

10 signes que vous manquez d'eau



1. Vous avez la bouche sèche

Saviez-vous qu'il ne faut pas attendre de ressentir la soif pour boire ? La bouche sèche est un des premiers signes du manque d'eau. Si vous avez régulièrement la bouche sèche, c'est qu'il faut boire plus !

2. Vous avez mal à la tête

Dès qu'il fait chaud, sec et que votre corps manque d'eau, des maux de tête peuvent survenir. Buvez un grand verre d'eau bien fraîche pour diminuer ces maux de tête.

3. Votre urine est foncée

Une urine de couleur jaune foncé signifie en général que votre corps manque d'eau. L'urine d'un corps en bonne santé est claire et très peu odorante.

4. Vous êtes constipé

L'eau que vous buvez sert en partie à ramollir les selles et favoriser le transit intestinal. Lorsque vous n'en buvez pas assez, l'intestin manque d'eau et les selles sont dures. D'où une évacuation difficile.



5. Vous avez des vertiges

Si vous vous sentez fébrile et avez des vertiges, c'est souvent un signe que votre corps est en manque d'eau. En effet, une hydratation insuffisante peut provoquer des vertiges et des étourdissements.

6. Vous avez des crampes

Les crampes peuvent survenir au repos, y compris pendant le sommeil, ou lors d'un effort physique assez intense et sont accentuées par la déshydratation. Si vous souffrez régulièrement de crampes : buvez suffisamment d'eau notamment avant et pendant l'effort.



7. Vous êtes fatigué



Quand votre organisme n'est pas assez hydraté, il est plus vite fatigué. Alors, si vous vous sentez toujours fatigué, il se peut que vous manquiez tout simplement d'eau. Veillez à toujours garder une petite bouteille d'eau sur vous pour recharger vos batteries régulièrement !

8. Vous êtes irritable

Une étude menée en 2009 à la Tufts University sur une équipe d'hommes et de femmes aux conditions physiques égales a montré que lors d'une activité sportive, les candidats qui n'ont pas bu d'eau sont rapidement fatigués, agressifs, tendus et déprimés. En effet, le manque d'eau peut générer un sentiment de mauvaise humeur et d'irritabilité.

9. Vous avez la peau sèche

Une peau en bonne santé est une peau bien hydratée. Si vous avez la peau sèche, même en vous tartinant de crème hydratante, c'est peut-être un signe de déshydratation. Buvez plus, puis consultez un dermatologue si votre peau est toujours aussi sèche.



10. Le test du pli cutané

Pincez un morceau de votre peau (sur le dos de la main ou sur le bras) vous permettra de faire un diagnostic rapide de votre niveau d'hydratation. En effet, si le pli au niveau de la peau persiste après l'avoir pincée entre deux de vos doigts, votre peau manque d'élasticité dû au manque d'eau.





Pour me joindre



marjosante.com



info@marjosante.com



(514) 949-6754



[Marjo Santé](#)



[Marjo Santé](#)