

# Enfants - Les faire boire suffisamment

Septembre 2014

- Symptômes d'une insuffisance hydrique
- Quelles boissons donner aux enfants ?
  - Boire de l'eau
  - Eviter d'habituer les enfants aux boissons sucrées
  - Eviter totalement café, thé et alcool
- Ce que doit boire un enfant
- Poids Inférieur à 10 kilos
- Poids compris entre 10 et 20 kilos
- Poids supérieur à 20 kilos



Les enfants ne boivent pas suffisamment, à peine les 2/3 de ce qu'ils ont besoin. Ils ne boivent que quand ils ont soif ou quand ils ont à leur disposition boissons gazeuses type soda ou cola.

## Symptômes d'une insuffisance hydrique

En dehors d'une véritable déshydratation aigue aux conséquences médicales sévères pour les enfants en bas âge, un apport hydrique insuffisant peut néanmoins provoquer certaines manifestations d'intensité plus ou moins importante :

- Fatigue.
- Troubles du sommeil comme l'insomnie.
- Maux de tête,
- Douleurs musculaires..

## Quelles boissons donner aux enfants ?

### Boire de l'eau

L'eau est la seule boisson indispensable au fonctionnement de l'organisme. Il est donc conseillé de boire essentiellement de l'eau.

### Eviter d'habituer les enfants aux boissons sucrées

Eviter d'habituer les enfants aux boissons sucrées comme les jus de fruits, les sodas, les sirops, les boissons gazeuses et les produits type cola. Il est possible de les autoriser lors de certaines occasions comme des goûters d'anniversaire, fêtes ou une fois par semaine.

## **Eviter totalement café, thé et alcool**

## **Ce que doit boire un enfant**

### **Poids Inférieur à 10 kilos**

10 ml/kilo soit pour un enfant de 6 kilos : 600 ml

### **Poids compris entre 10 et 20 kilos**

1 litre + 50 ml par kilo au dessus de 10 kilos, soit pour un enfant de 14 kilos : 1,2L

### **Poids supérieur à 20 kilos**

1,5 litre + 20 ml par kilo au dessus de 20 kilos soit pour un enfant de 23 Kilos : 2,1L Sources : Particularités physiologiques de l'enfant(Bernard Dalens, MD, PhD, CHUL du CHUC) En savoir plus : <http://w3.fmed.ulaval.ca/...>

Réalisé en collaboration avec des professionnels de la santé et de la médecine, sous la direction du Docteur Pierrick HORDÉ

Ce document intitulé « Enfants - Les faire boire suffisamment » issu de **Sante-Medecine** (sante-medecine.commentcamarche.net) est soumis au droit d'auteur. Toute reproduction ou représentation totale ou partielle de ce site par quelque procédé que ce soit, sans autorisation expresse, est interdite. Sante-Medecine.net adhère aux principes de la charte « **Health On the Net** » (HONcode) destinée aux sites Web médicaux et de santé. Vérifiez ici.