

Buvez-vous trop d'eau cet été ?

Chère lectrice, cher lecteur,

Les Autorités de Santé nous incitent à boire beaucoup, surtout quand il fait chaud.

Combien exactement ?

Pas de chiffre précis, mais une affiche qui indique « boire beaucoup d'eau plusieurs fois par jour ».

Je vais être direct.

Sauf si vous courez le marathon, il est inutile de vous forcer à boire autant 3, 5 l d'eau

L'obsession moderne pour l'eau n'est que le fruit du marketing efficace des grands groupes agro-alimentaires (Danone, Nestlé...) qui gagnent beaucoup d'argent à vendre un produit qui avait, jusqu'à nos jours, toujours été gratuit.

Le marketing de l'eau en bouteille

Vendre de l'eau en bouteille est un des commerces les plus rentables du monde.

La matière première (l'eau), ne coûte rien. Il faut simplement la mettre dans une bouteille et on peut la vendre.

La difficulté évidemment est de convaincre les gens de payer cher pour un produit qui coule gratuitement ou quasi-gratuitement de tous les robinets, fontaines, cours d'eau, etc.

Mais le moins qu'on puisse dire est qu'ils ont réussi :

Aujourd'hui, l'eau est souvent vendue plus chère que l'essence : 1,50 €, parfois plus, pour 33 cl !!

Les 33cl d'eau sont vendus 1,60 € dans les distributeurs de la Gare Montparnasse.

C'est pourquoi les grands groupes agro-alimentaires ont massivement investi ces dernières décennies pour persuader la population de boire plus d'eau en bouteille.

Leur stratégie a consisté à faire croire aux grand public que :

Boire beaucoup d'eau maintient jeune, ce qui est FAUX

Boire beaucoup d'eau fait maigrir, ce qui est FAUX

Boire beaucoup d'eau est bon pour la santé, ce qui est FAUX également

Boire beaucoup d'eau ne fait pas maigrir, ni rajeunir, et n'est pas spécialement bon pour la santé, même chez les personnes âgées.

Leur stratégie a bien fonctionné. Aujourd'hui, de nombreux enfants ne se déplacent plus sans leur bouteille d'eau. Ils sont persuadés, en classe par exemple, qu'avoir soif ne serait-ce que quelques minutes est dangereux pour la santé !

Beaucoup d'enfants sont élevés dans l'idée qu'avoir soif, ne serait-ce que quelques instants, est dangereux pour la santé.

Bien entendu, ce n'est pas le cas.

Nos corps ont au contraire une résistance remarquable à la déshydratation. La soif est un simple message qui nous invite à boire, pas un signal d'alarme.

Elle est d'ailleurs le meilleur indicateur qui soit : « boire à votre soif » est la meilleure règle pour savoir combien vous avez besoin de boire !!

Trop boire d'eau est mauvais pour la santé

Dès que vous vous forcez à boire de l'eau, vous imposez un travail supplémentaire et inutile à vos reins, et vous perdez de précieux minéraux.

Les personnes qui se forcent à boire 3 litres par jour, alors qu'elles n'ont pas soif, souffrent de devoir aller uriner trop souvent, et peuvent être victimes d'incontinence urinaire (impossibilité de se retenir car la vessie se remplit trop).

Si vous buvez deux tasses (thé, café) le matin, et à nouveau le soir, plus un verre d'eau pendant le repas et que vous mangez une soupe, vous couvrez probablement déjà vos besoins en eau. Si vous n'avez pas soif, vous n'avez pas besoin de vous forcer à boire plus (sauf si vous avez une maladie particulière qui vous oblige à boire plus).

Cette quantité d'eau suffit à éviter le risque de calculs et d'infection urinaire causés par le manque d'eau. Attention, ces problèmes peuvent toutefois avoir d'autres causes.

Rappelons en outre que les légumes et les fruits contiennent en moyenne 90 % d'eau. Une alimentation riche en fruits et légumes vous apportera également beaucoup d'eau. Ne vous étonnez pas de ne pas avoir envie d'eau supplémentaire dans ce cas.

Boire de l'eau ne fait pas maigrir

Les urines contiennent de l'urée et des produits d'oxydation des aliments. Elles ne contiennent aucune graisse (l'eau n'est pas soluble dans l'eau) ni sucre, ni protéines. Vous n'éliminerez ni les excès de graisses ni les excès de sucre en vous forçant à boire plus.

Vous éliminerez par contre les excès de sel : mais là encore, vous n'avez pas à vous en soucier. En effet, dès que vous avez trop de sel dans le sang, cela vous donne soif, et envie de boire. Votre corps vous donnera envie de boire jusqu'à avoir retrouvé le bon équilibre de sels minéraux.

Si jamais vos urines contiennent du sucre, c'est un signe d'une grave maladie (le diabète sucré) et c'est une mauvaise nouvelle.

Pourquoi les personnes âgées meurent de déshydratation

Lors des canicules, on déplore le décès de nombreuses personnes âgées qui meurent de déshydratation parce qu'elles n'ont pas assez bu.

La « solution », nous dit-on, est de veiller à les faire boire quand il fait chaud.

C'est le cas typique de l'arbre qui cache la forêt.

En effet, le problème des personnes âgées n'est pas qu'elles « oublient de boire », ni qu'elles ne « ressentent plus la soif », comme on le lit partout.

Ce qui se passe est beaucoup plus grave que ça.

Ces personnes âgées qui se laissent mourir, lors des canicules, n'ont pas seulement perdu l'envie de boire. Elles n'ont plus non plus envie de manger, de parler, ni de vivre, parce qu'elles souffrent et qu'elles sont souvent abandonnées à une atroce solitude.

Elles sont, logiquement, profondément déprimées, ne se lèvent plus, ne sortent plus, personne ne se soucie d'elles.

Alors évidemment, quand il fait chaud, beaucoup meurent de déshydratation seules chez elles.

On accuse la canicule. On passe des messages à la télévision et sur les autoroutes pour rappeler aux gens de boire.

Mais la vraie utilité de ces campagnes, c'est de nous pousser à frapper à la porte d'un voisin ou d'une voisine isolés. Ce n'est pas l'eau, mais le temps, l'attention, le sourire que nous pouvons leur apporter, qui fait la plus grande différence.

Alors oui, cet été, dès qu'il fera chaud, allons nous soucier des personnes seules pour savoir si elles ont assez bu. Mais en vérité, il n'y a pas de bonne raison d'attendre et nous pouvons le faire dès maintenant, car cela leur fera tout autant plaisir !

A votre santé !

Jean-Marc Dupuis