



Naturothèque  
Accompagnement et ressources en naturopathie

---

# APPORT HYDRIQUE

12 CONSIDÉRATIONS NATUROPATHIQUES

19

| Septembre 2024





## **M O T D E L ' A U T E U R**

Découvrez des solutions naturopathiques accessibles et efficaces pour prendre soin de votre santé au quotidien.

Plongez dans un article inspirant et repartez avec des outils concrets pour vivre pleinement en équilibre, mieux connaître votre corps et prendre des décisions éclairées en faveur de votre bien-être.

**EMMA LECKY, ND.A  
NATUROPATHE AGRÉÉE**



## **BOIRE PLUS D'EAU**

### **ASTUCES POUR AUGMENTER SON APPORT**

#### **AU RÉVEIL**

Commencez votre journée avec un verre d'eau pour réveiller votre métabolisme en douceur et aider la fonction digestive à travailler de manière efficace.

**BOIRE DE L'EAU C'EST TRÈS BIEN,  
BOIRE DE L'EAU FILTRÉE C'EST MIEUX!**

L'eau est nécessaire pour éliminer les toxines qui s'accumulent dans le corps. L'usage d'un filtre réduit la surcharge toxémique de votre corps en lui évitant d'autres substances communément retrouvées dans l'eau du robinet. Ex: antibiotiques, hormones, métaux lourds, pesticides, fluor, etc.



#### **2 POUR 1**

Le café a ses vertus, mais comprend également son lot d'acides qui peuvent être difficiles à absorber ou à être éliminés par le corps. de plus, la caféine contenue dans le café possède un effet légèrement diurétique, ce qui signifie qu'elle peut vous faire perdre de l'eau. Le fait de boire un verre d'eau avant et après la pause-café aide à éliminer ces acides et à empêcher la déshydratation chez les très grands buveurs de café (+ de 3 tasses par jour). \*Caféphiles: Pensez à deux verres d'eau par tasse de café.





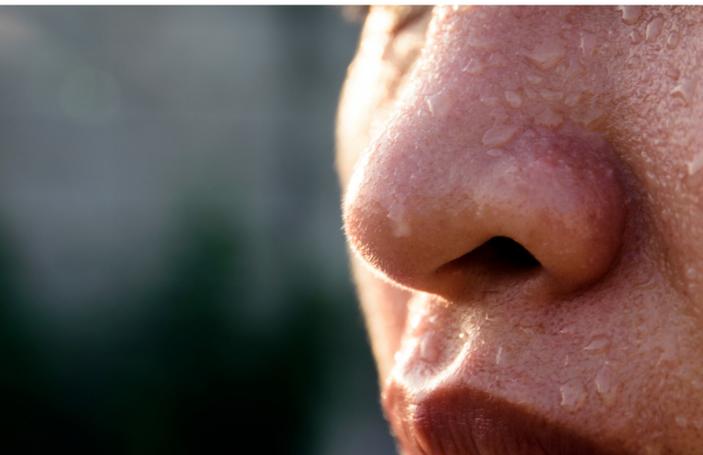
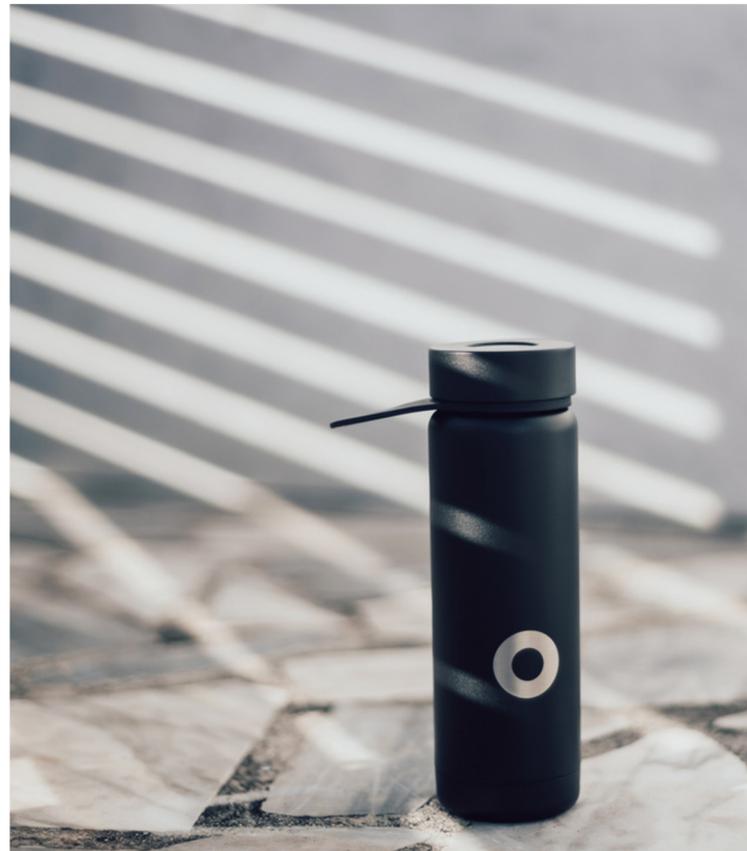
## COMPENSER LES PERTES

Prenez l'habitude de boire l'équivalent d'un verre d'eau après chaque miction. Vous remarquerez que les toilettes publiques ont généralement une fontaine d'eau prévue à cet effet ;) !

## DE L'EAU À PORTÉE DE MAIN

Investissez dans une bouteille de transport réutilisable afin d'avoir la possibilité de vous hydrater ou vous êtes, dès que le besoin de fait sentir. (Privilégiez des contenants en verre ou en acier inoxydable! )

Gardez un pichet d'eau sur le comptoir, à votre bureau, sur la table! Le fait de boire suffisamment d'eau (en dehors des repas) donnera à votre estomac une sensation de satiété qui minimisera vos envies de collations fréquentes (et par le fait même la quantité de calories ingérées entre les repas!)



## BESOINS ACCRUS!

**Attention!** Les journées chaudes, la grossesse, les effort physiques intenses, certains médicaments et une transpiration accrue nécessitent un apport hydrique supérieur.

### LA PAILLE: ALLIER DE TAILLE!

La paille vous permet de boire plus rapidement une plus grande quantité d'eau! Munissez vos tasses préférées d'une paille réutilisable afin d'optimiser vos gorgées!

### PIMPEZ VOTRE EAU!

Des fruits, légumes frais ou herbes fraîches ajoutent des vitamines, des minéraux et du goût à votre eau! Ex; menthe, concombre, framboises, pêches, lime, pamplemousse, etc.

N.B. Il est important de les choisir préférentiellement biologiques et de bien les laver.



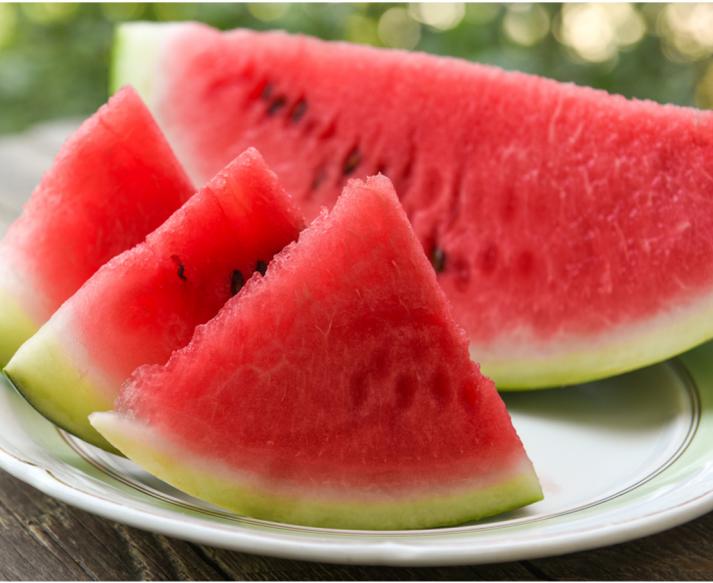
### VARIEZ LES TEMPÉRATURES

Bien que moins "attirante" que l'eau glacée lors d'une journée chaude, la température de l'eau tiède, se rapprochant de celle du corps, lui donne un pouvoir plus désaltérant et plus facile à boire! Essayez aussi les tisanes chaudes, tièdes ou glacées! Variez les liquides selon les saisons ou vos goûts!

### RAPPELS ET APPLICATIONS

Vous pouvez télécharger gratuitement certaines applications ou programmer simplement des rappels sonores qui pourront vous aider à atteindre vos objectifs!

Ex: Waterlogged, Daily water,



## MANGEZ VOTRE EAU!

Après tout, 20% de votre apport quotidien en eau provient de votre alimentation. Choisissez les fruits et légumes riches en eau comme le melon d'eau, le comcombre, les oranges, le celeri, etc. La pastèque a une teneur en eau de 90% et constitue une collation rafraichissante!

## LES SMOOTHIES, CA COMPTE!

Ajoutez un smoothie au déjeuner, ou comme collation! N'oubliez pas cependant que ces boissons ont tendance à être plus riches en sucre et en calories.



## TISANES

Les infusions sont une excellente façon d'augmenter votre consommation d'eau tout en profitant des bienfaits des plantes. En variant les saveurs avec des herbes comme la menthe, le gingembre, la camomille ou la verveine, vous rendez l'hydratation plus agréable et diversifiée. Les infusions sont naturellement sans caféine et peuvent être consommées tout au long de la journée.



## **BOIRE PLUS D'EAU**

### **ASTUCES POUR AUGMENTER SON APPORT**

- Transporter une grande bouteille d'eau avec soi
- Boire un grand verre d'eau au réveil!
- Boire de l'eau après être passé à la salle de bain.
- Essayer avec une paille
- Mettre des fruits, des herbes fraîches etc.
- Essayer des électrolytes (fortement dilués)
- Varier les températures (tisanes, température pièce, avec des glaçons)
- Essayer une application ou mettre des alarmes

**Boire 35ml x  $\_\_$  kg de poids par jour, au minimum.**

**\*Le café, les jus, les boissons gazeuses ne comptent pas!.**



## À PROPOS DE L'AUTEUR

En tant que naturopathe agréée, avec une formation en enseignement, j'affectionne particulièrement mon rôle d'éducateur à la santé. À travers ma pratique je me consacre à guider mes clients vers le bien-être optimal en passant par la modification des habitudes de vie et une supplémentation au besoin.

Je suis la fondatrice de la Naturothèque, une plateforme et un site Web offrant des ressources, d'accompagnement et de conseils en naturopathie. Je pratique d'un bureau privé sur la Rive-Nord de Montréal, au Canada, où je sers une clientèle diversifiée, y compris des adultes, des ados et des enfants, en m'engageant à pratiquer une naturopathie inclusive.



PHOTO: JESSICA BEAUTÉ MEDIA

**EMMA LECKY, ND.A  
NATUROPATHE AGRÉÉE**

362 CHEMIN DE LA GRANDE-CÔTE  
ROSEMÈRE, QC. J7A 1K2  
450-914-0675

CONSULTATION EN PERSONNE  
OU À DISTANCE

[WWW.NATUROTHEQUE.CA](http://WWW.NATUROTHEQUE.CA)