

Pourquoi il faut boire de l'eau

Sans eau, pas de vie ! Principal constituant du corps, l'eau entre pour 50% dans le poids d'un adulte et pour près de 75% dans le poids d'un nourrisson. Elle hydrate les différents organes, transporte les diverses molécules, sert de lubrifiant, de solvant pour les réactions chimiques, régule la température du corps...

Autant dire que toute perturbation de l'hydratation va retentir sur notre propre fonctionnement. Sur nos capacités physiques, mais aussi psychiques : formé d'eau à 85%, le cerveau est, par exemple, l'organe le plus riche en eau. On a calculé que perdre 1% de son poids corporel par déshydratation retentit déjà sur les fonctions cognitives. Du côté des per-

formances physiques, une perte de poids de 2% due à la déshydratation suffit à affecter l'endurance et l'adresse. Une perte de poids de 3% du fait d'une déshydratation retentit sur la puissance et la force musculaires. La déshydratation peut arriver assez vite. Le travail musculaire, lors d'une activité sportive, par exemple, produit de l'énergie et "fait chauffer la machine" : la transpiration sert



Dans le monde, 1,1 milliard de personnes n'ont pas accès à l'eau potable. Et chaque jour, 34 000 personnes, dont 4 500 enfants, en meurent. Parallèlement, le marché mondial de l'eau représente 800 milliards de dollars par an, dont une faible partie provient du marché des fontaines à eau.

évidemment toujours besoin. Mais dans les faits, ce sont elles qui ont souvent tendance à oublier de boire. L'eau est également fortement recommandée chez les personnes malades, ou fiévreuses, ou encore qui consomment beaucoup de médicaments. Il faut donc boire de l'eau ! Environ un litre et demi par jour d'eau ou de boissons diverses : thé, café, infusions et tisanes, jus de fruits pressés. L'organisme a besoin de 2,5 litres d'eau par jour, et le litre restant est apporté par l'alimentation solide. Boire est donc une nécessité, et même bien avant d'avoir soif : la soif est un signe d'alerte tardif qu'il vaut mieux anticiper. Les sportifs, dont les besoins en eau augmentent considérablement, boivent avant, si possible pendant, et après l'é-

preuve... Les sédentaires peuvent à leur manière les imiter, en pensant à boire régulièrement tout au long de la journée. Même si, pour certains, il est dur d'être un boit-sans-soif !

En +

Vitamines D, mode d'emploi

Sans vitamine D, on ne pourrait pas absorber le calcium et le fixer sur les os... La vitamine D est principalement fabriquée au niveau de la peau sous l'action des rayons solaires. Mais on en trouve aussi dans l'alimentation : notamment les huiles de foie de poisson, les poissons gras comme le saumon, le jaune d'œuf, le foie, le beurre et les produits laitiers non écrémés. D'après les enquêtes, les adolescents, les femmes ménopausées et les personnes âgées ont souvent des apports insuffisants. S'exposer modérément aux rayons du soleil et manger équilibré constitue la bonne recette.