

Les ados ne boivent pas

SANTÉ. S'hydrater est un réflexe vital, hélas trop souvent négligé parmi les plus jeunes. Astuces.

Des chiffres qui surprennent, voire effraient. Parmi les 12-19 ans, seuls 14% consomment 1,5 litre de liquide par jour. Pire, ils sont carrément 53% à boire moins d'un litre par jour, toutes boissons confondues.

Les résultats de cette enquête menée par le Centre de recherche pour l'étude et l'observation des conditions de vie, à Paris, prouvent que le réflexe de boire n'est pas ancré chez les ados: seuls 17% des personnes sondées se servent spontanément un verre d'eau entre les repas. Pourtant, un déficit d'hydratation peut avoir de graves conséquences, en particulier à cet âge-là. Verti-

ges, difficultés scolaires, déminéralisation osseuse et infections ne sont que quelques-uns des risques encourus.

En Suisse, les chiffres ne sont pas connus. Mais, selon le Dr Nathalie Farpour-Lambert, médecin-adjointe responsable

de la médecine du sport pédiatrique aux HUG, les experts estiment que pour savoir ce qui est bu en Suisse, «il suffit d'aller voir ce que les personnes achètent dans les stations-service». Tandis que l'eau séduit peu, les boissons sucrées sont

consommées en masse. Or, elles n'ont aucun effet hydratant. Au contraire. «Les sodas sont trop concentrés en sucre, explique la spécialiste de l'obésité. Le corps répond en ayant besoin de plus d'eau, ce qui entraîne une déshydratation.»

Les jeunes ne sont pas conscients que les sodas ne les hydratent pas. - PHOTOS: AFP ET DR



Guetter les signes de la déshydratation

Les symptômes de manque d'eau se confondent parfois avec ceux de la fatigue.

Bouche, langue et muqueuses sèches sont les signes les plus visibles d'un manque d'eau. La bouche est pâteuse et la déglutition pénible.

Les yeux cernés font partie des symptômes qui doivent alerter les parents. Ce n'est pas obligatoirement le signal d'un manque de sommeil, mais plutôt celui d'un manque de liquide.

Fatigue et baisse de concentration Boire insuffisamment peut altérer la mémorisation et provoquer des bâillements répétés. Un phénomène souvent observé en classe par les enseignants.

L'élasticité de la peau est également touchée par la déshydratation. Ce symptôme sera principalement détecté par un médecin.



Des étudiants s'engagent

PROJET. Chaque année, un pas de plus. C'est ce qui semble motiver la Haute école de gestion de Fribourg, dont les étu-

dants sont amenés à développer un concours de projets publicitaires. Cette année, il s'agissait de réaliser un spot

sur le thème de l'éducation pour l'ONG «Aide et action». «Nous avons été bluffés par le travail accompli, souligne Karin Masselink, chargée de communication de l'organisation basée à Genève. Et c'est important pour nous de voir des étudiants s'engager pour l'éducation et traiter le sujet de manière positive. L'objectif, maintenant, serait bien sûr de diffuser ces spots dans un cinéma.» Qui dit concours dit prix. Remis vendredi dernier, il a été remporté par le film intitulé «L'ascenseur». -SB

VISIONNEZ LES VIDÉOS
Les quatre spots sur l'éducation, à voir sur: www.spotaide.20min.ch

29 participants, 4 films publicitaires et un gagnant: «L'ascenseur». -DR

Versace en guest star chez H&M



La marque suédoise a annoncé son prochain designer invité vedette. Nous avons prié pour que ce soit Stefano Pilati ou Marc Jacobs. Ce sera Versace. Fondée en 1978 par Gianni Versace, la marque italienne s'est démarquée par ses robes mini et moulantes et par la personnalité de la sœur de Gianni, Donatella, qui a repris le secteur création en 1997. Dotée de modèles pour femmes et pour hommes et d'accessoires de maison (une première!), la collection sera disponible le 17 novembre prochain.

assez d'eau

C'est pourquoi il est parfaitement possible de boire trois litres de sodas par jour et de souffrir quand même de déshydratation. Alors, comment penser à boire suffisamment d'eau? Quelques conseils contre. -SANDRA IMSAND



GOURDE Toujours avoir une bouteille à portée de main. Celle-ci est équipée d'un filtre à charbon qui retient le chlore.

Bobble

Bouteille 16 fr.90, recharge filtre 11 fr.90. Chez Globus, Manor et Interio.

INFUSÉ Consommer des thés froids naturels et délicieux. Mention spéciale au Tekola, au goût caractéristique d'un soda bien connu, mais sans tout le sucre...



Thés froids Tekoe

3 fr.60 les 3 dl. ou 12 fr. le sachet de 100 gr. Dans les points de vente Tekoe. → www.tekoe.com

VÊTEMENT Arborer sur son torse une aléchante glace à l'eau ou une bouteille qui se vide: un bon rappel de la nécessité de s'hydrater.

T-shirt Heidi.com

49 fr.90 notamment chez Doodah à Lausanne, Uniquement votre à Genève, Gravit à Sion, DB Boutique à Neuchâtel. Ou sur: → www.heidi.com



BIJOUX Porter huit bracelets à un poignet. A chaque verre d'eau (200 à 250 ml) bu pendant la journée, transférer un des bijoux sur l'autre bras. Ludique et pratique tout en étant esthétique.



AROMATISÉ Ajouter une rondelle de citron, de kiwi, une feuille de menthe ou alors des baies surgelées. Autant d'astuces pour donner un peu de peps à la bête eau du robinet. Mettre des glaçons dans le verre, à la façon des Américains, marche aussi très bien.

LE CHIFFRE

33%

Les adultes aussi sont en proie à la déshydratation. Selon les conclusions d'un sondage réalisé par le Centre de recherche pour l'étude et l'observation des conditions de vie, en France, pas moins de 33% des adultes consomment moins d'un litre de liquide par jour, toutes boissons confondues, hormis l'alcool.

PUB



Rauchen fügt Ihnen und den Menschen in Ihrer Umgebung erheblichen Schaden zu. Fumer nuit gravement à votre santé et à celle de votre entourage. Il fumo danneggia gravemente te e chi ti sta intorno.