

Le laboratoire PHYSIONAT a le plaisir de vous offrir :

### La Chronique Santé de l'été 2021 du Dr Martine COTINAT

La chaleur s'installe, pensez à bien vous hydrater !

N'attendez pas d'avoir soif, car c'est déjà un peu tard ! La soif est un signe de déshydratation. Responsable de multiples maux, l'insuffisance d'hydratation peut favoriser des vertiges, une baisse de la tension artérielle, des infections urinaires, des coliques néphrétiques, une constipation, une diminution des performances physiques et intellectuelles...

Attention à la transpiration abondante, la diarrhée, les vomissements, la prise de médicaments diurétiques ou laxatifs... qui vont aggraver la déshydratation. Méfiez-vous du vent qui masque la transpiration.

La déshydratation peut être grave notamment chez les jeunes enfants et les personnes âgées.

N'oubliez pas que votre corps est composé essentiellement d'eau mais pas de soda ni de boissons fruitées et sucrées.... Néfastes pour notre santé et celle de notre microbiote.

### Le clin d'œil scientifique :

*PLoS One. 2015; 10(7): e0132435.*  
D'après des études récentes, le chlore et autres produits chimiques de l'eau potable peuvent perturber le microbiote intestinal. Ce qui pourrait favoriser le développement de cancer colorectal.

### Même bio, même faits maison, les jus de fruits ne doivent pas remplacer les fruits !

Un verre de jus d'orange, réalisé avec 3 oranges, contient 1,5g de fibres tandis que les trois oranges en contiennent 12 ! frais et faits maison, ils apporteront certes des vitamines et des minéraux mais ils seront pauvres en fibres, essentielles pour la santé du microbiote protecteur. Il est recommandé officiellement de consommer au moins 30 grammes de fibres par jour alors que les Français en consomment en moyenne 16g/j. Cependant, retenez qu'au-delà des 30g journaliers, les bénéfiques sur la santé augmentent. Pour cela, privilégier les fruits et les légumes, les légumineuses (lentilles, haricots, pois-chiches...), les oléagineux (noix, amandes...) et les céréales complètes biologiques.

### Le coin des astuces santé : les eaux délicatement parfumées !

*Préparez-les la veille de préférence.*

*Faites macérer dans une carafe d'eau, placée au réfrigérateur, des herbes aromatiques comme la menthe, la verveine citronnée, le fenouil, le basilic, l'anis, ... mais aussi des bouts de fruits ou légumes frais : citron, orange, fraises, melon, pêche, concombre... des épices comme le gingembre en rhizome, la vanille, la cannelle...ou encore des fleurs séchées (roses, lavandes, hibiscus...) et même du thé vert (menthe, jasmin...)ou noir aux fruits rouges. Découvrez le rooibos sans théine.*

*Filtrer le lendemain avant de la verser dans votre bouteille. Buvez régulièrement en petite quantité pour une meilleure hydratation.*



**Le laboratoire Physionat met à disposition de votre praticien en micronutrition :**

❖ son probiotique: FLORIUM

**et vous annonce la sortie très prochaine de son prébiotique, riches en fibres protectrices du microbiote.**

**Le laboratoire vous conseille de suivre les prescriptions de votre praticien.**