

Calculer ses besoins en eau par jour pour les adultes:

Le Vidal donne une formule simple pour calculer vos besoins en eau. Cette formule s'adresse au personne n'ayant pas de problème de santé.

De plus le résultat vous donne vos besoins minimum en eau. Ils peuvent donc varier en cas de fièvre, d'activités sportives, de canicule... Ils sont à adapter.

Pour savoir quelle quantité d'eau boire chaque jour, un petit calcul est nécessaire :

- soustraire 20 kg à votre poids ;
- multiplier le nombre obtenu par 15 ;
- Ajouter 1 500 au résultat obtenu

Calculons, par exemple, la quantité d'eau quotidienne nécessaire pour personne de 60 kg :

$$60 - 20 = 40 \quad / \quad 40 \times 15 = 600 \quad / \quad 600 + 1\,500 = 2\,100$$

Cette personne aura besoin chaque jour de 2,1 litres d'eau, dont environ un litre sera apporté par les aliments. Elle devra donc boire au moins 1,1 litre par jour.

POIDS EN Kg	BESOINS EN EAU/JOUR	APPORTS ALIMENTAIRES	APPORTS BOISSONS
50	2L	1L	1L
60	2,1L	1L	1,1L
70	2,2L	1L	1,2L
80	2,4L	1L	1,4L
90	2,5L	1L	1,5L
100	2,7L	1L	1,7L
110	2,9L	1L	1,9L
120	3L	1L	2L
Femmes enceintes et allaitantes	2,5L	1L	1,5L