Damy

SCIENCE



Manque d'eau : que se passe-t-il ?

La science répond en 3 points

Perdre ne serait-ce qu'une petite part de l'eau de ton corps peut affecter ta concentration, ton énergie et ton humeur.

Raconté par Sand
11/09/2026 · 2 min de lecture

damy.wubbigo.com

Ton corps est composé d'environ 60 % d'eau. Même une **légère baisse** de cet équilibre peut affecter ton énergie, ta concentration et ton humeur. Voici trois réponses claires de la science.

60 %

DU CORPS ADULTE

Ton corps est surtout fait d'eau

Environ 60 % du poids d'un adulte est de l'eau ; les muscles en sont faits aux trois quarts.



1 Ta concentration baisse

Les études montrent qu'une perte d'eau de seulement 1–2 % du poids corporel peut déjà affecter l'attention, la concentration et l'humeur.



en manque d'eau

esprit dispersé



après un verre

idées claires

Pourquoi l'après-midi est-il si dur ?

Entre le matin et midi, on boit souvent trop peu. Quand tu te sens dans le flou l'après-midi, vérifie aussi ton eau avant le prochain café.

★ SIGNÉ SAND

Pose un verre plein sur ton bureau : l'eau qu'on voit, on la boit davantage.

1 gorgée par heure

Programme tes rappels dans Damy dès maintenant →





Par forte chaleur, vise plus haut

Quand il fait chaud, on perd plus d'eau en transpirant. Damy peut augmenter ton objectif quotidien selon la météo.

2 Le mal de tête peut s'installer

Une légère déshydratation peut être une cause souvent négligée des maux de tête. Avant de prendre un antidouleur, essaie de boire un verre d'eau.

> La soif est une alarme tardive. Quand tu remarques que tu as soif, ton corps a déjà commencé à être en déficit.



3 Ton énergie et ton humeur varient



Plus la perte d'eau augmente, plus le volume sanguin diminue, et ton cœur doit travailler un peu plus. Cela peut se traduire par de la fatigue et de l'agitation. Les chameaux savent économiser l'eau ; nous, nous devons penser à boire régulièrement.

4 Alors, que faire ? 4 gestes simples



Bois un verre d'eau dès le réveil.



Accompagne chaque repas d'un verre d'eau.



Un verre de plus à la pause de l'après-midi.



Termine de boire 2 heures avant le coucher.



Manquer d'eau n'est pas une fatalité : c'est une habitude qui se corrige.

Si tu bois du café, pense à l'accompagner d'un verre d'eau ; les rappels de Damy s'occupent du reste.

Télécharge Damy →

Scanne, installe

Ce contenu est fourni à titre d'information générale uniquement et ne remplace pas un avis médical.

Sources →