

# Journée Mondiale de l'Eau

## BIEN S'HYDRATER POUR ETRE EN BONNE SANTE

A l'occasion de la Journée Mondiale de l'Eau qui se célèbre ce jeudi 22 mars 2018, la Société des Eaux Minérales du Cameroun nous parle des bienfaits de l'hydratation sur la santé.



### L'Hydratation

L'eau est un constituant essentiel des organismes vivants et donc du corps humain. Elle représente 83% du sang, 70 à 75% du muscle, 40 à 60% du squelette, 15 à 35% des tissus gras avec quelques variations selon l'âge, le sexe et le degré d'obésité. En fait, on admet que 60% du corps humain est fait d'eau.

L'eau est nécessaire à la vie des tissus, car elle transporte des substances dissoutes et elle participe aux différentes réactions chimiques du corps humain. On comprend donc aisément que toute perte d'eau doit être compensée. Il faut que les besoins soient équivalents aux pertes.

#### 1) Quelles sont les sources de perte en eau ?

Les selles : perte de 100 à 200 grammes d'eau par jour. Mais s'il y a diarrhée, les pertes peuvent aller jusqu'à 10 litres par exemple en cas de choléra.

Les urines : environ un à un litre et demi par jour. Mais un diabète mal équilibré ou la prise intempestive de diurétiques peuvent entraîner des pertes considérables d'eau.

La sueur et la respiration : environ un litre d'eau par jour en période de repos.

#### 2) Quels sont les apports en eau ?

L'eau de constitution des aliments : c'est une source non négligeable. En effet, les légumes verts ont 90% d'eau, les fruits entre 70 et 85%, 70% dans la viande, 13% dans les céréales non cuites et 50% dans les céréales cuites.

L'alimentation peut donc apporter jusqu'à un litre et demi d'eau par jour.

Différentes réactions chimiques internes de l'organisme : 300 ml d'eau par jour.

L'eau de boisson : Elle constitue la part ajustable des apports en eau et est en moyenne d'un litre à un litre et demi par jour. L'apport montera à huit voire dix litres d'eau chez les travailleurs de force et les sportifs de haut niveau, surtout lors des grandes canicules.

Cependant, de nombreux autres paramètres entrent en ligne de compte :

L'âge : les besoins d'un nourrisson sont proportionnellement deux à trois fois supérieurs à ceux d'un adulte. Le sujet âgé a tendance à réduire ses apports en eau pour différentes raisons parmi lesquelles la perte du réflexe de la soif. Il faut donc veiller à le faire boire pour maintenir un bon fonctionnement rénal. Une alimentation riche en sel aide à retenir de l'eau. Les aliments riches en calories augmentent les besoins en eau : en moyenne 1 ml d'eau par calorie.

#### 3) Quels sont les moyens de régulation ?

L'organisme ne peut pas contrôler les pertes fécales ou les pertes respiratoires. Les pertes par transpiration sont aujourd'hui très variables, les climatiseurs ayant fait intrusion dans nos vies. Par le biais de certaines hormones, les reins participent à la réabsorption de l'eau et du sel. Au niveau des apports, le besoin de l'eau est signalé à

l'organisme par la sensation de soif. Il faut savoir qu'une perte d'eau de 8% entraîne une réduction du flux de salive qui va accentuer le besoin de boire.

#### 4) L'eau de boisson

L'homme devrait se réhydrater avec de l'eau pure. Il utilise des eaux qui ont traversé différentes couches de sol et se sont chargées de sels minéraux en différentes proportions. L'eau de boisson est une source non négligeable de sels minéraux et ceux-ci détermineront en grande partie ses qualités gustatives. Toutefois, une eau trop richement minéralisée peut être dangereuse voire impropre à la consommation. L'eau de robinet est une eau de surface ou souterraine, et qui a été traitée pour la débarrasser des indésirables afin de la rendre potable. Les eaux de source ont chacune leurs caractéristiques en fonction des formations géologiques qu'elles ont traversées, de la technique de captage et du périmètre de la protection de la nappe.

#### En conclusion

Il ressort de tout ce qui précède, que l'hydratation du corps humain est indispensable à l'équilibre de toutes ses fonctions. Pour cela, il faut boire une eau de bonne qualité. Et surtout boire avant d'avoir soif.

**Dr Daniel Ekoulé**  
33 degrés à l'ombre (2013)