

Boire suffisamment et savoir choisir ses boissons. CONSEILS PRATIQUES DE VIE QUOTIDIENNE, POUR TOUS.

BOIRE C'EST VITAL : POURQUOI ET EN QUELLES QUANTITÉS

Le corps d'un adulte contient en moyenne 60 à 70% d'eau ; ainsi, si vous pesez environ 60 Kg, votre capital hydrique est de 35 à 40 litres d'eau soit l'équivalent de 25 grandes bouteilles d'eau (de 1,5 l chacune). Les organes les plus riches en eau sont les reins, le cœur, les muscles, le foie, le cerveau et la peau (entre 70 et 80% d'eau)... les plus pauvres sont les os et le tissu adipeux (10 à 20% d'eau). L'eau est également le composant essentiel des 4 à 5 litres de sang du corps. C'est dire combien l'eau est omniprésente dans le corps. Par ailleurs, elle n'est pas stagnante. Tous les jours vous en perdez environ 3 litres; c'est pourquoi vous contribuez à son renouvellement en buvant suffisamment.

Vos pertes en eau : la plupart sont obligatoires, mais certaines dépendent en partie de votre comportement

o **Par les urines** : les quantités évacuées sont d'environ 1,5 litre par jour mais ce volume s'adapte aux apports de liquide consommés chaque jour : si vous buvez peu, les urines sont rares et concentrées (d'où le risque de calculs urinaires) – si vous buvez beaucoup, les urines sont abondantes et diluées – et si vous ne buvez pas du tout (égarée dans le désert ?) les pertes obligatoires seront néanmoins de 500 ml par jour ce qui explique que l'on ne puisse vivre sans eau plus d'une dizaine de jours.

o **Par la respiration** : l'air que vous expirez est chargé de vapeur d'eau. Vous perdez ainsi environ 500 ml d'eau par jour.

o **Par la perspiration** : même si vous ne le voyez pas, votre peau perd environ 500 ml d'eau sous forme de vapeur d'eau. Ceci s'explique par la différence de température qu'il y a entre votre corps (39°C à cœur, 37°C en périphérie) et la température extérieure.

o **Par les selles** : quand elles sont de consistance normale, la perte d'eau est faible (environ 100 à 200 ml par jour) mais cette valeur peut augmenter considérablement en cas de diarrhée (plusieurs litres par jour) ; c'est pourquoi boire beaucoup est un geste essentiel en cas de diarrhée, qu'elle soit aiguë ou chronique.

o **Par la sueur** : cette perte dépend de vous. Si vous êtes peu actif (ve), elle est tout de même de 500 ml par jour. Si, au contraire, vous êtes très actif (ve), vous pouvez perdre jusqu'à 1 litre de sueur par heure d'effort. Boire est également un geste essentiel pour les sportifs, y compris (et surtout) pendant l'effort. Même raisonnement si vous êtes exposé (e) à de fortes chaleurs.

Au total, vous perdez en moyenne 3 à 3,5 litres d'eau par jour, dans des conditions climatiques tempérées et avec une activité physique raisonnable. Ce peut être beaucoup plus (4 à 6 litres) dans des conditions à risque élevé de déshydratation (chaleur, diarrhées, sport intense).

Vos entrées d'eau : elles doivent compenser vos pertes qui sont d'au moins 3 litres d'eau par jour.

o **La fabrication d'eau par votre corps** : à chaque fois que vos cellules transforment en énergie les molécules qu'elles reçoivent (dont une partie vient de votre alimentation) elles forment des molécules d'eau. Au total, vous fabriquez en moyenne 500 ml d'eau par jour. On parle d'eau endogène.

o **Vos apports d'eau par les aliments** : vous mangez environ 2 kilos de nourriture par jour ; les aliments contiennent entre 0% (sucre, huile), 40 % (le pain) et 95% d'eau (le cas des légumes et des fruits, par exemple) ; ainsi, grâce à votre nourriture, vous recevez environ 1,5 litre d'eau par jour... un peu moins en hiver, et un peu plus en été (vous mangez beaucoup de légumes et de fruits).

o **Les boissons** : elles sont nécessaires pour compléter les apports précédemment cités, et permettre d'arriver aux 3 litres d'eau recommandés par jour. Il est donc important de boire au moins 1,5 litre d'eau par jour.

À retenir :

- Le corps humain ne contient pas de réserve en eau.
- Pour être correctement hydraté(e), il faut boire au moins 1,5 litre d'eau par jour voire même davantage en cas de forte chaleur, de diarrhées, et de sport intense et fréquemment pratiqué.