



Aujourd'hui, apports hydriques, préparons les fortes chaleurs



## #6 Les tisanes

Bientôt l'été sera là !

Comme chaque année, nous devons être vigilants sur notre apport hydrique au quotidien. Sans nous en rendre compte, dans une journée, nous sommes souvent en manque d'eau et cela tout au long de l'année.

De plus, avec l'âge il est important de veiller au bon maintien de nombreuses fonctions du corps, l'hydratation est un facteur important qui doit être surveillé de près.

En effet le vieillissement corporel amène à différents phénomènes entraînant un risque de déshydratation accrue.

L'eau représente chez l'homme adulte 60% de la masse corporelle, 50% chez la femme adulte et jusqu'à 80% chez le nouveau-né. Par exemple un homme qui pèse 80 kilos est constitué d'environ 48 kilos d'eau.

Chaque cellule du corps humain contient de l'eau et les nombreux liquides tels que le sang, la lymphe, les urines, les sécrétions corporelles (larmes, salive, sucs digestifs, sécrétions nasales, transpiration) sont composés d'une très grande quantité d'eau.

L'eau remplit de multiples fonctions. Elle est nécessaire au transport des nutriments, des enzymes, des hormones vers les cellules et est indispensable à l'élimination des déchets vers l'extérieur.

Elle hydrate les tissus, la peau et elle régule la température du corps. Elle facilite la digestion en augmentant le volume et l'hydratation du bol fécal.



Certaines conditions font augmenter impérieusement les besoins en eau :

- exposition à la chaleur
- activités physiques
- air sec et froid
- consommation élevée de sel et de protéines
- états pathologiques (fièvre, diarrhées, vomissements, brûlures).

À partir d'une perte de 1% de poids corporel sous forme d'eau, les premiers symptômes se manifestent déjà :

- maux de tête
- diminution des capacités intellectuelles (perte de concentration par exemple)
- diminution des performances physiques et la soif.

La soif est déjà un signe de déshydratation. En prenant de l'âge, la transpiration et la sensation de soif diminue, les personnes âgées oubliés de boires régulièrement et suffisamment, surtout pendant les périodes de fortes chaleurs.

Il est important de stimuler la soif, en apportant régulièrement, en petites quantités, et plusieurs fois dans la journée, un apport hydrique de votre choix. À long terme, une consommation insuffisante de liquide peut favoriser la constipation.

Les tisanes sont un moyen très accessible pour profiter des bienfaits de la phytothérapie, tout en apportant un apport hydrique nécessaire à une bonne santé.

Les tisanes consiste à extraire les composés aromatiques des plantes par différentes méthodes de préparation telles que la macération, la décoction ou l'infusion de matériel végétal (fleurs fraîches ou séchées, tiges, racines, feuilles) généralement dans de l'eau chaude.

Pour peu que la plante soit de bonne qualité, la tisane est un outil thérapeutique assez fiable. Que le matériel végétal soit frais ou séché, les cellules savent maintenir leur intégrité en l'absence d'eau, par un processus qu'elles utilisent notamment en prévision des périodes de sécheresse.

Les tisanes conservent donc leur contenu en principes actifs durant une longue période et les préservent des mécanismes susceptibles de les altérer, comme l'oxydation.

Pour s'en convaincre, il suffit de froisser des fleurs de lavande ou une feuille de menthe séchée entre ses doigts et sentir les arômes qui s'en dégagent. Ceux sont les principes volatils (et en particulier les huiles essentielles).

Les racines, les tiges et les graines les conservent d'ailleurs mieux que les feuilles et les fleurs.



Certaines plantes sont particulièrement utilisées dans les tisanes en raison de leurs propriétés médicinales supposées.

- Faciliter la digestion
- améliorer le sommeil
- calmer l'anxiété...
- améliore la gestion du stress
- améliore la circulation sanguine
- calme les douleurs articulaires
- lutte contre le cancer



Recette de tisane d'été :

Mettre dans une théière pour un litre d'eau :

- 20 feuilles de menthe
- Récupérer la peau d'un citron
- Un morceau de racine de gingembre

À boire bien frais...

