

POURQUOI ET COMMENT BOIRE SUFFISAMMENT D'EAU ?

L'eau, à consommer sans modération :

Toute vie animale ou végétale dépend de l'eau. Sans cesse renouvelée et composant plus de 60 % de votre corps, cette eau est indispensable à votre santé, car elle participe à différentes étapes vitales pour votre organisme (échanges entre les cellules, élimination des déchets, « détonateur » pour les réactions chimiques, maintien de la température corporelle...).

On a tendance à dire pour des raisons pratiques qu'il faut boire environ 1,5 litre d'eau par jour. En fait, il ne s'agit là que d'une indication pour répondre aux besoins moyens de la population, car s'il faut effectivement boire de l'eau régulièrement sur toute la journée (et pas seulement au repas), il suffirait en réalité d'écouter simplement son corps et de boire quand on a soif. Mais il faut bien avouer que la majorité d'entre-nous ont malheureusement perdu cette sensation, car nous sommes soumis à un environnement propice à émousser ou à faire passer nos sensations au second plan (surcharges de travail, stress, sollicitations diverses...).

Du coup, voici quelques astuces pour penser à boire de l'eau régulièrement sur la journée :

- associer la prise de quelques gorgées d'eau à la bouteille à une action quotidienne (par exemple quand vous raccrochez votre téléphone au bureau) ou programmer une alarme régulière sur votre portable
- penser aux boissons qui n'apportent pas de calories mais qui ont un goût agréable : thé froid sans sucre, infusion aromatisée, eaux gazeuses avec un filet de citron...
- choisir plutôt des petites bouteilles car elles sont facilement transportables et moins décourageantes, que l'on peut garder et remplir avec de l'eau du robinet

Et rappelez vous, lorsque vous avez soif, votre corps ne vous réclame que de l'eau, pas d'alcool, de sucres ou d'édulcorants !

Vrai ou Faux ?

L'eau calcaire est mauvaise pour la santé. Faux.

Ce n'est qu'une eau riche en sel de calcium, et qui peut donc même contribuer à la couverture des besoins calciques, surtout pour ceux qui consomment peu de laitages. Elle n'entartre que les conduits des appareils ménagers et non les artères comme l'ont montré de nombreuses études épidémiologiques.

Boire de l'eau gazeuse fait grossir Faux

L'eau gazeuse nature, tout comme l'eau plate, ne contient ni sucre, ni calorie. Elle peut donc être bue sans « phobie », y compris dans le cadre d'une alimentation visant à contrôler son poids. De même, boire beaucoup d'eau ne fait pas « maigrir », car elle ne contient pas, comme tout aliment d'ailleurs, de substance « miraculeuse » pouvant agir sur les graisses de réserve.

Boire de l'eau durant l'effort « coupe » les jambes Faux

La déshydratation est synonyme de contre-performance. Les pertes en eau par la sueur et par l'évaporation pulmonaire doivent être impérativement compensées car la perte de seulement 2 % du stock hydrique entraîne déjà une diminution de 20 % de l'efficacité neuromusculaire !..

Les différentes eaux :

L'eau, quelle que soit son origine (robinet, de source, minérale, gazeuse...) est sûrement le produit alimentaire le plus contrôlé, car elle est soumise à des législations strictes et à des contrôles sévères concernant ses qualités hygiéniques.



Une eau pour chacun :

Ce sont les sels minéraux qui donnent à chaque eau ses propriétés spécifiques et comme il faut boire environ 1 litre et demi d'eau par jour, autant choisir une eau adaptée à ses besoins. La sélection d'une eau minérale particulière à certaines étapes de la vie peut alors éviter certaines carences, participer à l'équilibre alimentaire et contribuer au bien-être.

Le tableau qui suit permet de guider ce choix. Mais attention, en dehors de ces périodes, il est impératif de varier toutes les eaux pour profiter de leurs différences et ne pas accumuler certains de leurs défauts

Tableau 1 : Exemples d'indications pour certaines eaux minérales.

« INDICATIONS » POSSIBLES	TYPE D'EAU	EXEMPLES
Stress ; Surmenage ; Baisse de forme...	Celles riches en magnésium (> à 50 mg/litre)	<i>Hépar, Vernière, Contrex, Quézac, Arvie...</i>
Fractures fréquentes ; Fragilité osseuse, prévention de l'ostéoporose	Celles riches en calcium (> à 150 mg/litre)	<i>Talians, Hépar, Contrex, Wattwiller, Vittel, Salvetat, Courmayeur, Arvie et Quézac</i>
Digestion difficile	Celles riches en bicarbonates (> 500 mg/litre)	<i>Vichy Célestins, Saint Yorre, Arvie, , Vals, Eau du Boulou, Amélie, Badoit...</i>
Trouble du transit (constipation...)	Celles riches en sulfates (> 500 mg/l)	<i>Hépar, Talians, Contrex, Saint Amand, San Pellegrino...</i>
Crampes d'effort physique ; Récupération après le sport...	Celles équilibrées en potassium, magnésium et bicarbonates	<i>Quézac, Badoit, Arvie...</i>
Calculs rénaux ; Crises de goutte...	Faiblement minéralisées (résidu sec < 500 mg/litre)	<i>Volvic, Valvert, Plancoët, Evian, Cristaline...</i>
Hypertension	Peu minéralisées (mais suffisamment riches en calcium) et très pauvres en sodium (< 50 mg/litre)	<i>Vittel, Thonon, Volvic, Evian, Valvert, Salvetat, Luchon, Perrier, San Pellegrino...</i>
Période d'activité intense ; Sports...	Suffisamment équilibrées en sels minéraux	<i>Saint Amand, Vittel, Valvert...</i>
Nourrison, biberon	Faiblement minéralisées (résidu sec < 500 mg/litre)	<i>Volvic, Valvert, Plancoët, Evian, Plancoët...</i>