

# Chronique préventive

HYDRATATION – JUILLET 2019

## L'eau dans tous ses états

Meilleur choix pour se désaltérer, l'eau n'est pas seulement bonne pour la santé : elle est vitale ! En assurant la circulation sanguine et le bon fonctionnement de pratiquement toutes nos cellules, l'eau nous fait vivre. Par chance, cette ressource inestimable abonde au Canada, mais il ne faut pas pour autant la tenir pour acquise.

Le corps humain est composé à **60 %** d'eau.

Jusqu'à **un adulte sur quatre** serait déshydraté.

Les Grands Lacs sont la plus grande étendue d'eau douce au monde.

Par **Catherine Desforges, Dt.P.**

*Nutritionniste*

VIVEZ L'EXPÉRIENCE PRÉVENTIVE LA CAPITALE



Cette chronique préventive est disponible gratuitement à l'adresse suivante [viva.lacapitale.com](http://viva.lacapitale.com).

[lacapitale.com](http://lacapitale.com) f in @ BLOGUE



Programme santé  
en milieu de travail



La Capitale

Assurance et  
services financiers

# Source de vie

Sans nourriture, l'humain peut survivre quelques semaines, mais sans eau... c'est une question de jours ! L'eau est vitale pour notre corps, où elle remplit plusieurs fonctions :

## 1. TRANSPORT

Tant l'oxygène que tous les nutriments sont transportés par le sang et les autres liquides corporels, presque tous à base d'eau.

## 2. RÉGULATEUR DE TEMPÉRATURE

La prédominance de l'eau dans le corps nous protège des variations de température, car il faut beaucoup d'énergie pour faire fluctuer l'eau de quelques degrés.

## 3. REFROIDISSEMENT

Grâce à la transpiration, le corps peut se refroidir en cas d'excès de chaleur.

## 4. PERFORMANCE

La quasi-totalité des réactions chimiques dans le corps nécessitent la présence d'eau. Un état de déshydratation diminue donc performance physique et mentale.

## 5. PROTECTION

Plusieurs liquides corporels à base d'eau sont des mécanismes de protection : les larmes évacuent les corps étrangers de l'œil, le liquide amniotique protège le fœtus dans l'utérus, l'urine expulse les déchets toxiques, etc.



## Le meilleur choix

Lait, jus, vin, café, thé, boisson gazeuse... Alouette ! Plus que jamais, ce n'est pas le choix qui manque lorsqu'on veut un petit quelque chose à boire. Reste que **le meilleur choix pour étancher sa soif sera toujours l'eau**. Son goût neutre fait partie de son charme, mais on peut lui donner un peu de saveur en ajoutant des tranches de citron, des feuilles de menthe ou d'autres aromates. ■

## QUELLE quantité ?

Les recommandations actuelles sont de 3,7 L par jour pour un homme et de 2,7 L pour une femme. Mais cette quantité comprend tous les liquides bus (café, jus, boissons...) ainsi que l'eau contenue dans les aliments. À vrai dire, il est très difficile de statuer sur une quantité minimale d'eau à boire quotidiennement pour être en bonne santé. Les besoins hydriques varient en fonction de plusieurs facteurs :

- Le **sexe** puisque les femmes transpirent généralement moins que les hommes. Toutefois, la grossesse et l'allaitement augmentent le besoin d'hydratation.
- Le **format corporel**, car une personne bâtie a des besoins supérieurs à ceux d'une personne menue.
- La **chaleur** et l'**activité physique** augmentent nos besoins et nos pertes par la transpiration et la respiration.

- Une **alimentation** riche en protéines requiert davantage d'eau pour que les reins puissent filtrer l'excès. Même chose avec une abondance de sodium.
- La **consommation d'alcool** inhibe la capacité des reins à retenir l'eau. Il faut donc s'hydrater davantage.
- L'**âge avancé** entraîne une diminution de la capacité des reins à concentrer l'urine et à ressentir la soif.

### UN INDICE

Même s'il ne s'agit pas d'une mesure exacte, la **couleur de l'urine** est un bon indicateur :

- Déshydraté > jus de pomme ou plus foncée
- Bien hydraté > limonade
- Trop hydraté > incolore

# La déshydratation

On parle de déshydratation lorsque notre corps manque d'eau. Boire suffit pour corriger une déshydratation légère. Pour une déshydratation sévère, on doit ajouter à l'eau du sodium et du potassium. Comment savoir si on est déshydraté? Mieux vaut ne pas trop se fier à sa soif, car souvent le besoin de boire se fait sentir lorsque nous sommes déjà déshydratés. Pire, une déshydratation sévère peut même inhiber la soif.

## Les symptômes

### LÉGÈRE À MODÉRÉE

Soif, fatigue, irritabilité, maux de tête, crampes musculaires, sècheresse buccale.

### SÉVÈRE

Augmentation du rythme cardiaque, pression sanguine basse, vertige, étourdissement, évanouissement, confusion.

## Les personnes à risque

### PERSONNES ÂGÉES

La soif se manifeste plus tardivement avec l'âge. En outre, les aînés ont tendance à boire moins souvent pour diverses raisons : perte d'autonomie, confusion, peur de l'incontinence, etc.

### MALADIE OU PRISE DE MÉDICAMENTS

Les vomissements et la diarrhée causent des pertes importantes d'eau corporelle. Certains médicaments ont aussi pour effet secondaire d'augmenter la production d'urine ou de sueur.

### JEUNES ENFANTS

Les poupons et les jeunes enfants sont plus à risque de déshydratation lors d'épisodes de diarrhée ou de vomissements. Durant une canicule, il faut bien les hydrater pour éviter les coups de chaleur. ■

# Les 1001 eaux embouteillées

Nous avons le luxe de vivre dans un pays où l'eau potable abonde. Encore mieux, la plupart des gens ont accès à une eau d'excellente qualité à même leur robinet. Cela n'empêche pas plusieurs entreprises de vendre une variété d'eaux embouteillées. Celles-ci se divisent en trois catégories bien définies par la loi :

- **DE SOURCE** : provient d'une source souterraine sans passer par un aqueduc public et contient **moins de 1 000 mg/L de sels minéraux**.
- **MINÉRALE** : provient d'une source souterraine sans passer par un aqueduc public et contient **plus de 1 000 mg/L de sels minéraux**. Les eaux minérales contenant 20 mg/L ou plus de sodium ne sont pas recommandées pour les personnes souffrant d'hypertension. Il est préférable de choisir une eau « déminéralisée » ou « de source » en portant attention à la teneur en sels minéraux.

- **TRAITÉE** : a subi un ou plusieurs traitements pour la rendre potable ou en retirer certains composés organiques, odeurs ou autres matières. Elle peut provenir d'une source souterraine, d'une rivière, d'un lac... et même d'un aqueduc public ! Les personnes ayant un système immunitaire affaibli (femmes enceintes, personnes âgées, patients récemment opérés, jeunes enfants...) devraient prioriser les eaux ozonisées, gazéifiées ou désinfectées puisque ces traitements détruisent les bactéries dangereuses.

Ensuite, différents qualificatifs peuvent aussi s'ajouter :

- **GAZÉIFIÉE** : une eau aussi dite « pétillante », à laquelle on ajoute du dioxyde de carbone.
- **NATURELLE** : une eau « de source » ou « minérale » qui n'a subi aucun traitement de décantation, de filtration ou de gazéification.
- **MINÉRALISÉE** : une eau « de source » ou « traitée » à laquelle on ajoute des sels minéraux.
- **DÉMINÉRALISÉE** : une eau « de source » ou « traitée » de laquelle on retire des sels minéraux pour atteindre moins de 10 mg/L.

## LE MARKETING

L'industrie de l'eau embouteillée ne manque pas d'imagination pour nous vendre son produit, souvent au gros prix. On parle de « pureté », de « vivifiant », on fait référence à des glaciers ou des sources exotiques, on propose des bouteilles au design original... Bref, on met le paquet pour accrocher le consommateur quand, au fond, le produit reste toujours le même : de l'eau, tout simplement !

## LA SANTÉ

À ce jour, aucune étude ne semble justifier la croyance populaire selon laquelle les bouteilles de plastique relâchent des contaminants dans l'eau lorsqu'elles sont congelées ou chauffées. Toutefois, l'Organisation mondiale de la Santé a décidé d'étudier la présence de microparticules de plastique dans l'eau après le processus d'embouteillage. C'est une enquête d'un groupe indépendant en 2017<sup>1</sup> qui aurait sonné l'alarme à cet égard. En attendant les résultats, une chose est certaine : les eaux embouteillées ne sont pas stériles. Il est donc toujours préférable de les entreposer au frais et de respecter la date de péremption.

## PURIFIER, BON MARCHÉ ?

Il existe une panoplie de systèmes pour « purifier » l'eau, allant du pichet à petit prix au système coûteux s'installant à même la plomberie de la résidence. À moins que l'eau ne soit pas potable, la plupart de ces systèmes ne sont pas essentiels, mais plutôt une préférence (retirer une odeur, un goût de chlore, etc.). Attention aux tactiques de vente qui reposent souvent sur des craintes non fondées. Avant d'investir, on doit bien comprendre le fonctionnement du produit. Si on ne change pas les cartouches du pichet ou qu'on néglige de suivre les recommandations d'entretien du système, c'est de l'argent jeté à l'eau ! ■

## En bref

L'eau est essentielle à la vie et devrait toujours être le choix numéro un pour étancher sa soif. Puisqu'on ne connaît pas la quantité minimale exacte à boire quotidiennement, on se fie à la couleur de notre urine, qui devrait être claire. Généralement, il suffit d'ouvrir le robinet pour se servir un verre d'eau : l'eau municipale est rigoureusement testée et constitue un choix beaucoup plus écologique que l'eau embouteillée. ■