

Faut-il vraiment boire deux litres d'eau par jour ?

En fait, le chiffre de huit verres d'eau quotidiens n'est basé sur aucun fait scientifique. Mais l'eau est le moteur interne de notre vie. Il faut boire avant d'avoir soif.

FRÉDÉRIC SOUMOIS

Depuis qu'on m'a appris que les filles ne naissent pas dans les roses, c'est ma plus grande remise en question des vérités révélées : si boire huit (grands) verres d'eau par jour est une excellente recommandation, aucune étude de cas scientifique ne l'a jamais établi. Entendons-nous bien : près de 60 % du corps humain est constitué d'eau. Si vous pesez 70 kilogrammes, vous en contenez 42 litres. Vous en éliminez 2,4 litres par jour à travers la respiration, la sueur, l'urine. Boire 8 verres d'eau par jour, ou précisément 2 litres pour les femmes et 2,5 litres pour les hommes, paraît donc être un conseil avisé.

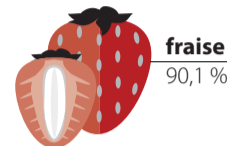
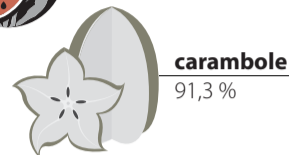
En fait, tout dépend de votre activité et de votre régime. Nos besoins en eau sont couverts pour un tiers par notre alimentation et pour deux tiers par les boissons que nous consommons. Et, si l'eau est la meilleure des boissons, vous vous hydratez aussi lorsque vous buvez des jus, de la bière, du thé ou du café.

« Attendre d'avoir soif pour boire est une mauvaise idée, car la soif est une alarme tardive de déshydratation. Or, il n'est pas normal d'aller jusqu'à l'alarme. Car il faudra un certain temps après avoir bu pour retrouver un état d'hydratation correcte », explique Hélène Lejeune, diététicienne agréée et présidente de l'Union des diététiciens de langue française. « L'eau est vraiment essentielle, notamment pour le bon fonctionnement des cellules, le transport des nutriments et l'élimination des déchets. Toute cette eau est filtrée en permanence par nos reins et la couleur de l'urine est un indicateur du taux d'hydratation. Couleur pils, c'est bon, couleur bière brune, c'est inquiétant. Mais l'eau est aussi indispensable à notre thermorégulation et au transit intestinal. Si l'on est



QUELQUES FRUITS RICHES EN EAU

En plus de l'eau, un apport peut être amené par les fruits frais, qui contiennent tous plus de 80 % de leur poids en eau.

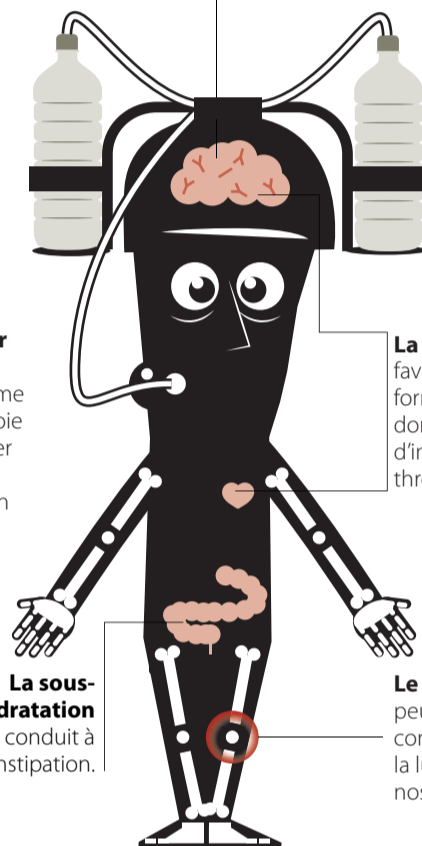


LES CONSÉQUENCES D'UNE MAUVAISE HYDRATATION

Un manque d'eau peut provoquer des difficultés de concentration, vertiges et favorise certaines formes de migraines.



On ne doit pas attendre d'avoir soif pour boire car c'est une alarme que le corps envoie pour ne pas entrer davantage en déshydratation



La sous-hydratation conduit à la constipation.

La déshydratation favorise les risques de formation des caillots, donc les risques d'infarctus et de thrombose cérébrale.

Le manque d'eau peut avoir des conséquences sur la lubrification de nos articulations.

La potomanie est une pathologie principalement psychiatrique qui se caractérise par un besoin irrésistible de boire de l'eau. Cette consommation excessive d'eau peut devenir mortelle, car l'organisme ne peut pas tout assimiler.

Illustration : Jean-Philippe Demonty

déshydraté, on peut être rapidement constipé. C'est aussi un lubrifiant de nos articulations et un élément essentiel pour notre tension artérielle. Sans eau, notre cerveau ne fonctionne pas bien. » Privé d'eau, le corps n'envoie pas nécessairement le signal de la soif. « C'est parfois la confusion mentale qui signale la déshydratation. C'est le premier signe

pour la détecter chez les personnes âgées. Elle peut aussi entraîner des crampes musculaires. Chez l'enfant, elle se signale par la perte d'attention. Des études ont montré que 75 % des enfants arrivent insuffisamment hydratés à l'école. C'est une cause de troubles de l'attention et de l'apprentissage, il est essentiel de vérifier qu'ils boivent assez au

Assez, mais pas trop !

Le bon test pour vérifier qu'on est suffisamment hydraté : se pincer la peau. Suffisamment hydratée, elle va revenir en place rapidement, avec souplesse. Sinon, elle met quelques secondes à reprendre sa place et sa couleur. « Il faut boire sans soif », explique Hélène Lejeune. Combien ? « Un litre par jour pour les 6-12 mois, puis on augmente avec l'âge. 1,5 litre pour un adulte, parce qu'un tiers de l'eau vient de notre alimentation. L'activité physique augmente les besoins en eau. Mais boire quatre litres si on n'est pas sportif, c'est excessif. » FR.SO

jour le jour. Parfois l'état des toilettes scolaires dissuade les enfants de boire suffisamment, c'est un point d'attention pour ceux qui se préoccupent de leur santé », explique Hélène Lejeune. « On n'imagine pas tous les effets positifs de l'eau sur le corps. Elle diminue par exemple les risques de phlébite ou de thrombose. »

Plate ou pétillante ?

Quant à l'eau à boire, elle peut être plate ou pétillante. Pétillante, elle contient en général plus de sel... mais aussi de texture en bouche. Les eaux aromatisées avec un soupçon de goût peuvent aider à boire suffisamment d'eau sans se lasser. « Personnellement, je préfère les produits à l'état naturel, mais ces eaux aromatisées sont bien meilleures que les sodas, si elles ne sont pas sucrées. Méfiance toutefois de ne pas mettre des aliments acides, comme des agrumes, dans des gourdes en plastique, car ces matériaux ne sont pas adaptés à l'acidité », souligne Hélène Lejeune.

Reste qu'il y a des sceptiques, pour qui la recommandation de huit verres serait directement inspirée... par l'industrie de la boisson embouteillée. « Les études prospectives ne permettent pas de déterminer les bénéfices en termes de fonction rénale ou de mortalité toutes causes confondues lorsque des personnes en bonne santé augmentent leur consommation de liquide. Les essais contrôlés randomisés ne permettent pas non plus de déterminer les avantages. La déshydratation réelle, lorsque votre corps a perdu une quantité importante d'eau en raison d'une maladie, d'un effort physique excessif ou d'une transpiration excessive, ou d'une incapacité à boire, constitue un problème grave. Mais les personnes souffrant de déshydratation clinique présentent presque toujours des symptômes », dit Aaron E. Carroll, professeur de pédiatrie à la faculté de médecine de l'université d'Indiana.

petite gazette

Au nom de la mère

Le nombre d'enfants qui ont reçu le nom de famille de leur mère a fort augmenté l'année dernière en Belgique, ressort-il de chiffres obtenus par Sandrine De Crom (Open VLD) auprès du ministre de la Justice Koen Geens. Dans neuf cas sur dix, le nom du père reste toutefois privilégié. En application de la loi du 8 mai 2014, les parents peuvent désormais choisir parmi trois possibilités : le nom du père, celui de la mère ou une combinaison des deux. En 2018, 5.773 enfants ont reçu le nom de leur mère, soit 5,86 %. L'année précédente, 4,25 % des nouveau-nés étaient dans le même cas. BELGA

« Dîner en blanc »

Le 31^e « Dîner en blanc » de Paris, événement annuel bon chic bon genre organisé en plein air dans un lieu tenu secret jusqu'au dernier moment avec l'assentiment des autorités, se déroulera le 6 juin, ont annoncé les organisateurs. L'an dernier, 17.000 « dîneurs en blanc » établissant un record pour la 30^e édition du concept, s'étaient retrouvés sur l'esplanade des Invalides. Ce dîner par cooptation connaît un succès international avec des éditions dans 80 villes dont New York, Montréal ou Sydney. AFP

Dixit

« La mort n'est, en définitive, que le résultat d'un défaut d'éducation puisqu'elle est la conséquence d'un manque de savoir-vivre. »

PIERRE DAC

Cité minière transformée

Délabrée, la plus ancienne cité minière préservée du Nord-Pas-de-Calais s'était vidée de ses habitants. Après cinq ans de travaux, la « Cité des électriciens », inscrite au patrimoine mondial de l'Unesco, se transforme en lieu culturel et touristique pour mettre en valeur le quotidien des mineurs. « C'est la plus ancienne cité du bassin, à ce point ancienne qu'elle aurait pu disparaître, comme d'autres », reconnaît Alain Wacheux, président de la communauté d'agglomération Béthune-Bruay, Artois-Lys Romane (280.000 habitants). Construite entre 1856 et 1861 à Bruay (actuellement Bruay-la-Buissière) par la Compagnie des mines de Bruay, la Cité des électriciens a logé des familles de mineurs de la fosse voisine avant d'être laissée à l'abandon à la fin de l'exploitation de houille. Sa réhabilitation, pensée depuis le début des années 2000, s'est accélérée avec le tournage de la comédie à succès *Bienvenue chez les Ch'tis* en 2007. AFP



Le sauvetage du pirarucu en Amazonie

Pouvant peser jusqu'à 200 kilos et mesurer 3 mètres de long, le colossal pirarucu, qui avait presque disparu des rivières d'Amazonie en raison de la surpêche, prospère de nouveau aujourd'hui. Ce poisson géant, appelé aussi « morue d'Amazonie », a été sauvé de l'extinction grâce à un programme scientifique mené en symbiose avec les populations locales. On en (re)trouve aujourd'hui de nombreux spécimens. © AFP

Trésors de connaissance...

A Mossoul, les djihadistes de Daesh, chassés au prix d'une guerre dévastatrice, ont détruit bibliothèques, librairies et autres repaires de lecteurs dans cette grande ville d'Irak. Entre auto-dafés et combats, des milliers de livres sont partis en fumée. Et, près de deux ans après la libération de la ville, étudiants et chercheurs ont le plus grand mal à trouver de la documentation.

... partis en fumée

Outre la Bibliothèque centrale, établissement public fondé en 1921, Mossoul, vieille ville de commerçants et d'aristocrates, s'enorgueillissait de compter plusieurs centaines de bibliothèques et de librairies. Générales ou religieuses, elles fleurissaient dans les vallées et lieux de cultes et servaient de lieux souvent de rendez-vous pour des échanges entre intellectuels. AFP

Une toile de Monet...

Une toile de la série des *Meules* du peintre français Claude Monet a été acquise mardi à New York pour 110,7 millions de dollars lors d'une vente organisée par la maison Sotheby's. Il s'agit d'un record pour l'artiste lors d'une vente aux enchères, pour un montant parmi les dix plus élevés jamais vendus aux enchères. Le prix comprend la commission et les frais.

Macabre base de données

Le Mexique a annoncé mardi qu'il allait créer une base de données recensant toutes les fosses communes découvertes au cours des dernières années, alors que le pays connaît une vague de violences liée au narcotrafic. Le président Andres Manuel Lopez Obrador, entré en fonction en décembre, a indiqué que les fosses clandestines, creusées par des groupes criminels, s'étaient multipliées au cours de cette période « très triste pour le Mexique ». Il a critiqué ses prédécesseurs pour cet « héritage », conséquence notamment de l'offensive militaire contre le narcotrafic lancée en 2006 et qui s'est accompagnée d'une spirale de violence dans tout le pays. La base de données recensera les fosses découvertes ces vingt dernières années. AFP

... à plus de 110 millions

La toile de 72 cm sur 92 fait partie d'une série peinte par Monet durant l'hiver 1890 dans sa maison de Giverny, en Normandie. Une autre de ces « Meules » avait été vendue, en 2016 par la maison Christie's à New York pour 81,4 millions de dollars. Le propriétaire qui avait mis le tableau en vente l'avait acquis en 1986 pour 2,5 millions de dollars. AFP

« Trône de fer » illégal

Qui montera sur le trône de fer ? Personne ! La mairie de Saint-Petersbourg a saisi une réplique du célèbre trône de la série à succès « Game of Thrones », installé illégalement par des commerçants dans les rues de la deuxième ville de Russie. En plein cœur de l'ancienne capitale impériale russe, tout près de la place du Palais, le trône avait été installé pour y prendre des photos, a indiqué la mairie, précisant l'avoir saisi lors d'un « raid de contrôle ». Cette attraction avait été installée illégalement. Le tout dernier épisode de la saga médiéval-fantastique « Game of Thrones », dont les 8 saisons ont connu un succès planétaire, va être diffusé ce dimanche. Selon un sondage, plus d'un Russe sur dix regarde cette série américaine. AFP