

## « Faut-il boire 2,5 litres d'eau par jour ? »

*par Elouan*

**Il est important de bien s'hydrater. Mais faut-il vraiment boire 2,5 litres d'eau par jour, quantité d'eau dont notre corps a besoin ?**

L'eau est essentielle à la vie. Une bonne hydratation est indispensable pour être en bonne santé. Une déshydratation importante peut être grave et même entraîner la mort, surtout chez les personnes les plus fragiles (personnes âgées, bébés, malades).

L'Homme adulte a besoin de 2 à 2,5 litres d'eau par jour. Mais il faut savoir qu'on absorbe déjà près d'1 litre d'eau grâce aux aliments. Ce qui fait qu'il faut compléter ce besoin en buvant de 1 litre à 1,5 litre d'eau par jour.

Quand on fait du sport, il faut boire encore plus d'eau, car on transpire et on perd donc beaucoup d'eau.

Pas la peine de calculer combien vous buvez d'eau : votre corps saura vous faire ressentir la soif !

Alors pour répondre clairement à la question : non, il ne faut pas boire 2,5 litres d'eau par jour mais seulement 1 litre à 1,5 litres, sauf si on fait une activité physique. Ecoutez votre corps, il saura vous réclamer quand il a soif !

Bon, à force de trop parler, ma bouche s'assèche : mon corps me réclame de l'eau !!!

---

**S'Cool Radio Vittel**

---

**Crédits :**

**S'Cool Radio Vittel – L'Hebdo n°028 – 03/02/2017**

