

Deux tiers des enfants français scolarisés sont insuffisamment hydratés !



En France, près de deux écoliers sur trois commencent la journée avec un déficit hydrique.

Les recommandations en matière d'hydratation des enfants varient en fonction de l'âge et du sexe et sont proportionnellement plus élevées que celles concernant les adultes. En 2012, l'Institut Européen d'Expertise en Physiologie a voulu vérifier si ces recommandations étaient bien suivies. Une étude a été menée sur des écoliers âgés de 9 à 11 ans. Elle a montré que 90 % des enfants partaient à l'école en ayant pris en petit déjeuner. 72,5 % des enfants avaient des apports hydriques matinaux inférieurs à 400 ml et 62,2 % des enfants avaient une hydratation insuffisante. Ce déficit concerne plus les garçons (72,5 %) que les filles (51,6 %).

Chez les enfants comme chez les adultes, les besoins en eau varient en fonction de l'âge, du sexe, des conditions climatiques et de l'activité physique. En moyenne, 20 à 30 % des apports en eau proviennent des aliments (fruits et légumes essentiellement) et 70-80 % des boissons. Ainsi un garçon de 9 à 13 ans, sédentaire et vivant en climat tempéré, devrait boire en moyenne environ 1,5 L d'eau par jour (1,3 L d'eau par jour pour une fille).

Les enfants n'ont pas toujours le réflexe de boire même quand ils ont soif. « Au même titre que les conseils dispensés pour une alimentation équilibrée et la pratique d'une activité physique, la consommation régulière d'eau doit être également enseignée et encouragée, propose le Dr Arielle le Masne ».

Rédigé par LHOMME Sébastien, professeur certifié SVT

Source : Pédiatrie Pratique janvier 2012 N°234, Dr Arielle le Masne