

L'EAU ET LA SANTE

L'eau, pour toujours rester en forme

Pourquoi boire de l'eau ?

L'eau, substance la plus courante sur Terre, est aussi le nutriment dont le corps a le plus besoin. L'eau représente entre 55 et 75 % du poids d'un adulte et sert à réguler tous les organes ainsi que la température du corps. Des recherches ont montré qu'une bonne hydratation peut réduire les douleurs chroniques telles qu'arthrites, migraines, colites.

Boire de l'eau est bon pour la santé. Cela permet de :

- Diminuer la rétention d'eau (alors qu'on aurait tendance à en boire moins).
- Réguler la température du corps par la respiration et la transpiration.
- Respirer : nous perdons un demi litre d'eau par jour uniquement en respirant.
- Eviter la fatigue du cerveau.
- Lubrifier les articulations.
- Réduire le mal de dos.
- Eliminer de façon complète les scories dans le rein.

Quelle quantité d'eau dois-je boire par jour ?

Un apport d'eau régulier est essentiel pour garder son corps en bonne santé. Chaque jour, notre corps doit remplacer environ 2,2 litres d'eau. Il faut donc boire entre 8 et 10 verres d'eau par jour et encore plus lors d'une activité physique ou pendant l'été.

Quels sont les symptômes de la déshydratation ?

Les maux de tête que vous pouvez ressentir en fin de journée sont en général un signe de déshydratation. Comme le cerveau est composé de 75% d'eau, même une déshydratation moyenne peut causer de petites migraines, des vertiges ou même des nausées. Une déshydratation plus importante peut aussi augmenter la température corporelle, affecter la force, l'endurance et la coordination des muscles (crampes). L'un des meilleurs moyens pour savoir si son corps est déshydraté est de regarder la couleur de son urine (plus elle est foncée plus vous manquez d'eau). Les sujets les plus sensibles à la déshydratation sont les enfants, en particulier ceux de moins d'un an, et les personnes âgées.

Quand faut-il encore boire plus d'eau ?

- Buvez plus le jour précédent un long voyage.
- Lorsque vous êtes en avion, buvez un verre d'eau toutes les heures. L'air étant moins humide, vous vous déshydratez plus vite.
- Lorsque vous allez dehors par de fortes températures, buvez un ou deux verres d'eau en plus.
- Buvez plus lorsqu'il fait froid dehors car votre corps a besoin de plus d'énergie.
- Si vous êtes malade, buvez plus pour éviter de vous déshydrater.
- La caféine et l'alcool déshydratent votre corps. Prenez un verre d'eau après chaque café ou verre d'alcool.
- Les mères qui allaitent leurs enfants ont besoin de plus d'eau pour produire du lait.
- Si vous fumez, buvez plus d'eau.