

# 7 signes qui indiquent un manque d'eau

Publié le 16/05/2021

2 minutes de lecture

Écrit par [Laboratoire LESCUYER](#)

[Télécharger en PDF](#) [Imprimer](#)

[Partager Facebook](#) [Pinterest](#) [Twitter](#)



## Comment savoir si on manque d'eau ?

**75% des Français ne s'hydratent pas suffisamment.** Le corps se déshydrate bien plus vite que nous avons tendance à le penser ou le ressentir. Ils mettent leur santé en danger et ne profitent pas des avantages d'une bonne hydratation.

### 1 - La sensation de soif

La sensation de soif survient lorsque l'organisme est déjà déshydraté. C'est le stade initial de la déshydratation. La salive est produite en moindre quantité, la bouche devient plus sèche. On l'oublie souvent mais l'eau constitue 60% du poids de notre corps. Au quotidien, dans les cas classiques, il est important de boire 1.5L de liquide (eau, infusion, thé...). On monte à 2 litres dans des cas particuliers (grossesse, sport intense...). Pensez à l'eau citronnée ! Quoi qu'il en soit, l'eau est LA boisson à privilégier car elle est riche en [minéraux](#) et [oligo-éléments](#). Pensez à boire avant d'avoir soif.

### 2 - Une baisse d'énergie et de concentration

On estime qu'en cas de déshydratation légère (perte de 1% d'eau), un léger état de fatigue peut être ressenti. Le corps et le cerveau seraient moins performants, le travail moins précis. Certaines études ont montré qu'une déshydratation légère double le risque de commettre des erreurs.

### 3 - La couleur de l'urine

L'urine est en général un bon indicateur du niveau d'hydratation. Même si certains aliments, comme la betterave, peuvent influencer sur sa couleur, une urine jaune pâle, presque transparente, indique que la personne boit suffisamment d'eau. À l'inverse, une couleur plus foncée est un signal de déshydratation.

## Quelles sont les conséquences d'un manque d'eau ?

### 4 - Un transit digestif ralenti

Le manque d'eau peut être un des facteurs d'un transit digestif ralenti. L'hydratation des selles, associée aux fibres alimentaires qui les composent, facilitent en effet leur parcours dans les intestins jusqu'à leur évacuation. En cas de transit intestinal ralenti de manière régulière malgré une hydratation correcte, les [probiotiques](#) contribuent à accroître la fréquence des selles.



Bactivit Transit

87% of 100

[\(225\)](#)

Contribue à une fonction intestinale normale en accroissant la fréquence des selles. Ferments lactiques et probiotiques.

Ajouter à mon panier

## 5 - Les maux de tête

L'eau joue un rôle majeur dans les processus vitaux de l'organisme. Les maux de tête peuvent être une des alertes envoyées par l'organisme lorsque celui-ci n'est pas suffisamment hydraté.

## 6 - Les crampes

Ces contractions musculaires involontaires peuvent survenir au repos ou lors d'un effort physique intense. Plusieurs causes peuvent être à l'origine de ces contractions, parmi elles, la déshydratation. Une hydratation moins importante et une alimentation pauvre et non diversifiée peuvent entraîner un manque de sels minéraux, notamment de potassium, calcium et magnésium.

Cette douleur apparaît souvent brutalement au niveau des mollets, des cuisses ou encore des orteils. Ces symptômes sont bénins mais très gênants. Si malgré une hydratation adaptée les douleurs persistent, pensez au [magnésium](#).



Actimag +

95% of 100

[\(221\)](#)

Magnésium marin issu d'une eau pure et préservée. Réduit la fatigue et améliore l'équilibre nerveux.

## 7 - Les signes cutanés

Vous avez l'impression d'avoir la peau sèche ? Elle est peut-être simplement déshydratée. Sensation de tiraillement, peau rêche au toucher, persistance d'un pli après avoir pincé la peau entre deux doigts, sont les 3 principales indications qui doivent vous alerter.

### Hydratez-vous !

Pour vous hydrater correctement, pensez à boire tout au long de la journée sans attendre d'avoir soif. En cas d'activité physique, prévoyez une boisson avant, pendant et après l'effort. Enfin veillez à incorporer dans votre alimentation une quantité suffisante de fruits et légumes qui apporteront de nombreux nutriments ainsi qu'une partie des besoins hydriques nécessaires à votre organisme. Les signaux cités ci-dessus peuvent être associés à une déshydratation. Après hydratation, si ces signaux persistent, consultez un professionnel de santé.

Fatigue, crampes, tressautements de la paupière, stress peuvent être des signes de déficit en magnésium... Démarrez une cure de magnésium avec [ACTIMAG +](#)

Partager cette page par e-mail

Votre prénom

Votre nom

Envoyer à

Message

Laboratoire LESCUYER  
EXPERT EN MICRONUTRITION



Notre équipe médico-scientifique est composée de Docteurs es science, Pharmacien, Naturopathe, ingénieurs...

## Ces articles pourraient vous intéresser



1.

Catégorie Équilibre alimentaire ,

### Chaleur : nos conseils pour bien vous hydrater

16/05/2019

3 minutes de lecture

Les bienfaits d'une alimentation saine sont souvent vantés mais beaucoup sous-estiment l'importance d'une bonne hydratation. Le corps humain étant composé à 70 % d'eau, celle-ci est capitale pour rester en forme.

[Lire la suite](#)

2.



Catégorie Beauté - Peau, cheveux, ongles ,

## **Favorisez le maintien d'une peau belle et souple avec l'huile de bourrache**

30/01/2018

2 minutes de lecture

La peau est le plus grand organe du corps humain. Elle mérite une attention particulière.

[Lire la suite](#)



3.

Catégorie Digestion et transit ,

## **Comment améliorer son transit intestinal ?**

06/12/2020

3 minutes de lecture

Diarrhée, constipation, ballonnement ? Retrouvez un transit régulier grâce à des solutions naturelles.

[Lire la suite](#)