



Boire de l'eau: pourquoi et combien?

L'eau : un aliment?

Puisqu'elle ne contient ni protéines, ni glucides et ni lipides, l'eau n'est pas un aliment. Elle ne fournit pas d'énergie brute. Par contre, l'eau est essentielle à la vie. C'est grâce à l'eau que le corps peut utiliser l'énergie présente dans les aliments.

Pourquoi boire de l'eau?

Le corps est composé de **60 % à 70 % d'eau**, selon la morphologie. Après l'oxygène, l'eau est l'élément le plus important pour la vie. Cette eau est indispensable à l'ensemble des **processus vitaux**. Les fluides occupent quasiment tous les espaces de notre corps, autant à l'intérieur des cellules qu'à l'extérieur. L'eau :

- ▶ maintient le volume de sang et de la lymphe;
- ▶ fournit la salive qui permet d'avaler les aliments;
- ▶ sert de lubrifiant pour les articulations et les yeux;
- ▶ maintient la température du corps;
- ▶ permet les réactions chimiques dans les cellules;
- ▶ permet l'absorption et le transport des nutriments ingérés;
- ▶ permet l'activité neurologique du cerveau;
- ▶ assure l'hydratation de la peau;
- ▶ élimine les déchets de la digestion et des divers processus métaboliques.

Combien d'eau boire?

Dans un climat tempéré, une personne de taille moyenne dépense **plus de 2 litres** d'eau corporelle par jour. En effet, le corps perd plus d'un litre par jour d'eau corporelle par l'urine, et la même quantité à travers la sueur, les selles et la respiration (comme le révèle la buée sur un miroir placé près de la bouche).

Les **pertes** en eau sont plus importantes :

- ▶ par temps chaud;
- ▶ durant une activité physique;
- ▶ pendant l'allaitement;
- ▶ en cas de maladie.

Chaque personne possède donc des **besoins en eau** qui lui sont propres, compte tenu de sa taille, du climat où elle vit et de son mode de vie.

Pour évaluer ces besoins, la Clinique Mayo, aux États-Unis, propose **trois approches** qui tiennent compte du fait que notre alimentation fournit aussi de l'eau, surtout avec les fruits et les légumes qui, pour plusieurs, sont composés à plus de 80 % d'eau. Ces mesures servent de barèmes. Elles ne reposent pas sur des données scientifiques précises.

Le remplacement. Évaluer la quantité d'urine excrétée par jour (un litre et demi environ chez un adulte) et ajouter un litre d'eau corporelle dépensée pour le métabolisme (personne moyennement active). La perte est de 2 litres et demi. Comme l'alimentation fournit en moyenne 20 % de nos besoins en eau, il reste 2 litres à récupérer. On la trouve dans les bouillons, boissons chaudes ou froides et, évidemment, dans l'eau potable.

Les huit verres d'eau par jour : un mythe. Il s'agit plutôt de huit verres d'eau ou d'autres liquides : des jus, des bouillons, des boissons chaudes, etc. Les boissons autres que l'eau contribuent à l'apport total en eau. Chaque verre est l'équivalent d'une tasse (8 oz), ce qui donne un total d'environ 2 litres.

La recommandation nutritionnelle. Aux États-Unis, l'Institute of Medicine recommande aux hommes de boire quotidiennement 3 litres de boisson et aux femmes, 2,2 litres.

Pour sa part, la nutritionniste Hélène Baribeau formule ainsi ses recommandations à ses clients : « À quelqu'un qui ne fait pas d'exercice, hommes et femmes, je suggère de boire de six à huit tasses d'eau, soit de 1,5 à 2 litres. Les gens qui ne mangent pas beaucoup de fruits et légumes devraient en consommer 2 litres. Quant aux gens qui font de l'entraînement intensif qui provoque la sudation, je dis de prendre un litre supplémentaire pour une heure d'exercice. »

Quand boire?

« Il ne faut pas se fier au signal de la soif pour se décider à boire, dit Hélène Baribeau. Quand on est actif, on a le temps de perdre beaucoup d'eau avant de ressentir la soif. Il faut donc prendre l'habitude de boire tout au long de la journée. »

Est-ce mieux de ne pas boire **durant les repas**? Rien ne s'y oppose dans la littérature scientifique. Selon Hélène Baribeau, la seule contrainte est que cela peut générer de l'inconfort à cause du volume dans l'estomac. L'important est de boire suffisamment. Si une personne aime boire modérément en mangeant, elle ne devrait pas s'en priver.

Toutefois, les **femmes enceintes** qui connaissent des problèmes de nausées et de vomissements peuvent réduire leurs malaises en évitant de boire juste avant les repas, pendant ou juste après.

Selon les préceptes de la diététique chinoise, boire une tasse d'eau chaude après le repas facilite la digestion. Hélène Baribeau n'en voit pas la nécessité. « Si on a besoin d'une aide à la digestion, dit-elle, on ajoute du citron à l'eau pour augmenter l'acidité. Mais l'eau seule n'aura pas d'effet. »

Les règles sont-elles différentes pour les sportifs?

Les sportifs sont très exposés à la déshydratation en raison de la sudation. Ils risquent parfois l'hyponatrémie, qui est le déséquilibre électrolytique du système sanguin. Voici les recommandations de l'American College of Sports Medicine:

Boire suffisamment d'eau tous les jours.

Boire un demi-litre d'eau environ deux heures avant une activité.

Boire tout au long de l'activité, suffisamment pour remplacer l'eau perdue par la sueur. Dans le cas d'activités aérobiques intenses, une personne peut perdre plus d'un litre sous forme de sueur en une heure.

L'eau devrait être fraîche, de 15 °C à 22 °C.

Si l'activité est exigeante et dure plus d'une heure, avoir recours à une boisson isotonique (qui comprend des hydrates de carbone, du sodium et du potassium), aussi appelée boisson énergétique.

Peut-on boire trop d'eau?

Même lorsqu'on boit beaucoup d'eau, il n'y a aucun danger de « diluer » les nutriments qu'on a ingérés ou de les excréter. Bien que ce soit extrêmement rare chez une personne en bonne santé, un apport excessif d'eau peut tout de même provoquer un problème sanguin potentiellement dramatique. Cela se rencontre parfois au moment d'épreuves sportives, chez les marathoniens ou les cyclistes.

Un très grand apport d'eau, au-delà de la quantité nécessaire pour les fonctions biologiques, n'occasionnera pas de bénéfices magiques, rappelle par ailleurs la nutritionniste Hélène Baribeau. « Cela n'améliorera pas la fermeté ou l'apparence de la peau, ni la santé des ongles et des cheveux », indique-t-elle. Précisons qu'une soif excessive peut être un signe de **diabète**

Est-ce dangereux de boire trop d'eau minérale?

Les personnes souffrant d'hypertension doivent éviter les **eaux minérales**, qui contiennent de fortes proportions de sels minéraux, comme du sodium. Celles qui ont des problèmes rénaux doivent également éviter d'en consommer. En effet, boire de l'eau concentrée en minéraux impose un effort accru aux reins. La teneur en sels minéraux est indiquée sur l'étiquette des eaux en bouteilles. Il s'agit là des principales mises en garde relevées dans la documentation spécialisée. C'est aussi l'avis d'Hélène Baribeau.

Les gens aux prises avec le reflux gastro-oesophagien et qui désirent boire de l'eau minérale devraient la choisir plate et non gazeuse. Il vaut mieux, pour ces personnes, éviter toute source de gaz ou d'air supplémentaire, explique Hélène Baribeau.

Pour le reste de la population, la nutritionniste suggère de ne pas boire plus d'un demi-litre d'eau minérale dans une même journée. L'**eau minérale** peut, par exemple, avantageusement remplacer une boisson gazeuse ou alcoolique. À d'autres moments, il est préférable de choisir l'eau plate.

Quelle est la meilleure eau à boire durant un jeûne?

Chez les naturopathes qui préconisent la pratique du jeûne, la plupart recommandent l'**eau distillée** parce que c'est la plus pure. En effet, l'eau distillée est une eau complètement déminéralisée. On l'obtient en récoltant la vapeur d'eau après ébullition. Vous pouvez opter aussi pour l'eau à osmose inversée.

Qu'est-ce que la déshydratation?

La **déshydratation** se définit en fonction du poids corporel. Une perte en eau représentant aussi peu que de **1 % à 2 %** du poids corporel est déjà considérée comme de la déshydratation. Une perte qui atteint de **15 % à 20 %** du poids corporel peut provoquer la mort.

La déshydratation peut être **aiguë**, comme à la suite d'un exercice intense, ou plutôt **chronique**, en conséquence d'une consommation insuffisante et prolongée d'eau ou d'autres boissons.

Le meilleur moyen de détecter une déshydratation est d'observer la **couleur de l'urine**. Chez les personnes en bonne santé, elle devrait être jaune très pâle.

Les **premiers signes** de déshydratation :

- une urine foncée;
- la bouche et la gorge sèches;
- un manque d'énergie;
- la peau sèche;
- des maux de tête et des étourdissements;
- une intolérance à la chaleur.

On peut comparer ces symptômes à ceux d'une plante qu'on n'arrose pas assez souvent : étiolement, feuilles jaunies, bouts racornis.

À un stade plus avancé :

- une faiblesse musculaire ou des crampes, en raison d'un déséquilibre potassium et sodium dans les muscles;
- une difficulté à avaler;
- une miction douloureuse;
- une confusion ou un délire.

Les conséquences de la déshydratation

En nuisant aux fonctions vitales, un état permanent de légère déshydratation pourrait causer des problèmes de santé. « Nous en sommes encore au stade des hypothèses en ce qui concerne l'effet d'une déshydratation chronique », affirme le D^r Paul Lépine. À cause de leur métabolisme fragile, les **personnes âgées** y sont plus sensibles. Elles ressentent d'ailleurs moins la soif que les adultes. Le D^r Lépine est d'avis que ce facteur peut contribuer à la perte d'autonomie. « Par contre, on ne sait pas encore dans quelle mesure elle le fait », précise-t-il.

Les **enfants** sont aussi particulièrement à risque parce qu'une perte d'un peu plus de 3 % du poids corporel peut les mener au coup de chaleur et au choc hypovolémique, potentiellement fatal. Certaines observations laissent croire que les enfants déshydratés apprennent plus difficilement en classe.

Selon la D^{re} Susan Shirreffs, experte de la déshydratation au Département de sciences biomédicales de l'Université d'Aberdeen, en Grande-Bretagne, les gens qui boivent peu encourent le risque de problèmes au **foie**, au **système digestif** et même au **coeur**, ainsi que d'une perturbation du fonctionnement mental - tous des problèmes liés à une baisse du volume sanguin. « Le foie, le cerveau et les reins sont des organes qui dépendent beaucoup de l'apport sanguin pour fonctionner, explique le D^r Paul Lépine. S'il manque de sang, ils seront les premiers à en souffrir. »

Un médecin va plus loin en affirmant que le déséquilibre cellulaire engendré par la déshydratation peut entraîner des maladies graves comme l'asthme et le diabète de type 2.

La déshydratation chronique chez un **adulte** relativement en bonne santé n'a probablement pas d'effet sur ses activités quotidiennes, selon le D^r Lépine. L'effet pourrait se faire sentir chez les **athlètes** professionnels, qui doivent être au sommet de leur forme.

Montage et mise à jour : petit michel