

BIEN-ETRE

L'  
DE  
Q  
D

AVEC LE RETOUR DES BEAUX JOURS, LE RISQUE DE CANICULE N'EST PAS À EXCLURE ET, AVEC LUI, CELUI DE SE  
HYDRATER. OR, IL N'Y A RIEN DE PLUS IMPORTANT QU'UNE BON APPOINT HYDRIQUE POUR LA SANTE DE TOUS  
ORGANES, Y COMPRIS LA PEAU, LE PLUS VASTE DU CORPS HUMAIN ! VOICI LES PRÉCIEUX CONSEILS DE CARINE  
LAFORET, NUTRITIONNISTE, ET D'EXPERTS EN DERMATOLOGIE.

PAR VIRGINIE DRABET

SAVIEZ-VOUS QUE NOTRE ORGANISME est majoritairement composé d'eau ? "L'eau constitue environ 60% du poids du corps, confirme Carine Laforêt, nutritionniste, coach en développement personnel et

hypnothérapeute. Cela varie de 50% chez les personnes âgées à 75% chez les nouveau-nés. Or cette masse hydrique diminue chaque jour, en transpirant, en urinant, en respirant... D'où l'importance de

bien s'hydrater qui permet aussi de réguler la température du corps." Mais quelle est la bonne quantité d'eau à ingérer ? "On recommande huit grands verres d'eau quotidiennement", poursuit Carine Laforêt, sachant qu'il

d'eau s  
les alim  
légumes  
encadré

**INDISI**  
Avec l'  
nisme  
pourq  
sation  
la nut

# L'EAU DES BIENFAITS QUI COULENT... DE SOURCE

Boire de l'eau, donc! Mais laquelle, et comment? "L'idéal reste l'eau plate, en alternant les sources: les eaux en bouteille faiblement minéralisées ou une eau du robinet, mais décantée au frais quelques heures et purifiée au charbon actif." Voire, de temps à autre, une eau plus calcaïque ou magnésique, dont l'apport favorise la minéralisation osseuse. "Il est important d'avoir toujours de l'eau à portée de main, pour boire régulièrement de petites quantités, tout au long de la journée." Le hic? Un simple verre d'eau plate ne fait pas toujours envie... "On peut stimuler le goût de boire en préparant de jolies carafes aromatisées de rondelles de concombre ou d'agrumes, de feuilles de menthe ou autre", suggère Carine Laforêt. Le pichet d'eau aura tout de suite plus belle allure!

## FRUITS & LÉGUMES RICHES EN EAU!



- Concombre : 96% d'eau
- Tomate et céleri branche : 94%
- Courgette : 94%
- Pastèque : 91%
- Fraise et melon : 90%
- Citron, orange et pamplemousse : 89%
- Pêche : 89%
- Papaye et groseille : 88%

d'eau supplémentaire sera apporté par les aliments, à condition de manger des légumes et des fruits riches en eau (voir encadré)."

### INDISPENSABLE AU CORPS

Avec l'âge, la proportion d'eau dans l'organisme a donc tendance à diminuer, mais pourquoi? "D'une part, parce que la sensation de soif elle-même diminue, répond la nutritionniste. Les fonctions rénales ne

sont plus optimales et il y a une perte de masse maigre, musculaire, au détriment de la masse grasse et les tissus perdent leur concentration en eau." Avec le retour d'un temps plus chaud et plus sec, on sera donc attentif aux signes d'alerte d'un début de déshydratation: "Gare aux urines foncées, à la fatigue, à la somnolence, voire à une légère fièvre", détaille Carine Laforêt. Pour rappel, lorsque la soif se fait ressentir, c'est qu'on a déjà commencé à se déshydrater.

### INDISPENSABLE À LA PEAU, AUSSI!

"La barrière cutanée est double, explique Anne Herman, dermatologue à l'UCLouvain. D'une part, le film lipidique (gras) permet de garder l'eau dans la peau. D'autre part, le microbiome (ensemble des bactéries, virus et micro-organismes vivant à la surface de la peau) est en principe garant de la santé de la peau, mais gare aux déséquilibres!" Avec l'âge, la peau se sensibilise et a du mal à conserver ses réserves hydriques. La solution? Outre





de boire beaucoup d'eau minérale, "il faut bien évidemment nourrir et hydrater sa peau. La nourrir avec des corps gras et l'hydrater avec des soins à base d'eau thermale riche en sélénium et en oligoéléments. Éviter scrubs et peelings et se méfier des antibiotiques qui perturbent le microbiome".

Parmi les valeurs sûres en matière de soins cosmétiques et de thermalisme, on peut citer Uriage, Vichy, Avène et La Roche-Posay. Ces marques ont jailli de sources d'eau reconnues de longue date pour leurs propriétés apaisantes, adoucissantes et anti-oxydantes. Elles ont développé des gammes de soins généralistes ou ciblés, notamment pour les 55+: *Neovadiol* et *SlowAge* (Vichy), *Hyalu B5 & Nutritic Intense* (La Roche-Posay), *Age Protect* (Uriage), *DermAbsolu* (Avène)... En plus de l'application d'une crème matin et soir, on peut glisser dans son sac un spray d'eau thermale, pour un pschitt apaisant et rafraîchissant. Chez La Roche-Posay, les produits *Toleriane*, ultra safe et neutres, contiennent jusqu'à 73% d'eau thermale qui agit doublement, sur le film hydrolipidique et sur le microbiome.

#### S'HYDRATER APRÈS L'IMMERSION

L'eau est un trésor, mais elle a tendance à déshydrater la peau (surtout après un bain trop chaud, par exemple)? Mieux vaut une douche

à l'eau tiède et une huile lavante ou un syndet (pH neutre) plutôt qu'un savon ou un gel moussants. **Astuce:** après la douche, appliquez votre soin hydratant pour le corps sur peau encore humide, les actifs pénétreront mieux.

#### PLAISIRS DU THERMALISME

Vantés depuis le I<sup>er</sup> siècle avant J.-C. pour leurs vertus thérapeutiques et leur capacité à rendre la peau mature ou sensible plus saine et éclatante, les thermes sont depuis l'Antiquité dédiés à Vénus, déesse de la beauté. Empereurs, familles royales et autres grands personnages des siècles passés y venaient déjà, notamment à Vichy, que la marquise de Sévigné qualifiait au xvii<sup>e</sup> siècle d'"Eau miraculeuse".

Mais pourquoi le thermalisme fait-il autant de bien à la peau? "D'abord parce qu'une peau sensible ou mature ressent le besoin d'être mieux hydratée, moins sous tension, assure Nathalie Broussart, directrice la communication scientifique des Labos Vichy. Elle possède une couche cornée plus perméable, se défend moins face aux agressions du quotidien et retient plus difficilement l'eau en son cœur. Confrontée aux méfaits du soleil, à la pollution, aux variations climatiques ou à l'inconnu elle va tirailler, rougir ou picoter. Le thermalisme aide à restaurer un parfait niveau d'hydratation cutanée et



Carine Laforêt, nutritionniste & coach.

apporter à la peau les actifs dont elle a besoin, car l'épiderme est régi par un cycle biologique de 24 heures, marqué par des niveaux d'activité cellulaire variables. Or les mesures chronobiologiques de nos laboratoires le prouvent: c'est lorsque le corps se détend et ose le lâcher prise que l'activité cellulaire est la plus intense. Relaxée, la peau assimile d'autant mieux les actifs procurés par les soins."

#### NUTRITION/ COACHING

laforetcarine@gmail.com

Tél. 0475 70 34 15

SOINS/THERMALISME  
vichy.be • laroche-posay.be