

# À LA SANTÉ DE L'EAU!



Besoin de plus d'énergie? Vous désirez un meilleur tonus musculaire?  
Une peau d'apparence plus fraîche et plus jeune? Buvez de l'eau!

PAR ARIÈLE M-ALI

PHYSIOTHÉRAPEUTE

PRÉSIDENTE, SALON SANTÉ, BONNE FORME ET STYLE DE VIE

**N**otre corps est composé d'au moins 60 % d'eau. L'eau élimine les toxines de nos organes vitaux, aide notre système digestif, régularise la température de notre corps et sert à transporter les substances nutritives jusqu'à nos cellules. Boire davantage d'eau constitue un excellent moyen pour se mettre en forme et perdre du poids.

## De combien d'eau le corps a-t-il besoin?

On recommande aux adultes de boire environ 2 litres d'eau par jour. Évidemment, les besoins varient selon différents facteurs notamment les conditions climatiques, l'état de santé, l'allaitement maternel et le niveau d'activité physique.

## Conditions climatiques

La chaleur, l'humidité et la haute altitude – supérieure à 2 500 mètres – augmentent la perte de fluides corporels. Durant la période hivernale, l'air chaud et sec dans nos maisons peut également accélérer la perte d'humidité de notre enveloppe corporelle.



ARIÈLE M-ALI

## CONNAISSANCES PRATIQUES SUR L'EAU

- De toute l'eau que l'on trouve sur terre, seulement 1 % peut être utilisé comme eau potable.
- On ne devrait pas boire uniquement lorsqu'on ressent la soif. Lorsqu'on ressent la soif, le corps est déjà déshydraté. En vieillissant, le corps devient moins alerte à détecter la déshydratation et à envoyer des signaux de soif au cerveau.
- Un muscle est composé d'environ 75 % d'eau. Pour bâtir sa musculature, le corps a besoin d'être bien hydraté.
- La moitié du corps humain est composée d'eau : on peut survivre un mois sans nourriture, mais seulement quelques jours sans eau.
- La fatigue est souvent le résultat d'une déshydratation. Boire de l'eau donne donc de l'énergie. Lorsqu'on subit une baisse soudaine d'énergie, il vaut mieux boire un verre d'eau plutôt que de se précipiter sur une tasse de café ou une sucrerie!

# Boire davantage d'eau constitue un excellent moyen pour se mettre en forme et perdre du poids.

## État de santé

En cas de fièvre, de vomissements et de diarrhée, une absorption additionnelle d'eau est impérative afin de remplacer la perte des fluides. Dans de tels cas, la réhydratation à l'aide de solutions liquides comme le Gatorade ou le Pedialyte est conseillée afin de restaurer les taux de sodium et de potassium dans le sang. De manière exceptionnelle, certaines personnes doivent toutefois, en raison de problèmes de santé, diminuer la quantité d'eau qu'elles absorbent. C'est le cas des personnes souffrant de cardiomyopathie congestive.

## Allaitement maternel ou grossesse

Les femmes enceintes ou qui allaitent

devraient augmenter leur absorption de liquides afin d'éviter de se déshydrater.

## Activité physique

Durant l'activité physique, l'eau est d'abord évaporée par la respiration et la transpiration. Une perte d'eau correspondant à un 1 % de la masse corporelle peut en effet incommoder tout sportif qui s'adonne à une activité physique : il peut ressentir une grande fatigue dans les muscles et même se sentir désorienté. Une perte d'eau considérable peut également provoquer des maux de tête, des crampes et des faiblesses, en plus d'augmenter la viscosité du sang et la température générale du corps. L'idéal serait de boire de l'eau avant, pendant et après l'activité physique

afin d'éviter la déshydratation. Durant une activité physique intense de plus de 45 minutes, « les boissons pour sportifs » sont tout indiquées puisqu'elles réapprovisionnent le corps en électrolytes.

## Peut-on boire trop d'eau?

Oui. Il est possible d'ingurgiter une quantité trop importante d'eau. Dans ce cas, les électrolytes sanguins, tels que le sodium et le potassium nécessaires au bon fonctionnement du cœur et des muscles, se diluent. Ceci peut mener à l'hyponatrémie. Les athlètes se livrant à des sports d'endurance sont beaucoup plus à risque de développer l'hyponatrémie que les personnes qui font régulièrement de l'exercice physique à une intensité normale. ●