Les collÃ©giens franÃ§ais sous-hydratÃ©s

Dossier de
 la rÃ©daction de H2o
December 2011

62,2 % des enfants de 9 Ã 11 ans arrivent le matin Ã l'Ã©cole avec un dÃ©ficit d'hydratation

NestlÃ© Waters France, filiale franÃ§aise de NestlÃ©, premier groupe alimentaire mondial spÃ©cialisÃ© dans la nutrition, la santÃ© et le bien-Ãªtre annonce les rÃ©sultats de son Ã©tude sur l'Ã©tat d'hydratation des enfants franÃ§ais scolarisÃ©s.

Â Quel que soit son Ã¢ge et son poids, il est important de satisfaire les besoins hydriques de l'enfant au quotidien car tous les organes (cœur, poumons, cerveau, reins...) dÃ©pendent d'une hydratation adÃ©quate pour leur bon fonctionnement. NestlÃ© Waters France a initiÃ© en 2010 une Ã©tude chez des enfants franÃ§ais scolarisÃ©s Ã¢gÃ©s de 9 Ã 11 ans avec pour objectif de savoir si les enfants sont bien hydratÃ©s lorsqu'ils partent Ã l'Ã©cole. Une premiÃ¨re puisque jusqu'Ã ce jour, il n'existe pas de donnÃ©es sur l'Ã©tat d'hydratation des enfants franÃ§ais. NestlÃ© Waters France a souhaitÃ© Ã©valuer le statut hydrique d'enfants sains scolarisÃ©s en France, Ã¢gÃ©s de 9 Ã 11 ans au cours duquel ont Ã©tÃ© dÃ©terminÃ©s, d'une part, la concentration urinaire (osmolalitÃ©) le matin aprÃ¨s la prise d'un petit-dÃ©jeuner, et, d'autre part, l'apport en nutriments du petit-dÃ©jeuner consommÃ© (aliments et boissons). L'Ã©tude a Ã©tÃ© rÃ©alisÃ©e par l'Institut europÃ©en d'expertise en physiologie - IEEP, sous la direction du Pr. GÃ©rard Friedlander, chef du service de physiologie Ã l'HÃ´pital Georges Pompidou et Ã l'HÃ´pital Necker - Enfants Malades, qui dirige le centre de recherche Croissance et signalisation INSERM U 845 et enseigne la physiologie Ã la FacultÃ© de mÃ©decine de l'UniversitÃ© Paris-Descartes.

L'Ã©tude a consistÃ© en un recueil d'un Ã©chantillon d'urine au moins 30 minutes aprÃ¨s la prise du petit-dÃ©jeuner pour mesurer l'osmolalitÃ© urinaire. Un questionnaire a permis d'Ã©tablir le type et la quantitÃ© d'aliments et de boissons consommÃ©s lors du petit-dÃ©jeuner. Ces mesures ont eu pour objectif de dÃ©crire l'Ã©tat hydrique d'un Ã©chantillon d'enfants sur la base de la mesure de l'osmolalitÃ© urinaire du matin et l'analyse de corrÃ©lation entre cette osmolalitÃ© urinaire et les apports en aliments et boissons du petit-dÃ©jeuner. L'Ã¢ge moyen des enfants Ã©tait de 9 ans et demi avec presqu'autant de filles que de garÃ§ons. Dans cette cohorte, sur la base des critÃ¨res publiÃ©s par l'International Obesity Task Force, 27,7 % des enfants Ã©taient en surpoids et 5,5 % obÃ¨ses, l'indice de masse corporelle moyen Ã©tant de 16,4 Â± 2kg/m2. Alors qu'une majoritÃ© (90 %) des enfants ont pris un petit-dÃ©jeuner, 10 % n'ont ni mangÃ©, ni bu. Le petit-dÃ©jeuner Ã©tait Ã©quilibrÃ© et comportait en majoritÃ© des aliments sucrÃ©s et des boissons variÃ©es dont l'eau.

PrÃ¨s des deux tiers (62,2 %) des enfants inclus dans l'Ã©tude ont un dÃ©ficit d'hydratation reflÃ©tÃ© par une osmolalitÃ© urinaire supÃ©rieure Ã 800mOsmol/kg d'eau. Ce dÃ©ficit concerne plus souvent les garÃ§ons que les filles (72,5 % versus 51,6 %). D'autre part, il a Ã©tÃ© observÃ© que la majoritÃ© des enfants (73,5 %) a bu moins de 400 ml de fluides (eau et autres boissons) au petit-dÃ©jeuner, et prÃ©sentait un plus grand risque

d'osmolalitÃ© urinaire Ã©levÃ©e aprÃ¨s le petit dÃ©jeuner. On peut donc conclure que le volume de boissons consommÃ© au petit-dÃ©jeuner est insuffisant pour maintenir une hydratation adÃ©quate durant toute la matinÃ©e jusqu'au dÃ©jeuner.

Cette Ã©tude rÃ©vÃ¨le que prÃ¨s des deux tiers des enfants franÃ§ais Ã¢gÃ©s de 9-11 ans ont un dÃ©ficit d'hydratation quand ils vont Ã l'Ã©cole malgrÃ© la prise d'un petit-dÃ©jeuner. L'apport de fluides du petit-dÃ©jeuner ne suffit pas Ã assurer durablement une bonne hydratation des enfants pour la matinÃ©e d'oÃ¹ la nÃ©cessitÃ© de prÃ©voir un apport hydrique supplÃ©mentaire avant le dÃ©jeuner.

NestlÃ© Waters France - 08-12-2012