

# Boire : pour éviter la déshydratation

Notre corps est composé de 60 à 70 % d'eau. Elle est essentielle à la vie parce qu'elle participe à toutes les réactions chimiques qui se jouent au sein de chacune de nos cellules. Elle est le constituant principal de tous les liquides corporels : le sang, le liquide céphalo-rachidien (qui baigne le cerveau) et tous les sucs digestifs.



L'eau est **essentielle** au fonctionnement de tous nos organes ; le cerveau et les muscles en premier lieu, qui sont constitués d'eau à plus de 75%.

Elle intervient dans la régulation de notre température, dans notre activité musculaire et dans notre digestion. Elle fournit la salive, qui permet d'avaler.

Elle lubrifie les articulations et les yeux.

Elle favorise l'absorption et le transport des nutriments, assure l'hydratation de la peau, élimine les déchets via les urines. Etc.

Tous les jours nous éliminons de l'eau via les urines, la sueur, les selles, la respiration. La quantité de cette eau « perdue » dépend de notre taille, de nos activités, du climat, de notre mode de vie: à chacun ses propres besoins.

Mais, en tout cas, tous les jours, il faut fournir à notre organisme de quoi compenser ces pertes hydriques.

Boire à savoir : l'eau que nous buvons apporte aussi des sels minéraux et des oligo-éléments.

# Les risques du manque. Ou de l'excès

Une perte d'eau non compensée par l'ingestion de boissons entraîne une **déshydratation**. Dès que la déshydratation atteint 2%, nous ne fonctionnons plus correctement et nos performances tant physiques qu'intellectuelles s'en ressentent.

Les premiers signes d'une déshydratation se repèrent dans les urines : elles deviennent plus foncées.

Parmi les autres symptômes, on note une bouche et une gorge sèches, un manque d'énergie, des maux de tête et des étourdissements, une intolérance à la chaleur. A un stade plus avancé, une faiblesse musculaire survient, ainsi que des crampes, des difficultés à avaler, des douleurs lors de la miction, un état de confusion ou de délire.

Même légère, une déshydratation peut être à l'origine de maux de tête, de léthargie ou d'un manque de vigilance.

Chez les **bébés** et les **petits enfants**, le mécanisme de la soif n'est pas encore assez développé.

Ils sont donc particulièrement sensibles à la déshydratation, par exemple en cas de **fièvre**, de **diarrhée**, de **fortes chaleurs**, etc.

Lorsque la consommation d'eau est insuffisante et prolongée, on parle de déshydratation chronique. Cela arrive notamment aux **personnes âgées**, parce qu'elles ressentent moins la soif : elles risquent plus une déshydratation, qui peut contribuer à l'apparition de troubles divers comme un état de **confusion**, de **apathie**, etc.

Les personnes fortement déshydratées risquent aussi des troubles rénaux et digestifs (comme une constipation ou un fécalome).

La déshydratation peut avoir des effets graves en raison d'une chute du volume sanguin et de la tension artérielle. Un signe

facile à repérer est la persistance du pli cutané : quand on pince légèrement la peau entre ses doigts, elle garde le pli et tarde à reprendre sa forme initiale.

A l'inverse, il est rare qu'une personne en bonne santé boive « trop ». Néanmoins, un apport excessif en eau peut entraîner des problèmes liés à une trop grande dilution des sels minéraux dans le sang (hyponatrémie), mais cette situation exceptionnelle concerne surtout des athlètes d'endurance qui boivent trop d'eau au cours d'une épreuve de longue durée, comme un marathon.

Feu orange : le cerveau, le rein et les muscles souffrent en premier d'une déshydratation grave.

Feu orange : une soif excessive (généralement associée à un volume important d'urine), qui persiste plusieurs jours, peut être un signe d'alerte de diabète.

Bon à savoir : un temps chaud, une activité physique intense, un allaitement, de la fièvre augmentent les besoins en eau.

Feu vert : proposez régulièrement à boire aux enfants et aux personnes âgées, surtout lorsqu'ils se dépensent, ou l'été, quand le corps transpire.

## **Levée de verres, mode d'emploi**

On conseille généralement de couvrir les besoins quotidiens en liquides en buvant entre 1,5 et 2,5 litres d'eau. Une alimentation équilibrée en fournit environ 20 %, surtout grâce aux fruits et légumes.

Le reste doit provenir de nos boissons, chaudes ou froides, soit environ 8 verres (ou équivalents) par jour.

- Par temps chaud ou en cas d'efforts physiques intenses, il est préférable de boire régulièrement, sans attendre la sensation de soif. En effet, lorsque ce signal survient, notre corps manque déjà d'eau.

- Prenez l'habitude de consommer de petites quantités de liquides, tout au long de la journée, sans attendre d'avoir soif.
- Dans notre pays, l'eau du robinet est une eau de qualité. Elle fait l'objet de contrôles quotidiens et correspond parfaitement à nos besoins, pour un coût modéré.
- Si l'eau de votre région a un goût chloré qui vous dérange, n'hésitez pas à la laisser reposer quelques minutes avant de la boire, ou à y ajouter une tranche de citron ou quelques feuilles de menthe.
- Certaines eaux minérales, trop chargées en sels minéraux ou en sodium ne conviennent pas aux personnes hypertendues ou qui souffrent de problèmes rénaux : vérifiez les étiquettes.

Attention : les sportifs peuvent perdre jusqu'à 1 litre d'eau par heure d'entraînement intensif. Ils doivent boire avant, pendant et après l'effort.

Feu orange : pour les enfants comme pour adultes, les boissons sucrées devraient rester l'exception : elles sont à la source de problèmes de caries et de surcharge pondérale.

Photo © Naty Strawberry – fotolia.com

*Mise à jour le 15/09/2021*