

L'EAU

C'est la principale composante de notre corps. Elle représente environ 60% de la masse corporelle d'un adulte; 42 litres pour un individu pesant 70 kg.



Qu'est-ce que l'eau ?

L'eau, de formule chimique H₂O, est le liquide essentiel au maintien de la vie

Dans la nature, elle peut contenir des substances nutritives comme des minéraux (calcium, magnésium, sodium, potassium, ...), des oligoéléments (fer, fluor, iode, zinc, sélénium...)... On peut y trouver des substances qui par leur nature ou leur concentration peuvent être dangereuses pour l'organisme.

Quelle est l'utilité de l'eau dans notre corps ?

L'eau, par ses rôles multiples est indispensable au bon fonctionnement du corps.

Rôle de construction : l'eau est un élément constitutif de l'organisme. La quantité d'eau dans le corps varie selon l'individu, le sexe, la condition physique, l'état de santé, l'âge.

Age	Eau En % du poids corporel
Foetus	90%
Nourrisson	80%
Enfants	70%
Adulte	60%
Personne âgée	50%

Rôle de régulation : Thermorégulatrice, l'eau permet le maintien d'une température corporelle constante.

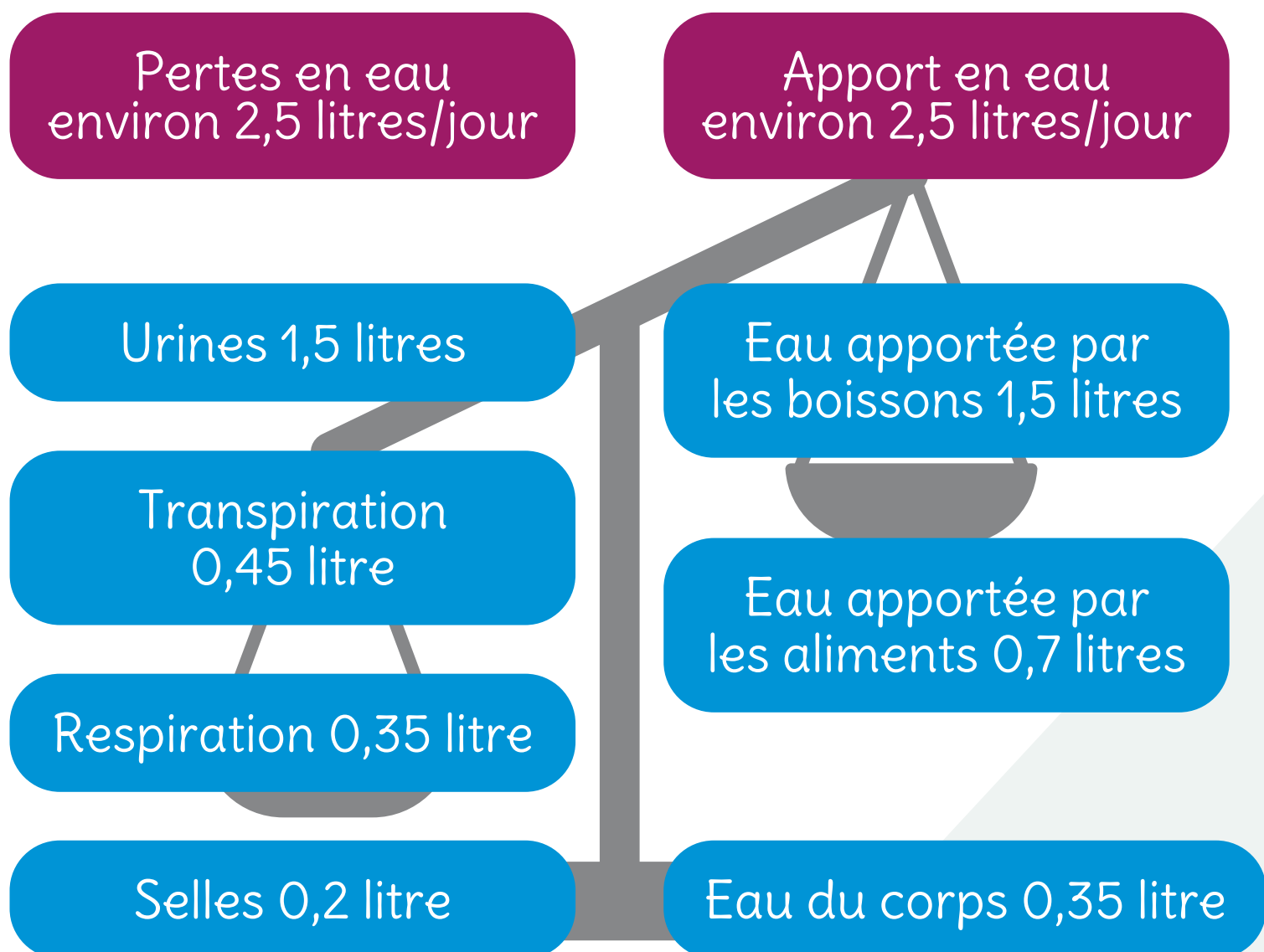
Rôle chimique : L'eau est le milieu dans lequel se passent les réactions de notre corps. Elle est d'une part une entité consommée par notre organisme, d'autre part un produit de notre métabolisme.

Rôle de transport : Elle est le véhicule des nutriments (éléments nutritifs contenus dans les aliments). L'eau permet l'élimination des déchets et des toxines, elle nettoie le corps.

Pourquoi devons-nous veiller à boire suffisamment ?

L'organisme élimine chaque jour environ 2,5 litres d'eau par la respiration, la transpiration, les selles et les urines. Ces pertes en eau sont compensées par l'eau produite par le corps à laquelle viennent s'ajouter l'eau contenue dans les aliments et l'eau des boissons que nous consommons.

Il faut maintenir l'équilibre entre élimination et apport en eau.



Quels sont nos besoins en eau ?

Pour un adulte sédentaire, **il est essentiel de boire environ 1,5 à 02 litres d'eau par jour.**

Toute boisson sans sucre, sans alcool, sans matière grasse contribue à cet apport total en eau (thé, infusion, tisane...).

A chaque période de la vie, les besoins en eau varient et sont influencés par la corpulence, le climat, l'activité physique, l'état de santé...

Quels sont les différents types d'eau ?

L'eau pluviale : C'est l'eau de pluie après qu'elle ait touché le sol ou une surface naturelle ou construite qui peut la récupérer (arbre, toiture...). Elle peut contenir des microorganismes provenant des excréments d'animaux issus du toit, des particules (poussières, végétaux en décomposition...), des produits toxiques de l'air ambiant.

L'eau de puits : d'origine souterraine, elle est remontée au niveau du sol grâce à un seau ou une pompe après un terrassement vertical manuel ou mécanisé.

- Les puits modernes réalisés par forage, permettent la récupération de quantités importantes d'eau.
- Avant son utilisation pour un usage intérieur (hygiène, cuisson des aliments, boissons...) ou même un usage extérieur (arrosage, nettoyage...) il faut s'assurer de sa qualité pour notre santé.

L'eau du robinet : C'est l'eau de distribution publique qui provient d'eaux de surface (lacs, rivières, canaux...) ou de sources souterraines.

Elle est fournie directement aux habitations à travers des canalisations adaptées après traitement dans le respect des normes fixées par la législation qui en garantissent la qualité.

Les eaux conditionnées : Ce sont les eaux de source et les eaux minérales naturelles.

- Les eaux minérales naturelles, d'origine souterraine, préservées de tout risque de pollution, microbiologiquement saines, caractérisées par leur pureté originelle, elles sont conditionnées sur leur site d'émergence. Leurs teneurs en différents constituants donnent à chacune un goût typique. Leurs compositions sont stables dans le temps.

Différents seuils exigés permettent de définir les types d'eau en fonction des substances. Quelques exemples :

Dénomination de l'eau	Teneur retrouvée	Recommandations possibles
Fluorée	Plus de 1mg/litre en fluor	Déconseillée aux nourrissons
Magnésienne	Plus de 50mg/litre en magnésium	Femmes enceintes et allaitantes...
Calcique	Plus de 150mg/litre en calcium	Personnes âgées, adolescents en croissance...
Pauvre en sodium	Moins de 20mg/litre en sodium	Régime pauvre en sodium etc...

- Les eaux de source, d'origine souterraine, elles sont microbiologiquement saines, conditionnées à la source. A la différence des eaux minérales naturelles, leurs compositions peuvent ne pas être stables.
- Les eaux conditionnées existent en version plate (sans gaz) ou gazeuse (naturellement gazeuse ou renforcée au gaz pouvant provenir de la même source ou pas).

Quels sont les risques d'un apport inapproprié en eau ?

Une consommation d'eau en quantité trop importante est souvent liée à un trouble du comportement alimentaire. Il se manifeste par un besoin incontrôlable de boire constamment tout liquide et particulièrement de l'eau. C'est la **potomanie**. Le potomane peut boire jusqu'à 10 litres ou plus par jour, il peut y avoir intoxication par l'eau.

Une consommation insuffisante d'eau peut entraîner une déshydratation dont les signes peuvent être la soif, l'hypotension, la sécheresse buccale, la sécheresse de la peau, les troubles psychiques... Les enfants, les personnes âgées, les malades en sont les plus vulnérables.

Quelles eaux pouvons-nous consommer ?

L'eau potable est une eau que l'on peut boire sans risque pour la santé ; pour cela des normes bien précises fixent les teneurs à ne pas dépasser en substances nocives pouvant s'y trouver.

Une eau en apparence claire et limpide sans odeur ni saveur particulière peut cacher des polluants humains, animaux ou chimiques (agricoles, industriels, etc.). Certains contaminants peuvent être source de désagréments et même de maladies :

- Désagréments de couleur par le fer par exemple, de goût ou d'odeur par certaines matières organiques.
- Toxicité des métaux lourds comme le plomb, l'arsenic etc., des engrais, des pesticides et herbicides.
- Des maladies comme le choléra, l'hépatite A, la typhoïde, les diarrhées infectieuses... peuvent être causées par des microorganismes (bactéries, virus) présents dans l'eau.

Une analyse bactériologique et physicochimique par un laboratoire accrédité peut être nécessaire pour garantir la qualité de l'eau.

En s'assurant de leur potabilité, les eaux destinées à la consommation peuvent être selon les cas les eaux de distribution publique (eau du robinet), les eaux de puits, les eaux de source, les eaux minérales naturelles.



Vrai ou Faux : Il faut attendre d'avoir soif avant de boire !

Faux ! La soif est un signal d'alarme. Lorsqu'elle apparaît le corps est déjà déshydraté.

Vrai ou Faux : On peut attendre pour boire après l'effort ?

Faux ! L'effort nécessite un approvisionnement régulier du corps en eau, environ 1L/heure. Il faut boire avant, pendant et après l'effort.

L'eau : une priorité quotidienne !

L'eau est la seule boisson indispensable à l'organisme.

Par ailleurs, elle apporte **ZERO CALORIE**. Buvons 1,5 à 02 litres d'eau par jour.

Adaptons notre consommation, augmentons la en cas de forte chaleur, d'activité physique plus ou moins intense, de vomissement, de diarrhée, de fièvre...

Vrai ou Faux : Les crèmes ne sont pas suffisantes pour assurer l'hydratation de la peau.

Vrai ! L'apport quotidien de l'eau contribue à l'hydratation de la peau, les crèmes ont un effet complémentaire.

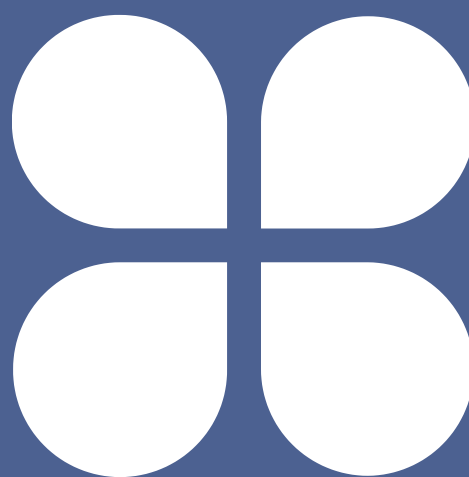
Vrai ou Faux : La couleur de l'urine est un indicateur de notre hydratation corporelle.

Vrai ! Plus elle est claire, plus l'hydratation est bonne.





C'est la principale composante de notre corps. Elle représente environ 60% de la masse corporelle d'un adulte; 42 litres pour un individu pesant 70 kg.



NUTRITION
INFORMER POUR PRÉVENIR

drmargueritepany.com
nutrition.cm

© Dr Marguerite PANY
Juillet 2016