

ZOOM : STRATÉGIES POUR UNE HYDRATATION OPTIMALE PENDANT LA CANICULE

Lorsque les températures s'envolent avec le canicule, l'hydratation devient centrale

Voici un Zoom sur l'**importance de l'hydratation et les stratégies à mettre en place** pour une hydratation optimale en keto !

CANICULE ET RÉGIME CÉTOGÈNE

La canicule entraîne une transpiration accrue, donc une perte plus rapide de liquides et d'électrolytes. Cette situation est exacerbée par le régime cétogène qui, en utilisant les réserves de glycogène, engendre une perte d'eau naturelle.

COMMENT S'HYDRATER AVEC L'ALIMENTATION ?

Les aliments, en particulier **les légumes**, peuvent être d'excellentes sources d'hydratation :

CONCOMBRE : Composés à 95% d'eau, ils sont parfaits pour l'hydratation.

SALADES VERTES : Contenant environ 95 % d'eau, elles peuvent constituer une base hydratante pour vos repas.

COURGETTES : Elles contiennent près de 94% d'eau et sont parfaites grillées ou en spirales comme des pâtes.

POIVRONS : Avec plus de 92% d'eau, ils ajoutent de la couleur et de l'hydratation à vos repas.

CHOU-FLEUR : Bien qu'il contienne moins d'eau (à 92 %) que d'autres légumes, il est souvent utilisé en cuisine cétogène comme base pour les pizzas ou les purées.

COMMENT OPTIMISER SON HYDRATATION ?

Outre les légumes, voici d'autres stratégies pour se maintenir bien hydraté :

▪ Stratégies d'hydratation pendant une canicule

Boire régulièrement : Ne pas attendre d'avoir soif pour boire. La soif est un indicateur que le corps est déjà en manque d'eau. Il est recommandé d'augmenter sa consommation d'eau pendant les périodes de forte chaleur.

Évitez les diurétiques : Limitez votre consommation d'alcool et de boissons caféinées qui peuvent accélérer la déshydratation.

Eaux infusées : Pour diversifier, optez pour des eaux infusées avec des tranches de citron, de concombre ou des herbes fraîches. Nous proposons également des **boissons sans sucre** pour varier les plaisirs !

Consommation de bouillons : Les bouillons clairs apportent à la fois des liquides et des électrolytes essentiels.

Intégrez des laits végétaux : Comme le **lait d'amande non sucré**, ils offrent une alternative hydratante aux laits traditionnels.

Électrolytes : pensez à des suppléments d'électrolytes pour pallier leur perte naturelle pendant la canicule et avec le régime cétogène.

Mangez frais : Privilégiez des repas frais comme des salades pour aider à refroidir le corps.

Planifiez vos activités : essayez de limiter votre exposition au soleil pendant les pics de chaleur, et favorisez les activités à l'intérieur.

▪ Reconnaître les signes de déshydratation

Il est essentiel de savoir reconnaître les premiers symptômes de déshydratation : vertiges, maux de tête, peau sèche, nausées, ou rythme cardiaque accéléré.

CONCLUSION :

La canicule exige une attention particulière à l'hydratation. **En combinant une hydratation via les boissons et une alimentation riche en légumes aqueux, il est possible de maintenir un équilibre**

hydrique et de profiter de l'été, malgré la chaleur.

PRIVILÉGIER UNE
ALIMENTATION
RICHE EN LÉGUMES
AQUEUX



ÉVITER LES
DIURÉTIQUES



PLANIFIER VOS
ACTIVITÉS

PRIVILÉGIER
CERTAINES
BOISSONS
HYDRATANTES



CONNAÎTRE LES
SYMPTÔMES
D'UNE
DÉSHYDRATATION



Stratégies pour une hydratation optimale



