



# Quels sont vos choix pour rester hydraté?

## Les faits

- Environ 80 % de l'apport total en liquides d'une personne est constitué d'eau potable et d'autres boissons<sup>1</sup>.
- Une perte en liquides correspondant à aussi peu que 1 à 2 % du poids corporel peut altérer le rendement physique et la capacité de penser<sup>2</sup>.
- Les besoins en liquides varient d'une personne à une autre et sont influencés par l'âge, le sexe et une gamme de variables physiologiques, de même que par l'activité physique et le climat<sup>1</sup>.
- Les boissons constituent un élément important de la nutrition des Canadiennes et des Canadiens. Chez les hommes et les femmes de 19 à 30 ans, environ 20 % des calories quotidiennes proviennent de boissons<sup>3</sup>.

## Les options

Il existe plusieurs choix pour s'hydrater sainement tout en respectant les besoins de chacun et les exigences d'un régime alimentaire équilibré.

Les renseignements qui suivent permettent de cerner facilement le rôle que certaines de ces boissons jouent pour maintenir une hydratation adéquate.

## Hydratation de tous les instants

L'Institute of Medicine a fait des recommandations générales concernant l'apport quotidien total d'eau. On estime qu'environ 80 % de l'apport de liquides est constitué d'eau potable et d'autres boissons, alors que 20 % provient de la nourriture. En fonction de ces estimations, les recommandations en matière d'hydratation peuvent être traduites par 9 tasses de 8 oz de boissons par jour pour les femmes et par 13 tasses pour les hommes. L'activité physique et les conditions environnementales ont une influence considérable sur les besoins en eau. Les apports alimentaires de référence ne doivent pas être interprétés comme une exigence explicite, et des apports plus élevés d'eau seront nécessaires pour les personnes qui font de l'activité physique ou qui sont exposées à des environnements chauds<sup>1</sup>.

### Apport alimentaire de référence pour l'apport quotidien d'eau de l'Institute of Medicine

Âge	Quantité totale d'eau (provenant de boissons et d'aliments)	Estimation de l'apport d'eau provenant d'eau et de boissons (80 % du total)
Femmes de 19 ans et plus	2,7 L	9 tasses (2,2 L)
Hommes de 19 ans et plus	3,7 L	13 tasses (3 L)

Les boissons à base d'eau et les jus de fruits à 100 % sont d'excellentes sources d'hydratation, en plus d'aider les consommateurs à bien manger et à respecter les recommandations du Guide alimentaire canadien<sup>4</sup>. Les jus d'agrumes sont parmi les jus de fruits à 100 % les plus riches en éléments nutritifs<sup>5</sup>. Une portion de 250 mL de jus d'orange fournit deux portions de fruits conformes au Guide alimentaire canadien, en plus de constituer une excellente source de vitamine C et une bonne source de potassium et de folate.

1. Institute of Medicine, *Dietary Reference Intakes: Water, Potassium, Sodium, Chloride and Sulfate*, Washington DC, National Academy Press, 2004.  
 2. H.R. Liebermann, « Hydration and Cognition: A Critical Review and Recommendations for Future Research », *J Am Coll Nutr* 2007;26:555S-61S.  
 3. D. Garriguet, *Consommation de boissons chez les Canadiens adultes*, Rapports sur la santé de Statistiques Canada, novembre 2008.  
 4. Bien manger avec le Guide alimentaire canadien, Santé Canada, 2007.  
 5. G.C. Rampersaud, « A comparison of nutrient density scores for 100% fruit juices », *Journal of Food Science*, 2007;72(4):S261-S6.

## Hydratation de tous les instants avec un petit coup de pouce

Les experts s'entendent généralement pour dire qu'il vaut mieux obtenir les vitamines et les minéraux dont nous avons besoin des aliments et des boissons que nous consommons. L'ajout d'éléments nutritifs aux boissons fournit des options pour les personnes qui ont besoin d'un « coup de pouce ». Par exemple, les Canadiens âgés de plus de 51 ans peuvent risquer de présenter une carence en vitamine D et en calcium<sup>6</sup>. Les fumeurs présentent un renversement métabolique élevé de la vitamine C et on leur recommande des apports supérieurs à ceux de la population générale<sup>7</sup>. Les acides gras oméga-3 ADH sont importants pour le développement du cerveau, des yeux et des nerfs. La recherche suggère également que les flavonoïdes antioxydants du thé aident à conserver une bonne santé<sup>8</sup>. Choisir la bonne boisson enrichie est un moyen facile d'aider les Canadiens à respecter leurs besoins nutritionnels particuliers.

## Hydratation pour la performance

La recherche montre que les boissons sport sont l'un des rares produits alimentaires fonctionnels qui peuvent améliorer la performance sportive lorsque celle-ci peut être altérée par la déshydratation et l'épuisement des réserves de glucides. La prévention est la clé. Les recommandations actuelles pour la réhydratation durant l'exercice sont de consommer une quantité de liquide égale à celle perdue par transpiration durant l'exercice<sup>9</sup>. Les athlètes amateurs devraient boire une boisson sport si leur entraînement dure plus d'une heure<sup>10</sup>. La recherche démontre également qu'il peut y avoir des avantages à s'hydrater avec une boisson sport lors d'entraînements de moins d'une heure<sup>11</sup>.

L'exposé commun de principes 2009 des diététistes du Canada sur la nutrition et la performance des athlètes, le *Joint Position Paper on Nutrition and Athletic Performance*, suggère que les boissons sport qui contiennent des glucides et des électrolytes peuvent être consommées avant, pendant et après l'exercice afin d'aider à maintenir la concentration de glucose sanguin, à fournir de l'énergie aux muscles et à diminuer le risque de déshydratation et d'hyponatrémie. Selon l'exposé de principes, les objectifs premiers de la consommation d'éléments nutritifs durant l'exercice sont de remplacer les pertes de liquides et de fournir des glucides (de 30 à 60 g par heure environ) pour maintenir les concentrations adéquates de glucose sanguin. Lors d'un entraînement qui dure plus d'une heure, il est recommandé de boire des boissons contenant des électrolytes et de 6 à 8 % de glucides<sup>12</sup>.

6. S. Poliquin, « Calcium and Vitamin D Intakes in an Adult Canadian Population », *Canadian Journal of Dietetic Practice and Research* 2009;70(1):21-26.

7. Institute of Medicine, *Dietary Reference Intakes for Vitamin C, Vitamin E, Selenium and Carotenoids*, Washington DC: National Academy Press, 2002.

8. B. Popkin et coll., *Am J Clin Nutr.* 2006 83(3):529-542.

9. M.E. Shills, *Modern Nutrition in Health and Disease*, 10<sup>e</sup> édition, Lippincott, Williams & Wilkins, 2006.

10. R. Larson Duyff, *American Dietetic Association Complete Food and Nutrition Guide*, John Wiley & Sons 2006 (p 488).

11. A. Utter et coll., *Int J Sports Nutr.* 1997, 7:274-285.

12. D. Royall, *Joint Position Paper: Nutrition and Athletic Performance*, 2009 (sous presse). Peut être consulté en ligne : [www.dietitians.ca](http://www.dietitians.ca).

### Nos options

PepsiCo Canada offre une gamme de boissons faites sur mesure pour respecter les besoins de chacun, dans le cadre d'un régime alimentaire équilibré.

#### Hydratation de tous les instants



#### Hydratation pour la performance



Boisson désaltérante  
**Gatorade®** – une boisson avec des glucides et des électrolytes composée scientifiquement pour réhydrater, revitaliser et réalimenter les athlètes.



Boisson d'électrolytes **G2®** – possède le même équilibre électrolytique que la boisson désaltérante Gatorade®, mais avec 50 % moins de calories.

#### Hydratation de tous les instants avec un petit coup de pouce



30 % de la valeur quotidienne de calcium par 250 mL



0,1 g de polyinsaturés oméga-3 par 250 mL



Excellente source de vitamines B, C et E par 591 mL



20 % de la valeur quotidienne de calcium et une excellente source de 4 vitamines B par 591 mL



0 calorie et 108 mg d'antioxydants flavonoïdes par 355 mL