

## Pourquoi boire de l'eau ?



Tout comme le manque d'eau peut provoquer la déshydratation, l'hyper-hydratation (excès d'eau) peut provoquer un déficit en sodium. L'ingestion excessive de liquides de façon compulsive porte le nom de potomanie.

Alors que certains aliments sont très riches en eau et répondent à nos besoins journaliers en liquides, la grande majorité contient des conservateurs ou des additifs et sont tout de même moins riches en eau que les liquides complètement naturels. D'où la nécessité absolue pour chacun de nous de boire chaque jour beaucoup d'eau !

On peut rester plusieurs jours, et même plus d'une semaine sans manger, mais on ne pourrait pas tenir plus d'un jour ou deux sans 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.

Conseils :

1 – Buvez de l'eau plate et évitez les eaux parfumées ou les boissons sucrées. Celles-ci ont une teneur calorique élevée alors que l'eau plate contient 0 calories et apporte d'innombrables bienfaits pour la santé.

2 – Ne buvez surtout pas pendant ou juste après les repas : l'eau fige les aliments gras et ralentit le métabolisme. Prise à ces moments, l'eau fait l'effet inverse en stockant les graisses et les calories ingérées.

3 – Il est recommandé de boire de l'eau tout au long de la journée pour profiter de ses bienfaits et de ne jamais attendre d'avoir soif pour le faire. La soif est un signal d'alarme que le corps envoie pour nous alerter qu'il est déjà déshydraté...

A voir :

[http://www.passeportsante.net/fr/Actualites/Dossiers/ArticleComplementaire.aspx?doc=eau\\_questions\\_sante\\_do](http://www.passeportsante.net/fr/Actualites/Dossiers/ArticleComplementaire.aspx?doc=eau_questions_sante_do)

---

Bien que certains aliments sont très riches en eau et répondent à nos besoins journaliers en liquides, la grande majorité contient des conservateurs ou des additifs et sont tout de même moins riches en eau que les liquides complètement naturels. D'où la nécessité absolue pour chacun de nous de boire chaque jour beaucoup d'eau et tout au long de la journée. Mais combien d'entre nous arrive à boire autant d'eau qu'il nous faut? Peut-être que si nous comprenons pourquoi c'est si important, nous ferions plus d'efforts pour tenir à cette routine dans notre quotidien.

Rester hydraté présente des avantages énormes. Ça aide à éliminer les toxines dans le corps et pourrait réduire le risque de problèmes de santé graves comme les crises cardiaques et accidents vasculaires cérébraux.

De plus, Boire de l'eau au bon moment pourra rendre l'hydratation plus efficace et aide à construire de bonnes habitudes. Voilà les meilleurs moments pour boire de l'eau afin que votre corps peut en tirer le meilleur parti:

Il est fondamental d'en boire à jeun !

Boire un ou deux verres d'eau à jeun vous permettre d'éliminer les toxines accumulées dans votre système digestif, ainsi que de stimuler vos organes en douceur pour qu'ils commencent à se mettre en marche.

Boire 30 minutes avant les repas

Si vous buvez un verre d'eau 30 minutes avant de vous mettre à table, non seulement vous aurez moins soif pendant le repas, mais

l'eau qui agit comme un léger coupe-faim vous évitera également de trop manger, et vous aidera à mieux digérer.

Boire avant de prendre un bain

Boire un verre d'eau avant de se baigner contribue à abaisser la pression artérielle.

Boire un verre d'eau avant de se coucher

Boire un verre pourrait aider à prévenir les AVC et les crises cardiaques et de garder vos jambes de crampes. (Les muscles cherchent de l'hydratation durant la nuit et la déshydratation cause les crampes.)

Les reins, acteurs du système urinaire, sont des filtres intelligents qui éliminent les déchets du sang qui deviendraient toxiques s'ils devaient s'accumuler dans le corps. L'eau et les reins agissent en symbiose : l'eau permet aux reins de diluer les déchets pour les éliminer sous la forme d'urine,

Les reins régulent les quantités d'eau dans l'organisme

L'eau est le principal constituant de notre corps : elle représente 60 % de son poids et est indispensable à notre organisme. Cette eau se répartit en deux secteurs : un secteur extracellulaire, qui représente 20 % du poids corporel (40 % de l'eau totale), et un secteur intracellulaire, qui représente 40 % du poids corporel (60 % de l'eau totale). La teneur en eau des différents tissus humains répond à un équilibre hydrique. Ce sont les reins qui permettent à l'organisme de maintenir la quantité d'eau qui lui est nécessaire, en équilibrant les entrées et les sorties. Les reins sont là pour filtrer l'eau et la réabsorber. Chaque minute, 600 ml d'eau parviennent dans les reins et 20 % sont filtrés. 99 % de ce filtrat est réabsorbé,

le 1 % restant correspond lui à la quantité d'urine émise par 24 heures, soit 1,5 à 2 litres.

Les apports journaliers devraient être idéalement de 1,5 litre apporté par la boisson, 0,6 litre apporté par les aliments et 0,4 litre d'eau oxydée provenant de la décomposition des aliments. Ces apports, chez une personne ayant une fonction rénale normale, permettent d'éliminer chaque jour 1,5 litre dans les urines, 0,8 litre par la sueur et la respiration et 0,2 litre dans les matières fécales. Au total, les entrées et sorties journalières d'eau s'équilibrent. Le rôle des reins est donc de diluer selon l'état d'hydratation les urines. Lorsque l'on boit beaucoup d'eau, les reins diluent les urines et inversement.

Une bonne nutrition contribue à la bonne santé des reins et la consommation de liquide en est une composante, trop souvent négligée. Le poids, l'activité physique ou le climat influent également sur les besoins en eau du corps.

L'âge est également un facteur déterminant, car les reins d'un bébé ne sont pas ceux d'un adulte, différents encore de ceux d'une femme enceinte ou d'une personne âgée.

Les personnes âgées perdent la sensation de soif et boivent souvent peu, même lorsqu'il fait chaud. Elles sont alors menacées de déshydratation. C'est une des raisons pour lesquelles elles ont été les principales victimes de la canicule en 2003.

Boire de l'eau en quantité suffisante permet, en diluant les urines, d'éviter le risque de formation de calculs urinaires et/ou d'infection urinaire. Il est conseillé de boire chaque jour, un litre et demi à deux litres d'eau pour un adulte sain (nourriture et boissons comprises).

En cas d'infections urinaires à répétition ou de calculs urinaires, il faut rincer le plus possible les voies urinaires, donc boire environ 2 litres d'eau par jour, en fragmentant cette prise d'eau sur 24 heures. En revanche, pendant une crise de colique néphrétique, il faut se restreindre en eau afin d'éviter de mettre le rein sous tension et aggraver la douleur.

Enfin, en cas d'insuffisance rénale chronique, en particulier si elle est évoluée, boire plus de 1,5 litre d'eau par jour n'améliore pas la fonction rénale, car le rein a perdu de son pouvoir de concentration et d'excrétion. Cette eau peut rester dans les cellules et le tissu interstitiel, ce qui risque d'entraîner des œdèmes et une hypertension artérielle.

Pensez donc à boire suffisamment pour protéger vos reins, au moins 1 litre à 1,5 litre d'eau par jour répartie sur une journée, mais n'oubliez pas de faire vérifier de façon régulière le bon fonctionnement de vos reins. Si boire de l'eau peut protéger vos reins, cela ne vous guérit pas d'une maladie rénale chronique.

-----  
Faites boire de l'eau à votre bébé

Boire de l'eau est essentiel pour un bébé : pensez à lui en proposer régulièrement surtout lorsqu'il fait chaud.

Faites boire de l'eau à votre bébé

Par les chaleurs que l'on connaît en ces mois de vacances, l'on n'insistera jamais assez sur la nécessité de faire boire de l'eau à votre bébé et ce entre les tétées ou biberons...

Saviez vous que :

Un bébé de 6 mois devrait boire quotidiennement aux alentours d'un litre d'eau par jour - biberons de lait inclus

Lorsque les températures dépassent les 30°, il est nécessaire d'ajouter quotidiennement 30 ml par degré supplémentaire à sa ration d'eau

Un bébé ne sait pas dire «j'ai soif», alors soyez vigilantes, il y a des signes qui ne trompent pas et qui traduisent un début de déshydratation :

lèvres et langue sèches

visage rouge

pleurs injustifiés

...

Côté pratique, on vous suggère d'emporter partout avec vous un “porte biberon” isotherme dans lequel vous aurez glissé deux biberons, un biberon rempli d'eau tiède auquel vous ajouterez du lait lorsque le moment du repas sera venu et un biberon d'eau froide que vous proposerez à votre bébé toutes les demi-heures entre les tétées ou repas.

-----

Le corps est constitué à 60% d'eau, mais nous en « dépensons » environ 2 litres par jour. Or l'eau est essentielle à l'ensemble des processus vitaux. D'où l'importance de boire en suffisance au quotidien.

## 1. DONNEZ DE LA SAVEUR À VOTRE EAU

L'eau c'est bon pour la santé, mais c'est... insipide! Pour donner à votre eau du goût sans calories, faites y infuser des fruits et des aromates. Parmi nos associations préférées: orange-romarin, citron-myrtilles et citron-menthe. Les eaux infusées (aussi appelées detox water), c'est rafraîchissant, amusant, délicieux et un régal pour les yeux.

## 2. INVESTISSEZ DANS UNE JOLIE BOUTEILLE RÉUTILISABLE

Et posez-la sur votre bureau. Un achat que vous ne regretterez pas car vous aurez envie de boire plus souvent!

## 3. GRADUEZ VOS « OBJECTIFS EAU »

Utilisez du ruban adhésif Washi pour fixer vos objectifs: par ex. 20 cl pour 10h. Vous pourrez ainsi contrôler tout au long de la journée si vous avez bu en suffisance.

## 4. BUVEZ UN VERRE D'EAU AVANT CHAQUE REPAS

En buvant un verre d'eau avant chaque repas, vous vous hydratez à intervalle réguliers, mais vous arrivez en outre plus rapidement à satiété. Vous mangerez donc moins.

## 5. AYEZ TOUJOURS UNE BOUTEILLE D'EAU À PORTÉE DE MAIN

Assurez-vous d'avoir toujours une bouteille d'eau dans votre voiture, sur votre bureau, sur votre table de chevet et dans votre sac... Un excellent moyen de boire régulièrement.

---

