Boire de l'eau

L'apport le plus essentiel qui soit et le plus abondant qui doit être

Une fois de plus, force est de constater que **Mère Nature a bien fait les choses**. Fruits et légumes regorgent d'eau, pour peu qu'ils soient consommés crus ou peu cuits. L'organisme lui-même produit de l'eau, issue de processus métaboliques, des réactions biochimiques qui se déroulent notamment au cours de la digestion, de la mastication, de la circulation et de la combustion des aliments consommés. Bien qu'elle soit la molécule essentielle à la survie, l'eau est rarement représentée dans les pyramides alimentaires.

Il existe toutes sortes de boissons, mais toutes n'hydratent pas de la même façon. Boire un café, un thé ou encore une bière tend à être contreproductif en termes d'hydratation puisque ces boissons sont diurétiques, c'est-à-dire qu'elles entraînent une perte de liquide. Le café assèche en quelques minutes l'eau des cellules, d'où le « café-verre » (d'eau) au bar. On sait depuis longtemps qu'une tasse de café, surtout tassée, donne vite soif. Le houblon de la bière, agissant sur les reins, est à l'origine du besoin systématique d'aller uriner. Quant aux sodas, ils n'hydratent que de manière illusoire et surtout, ils sont acidifiants et hyperglycémiants, en appelant, par leur teneur en sucre, à boire toujours plus. Si les tisanes sont préférables aux autres boissons, elles devraient être consommées en plus de l'apport en eau. En somme, **l'eau est la plus hydratante des boissons et celle dont notre organisme a vraiment besoin**. Nos cellules sont en grande partie composées d'eau, pas de café ni de soda.

Dans l'eau-rganisme

Nos cellules baignent dans l'eau, sans quoi toutes les réactions chimiques qui s'y produisent ne pourraient s'effectuer correctement et ce, à tous les étages du corps humain. Le plasma sanguin, le composant liquide du sang dans lequel les cellules sanguines sont en suspension et dont le volume total représente représente 55 % du volume total du sang, a pour rôle d'acheminer l'eau vers l'ensemble des tissus du corps. Dans un sens, il achemine l'eau vers l'ensemble des tissus, dans l'autre, l'eau permet au foie, aux reins, au côlon, aux poumons et à la peau de se débarrasser de leurs déchets. L'eau sert, d'une manière générale, de transporteur aux agents chimiques essentiels au corps. Les reins en ont tout particulièrement besoin, en quantité suffisante, pour mener à bien leur mission, à savoir filtrer le sang et évacuer, via l'urine, les détritus du corps. L'eau est aussi indispensable au cerveau, pour bien fonctionner, à la peau, pour rester hydratée, et elle l'est tout au long du processus digestif, de la salivation aux différents péristaltismes, en passant par l'absorption des différents nutriments. Elle l'est aussi à toute la sphère articulaire, en tant que lubrifiant. Prenons l'exemple des yeux : eux aussi sont largement baignés d'eau et, sans

hydratation, l'attention visuelle et la qualité de la vue se détérioreraient à vue d'œil. Boire de l'eau maintient aussi à un bon niveau la pression sanguine, les divers processus métaboliques, la thermogenèse ou production de chaleur du corps, ainsi que la température du corps. En outre, selon des études récentes, boire de l'eau contribuerait à augmenter la dépense énergétique.

Ni trop ni trop peu. OK, mais en quelle quantité ?

Bien que l'eau demeure « l'aliment » ou molécule indispensable au bon fonctionnement de l'organisme, **les besoins sont variables**. Quant aux avis sur la quantité à absorber, ils sont divergents. Les uns recommandent jusqu'à 2 litres par jour, voire davantage, les autres mettent en garde contre l'excès de boissons, sans oublier les végétaux qui en contiennent et qui apportent, en moyenne, 1 litre d'eau par jour. Bref, on s'y noie.

En fonction de l'âge, du sexe, de la corpulence, des activités ou encore des saisons, la soif ne sera pas la même. Les hommes et leur masse musculaire généralement plus importante ont des besoins plus grands que les femmes. De même, les sportifs, les femmes allaitantes, les personnes âgées, moins sensibles à la sensation de soif, ou bien diabétiques, souffrant de fièvre, de diarrhées, de mauvaise circulation sanguine ou de surpoids ont tout intérêt à boire davantage que les autres. L'été ou lorsqu'il fait chaud, plus encore en altitude ou au cours de journées venteuses, l'apport en eau doit être sensiblement augmenté. Autrement dit, plus la réserve d'eau du corps se vide (transpiration, selles liquides, etc.), plus il faut la remplir. En excès, l'eau fatigue inutilement les reins et entraîne la perte, tout aussi inutile, des minéraux indispensables à une bonne santé générale.

Il y a eau et eau. Mais alors, laquelle boire ?

Celle en bouteille, de source ou minérale, plate ou gazeuse, est censée être protégée contre la pollution, elle en génère pourtant par ses contenants en plastique polluants, tant pour l'environnement que (potentiellement) pour le foie, qui doit détoxifier les particules qui s'en détachent au moment de leur utilisation. Une bouteille « à usage unique » est, sous réserve des conditions de son stockage, moins exposée qu'une bouteille réutilisée.

L'eau du robinet, issue de nappes souterraines, de sources ou de rivières, est le plus souvent traitée avec des produits à base de chlore, potentiellement délétères pour la santé, permettant nous dit-on d'assurer potabilité et sécurité sanitaire. Elle est, ainsi, dévitalisée, sans vie. Sa qualité est très variable d'une région à l'autre en termes de composition en sels minéraux. L'eau du réseau n'est pas, en soi, l'idéal, du fait qu'elle est généralement surminéralisée, ce qui fatigue les reins, et lestée de composés toxiques (mercure, cadmium, plomb, etc.), une surcharge pour le foie, l'organe de la détoxification. En revanche, en la purifiant, moins à l'aide de bâtons de charbon, de perles de céramique que grâce à une fontaine à filtres, et en la dynamisant par pression osmotique (vortex), on lui rend sa pureté et sa vitalité.

En matière de biodisponibilité, l'eau contenue dans les végétaux et notamment les légumes reste la plus intéressante, puisque naturellement « vivante », justement minéralisée et intègre, à condition de choisir des aliments issus de l'agriculture biologique. Boire de l'eau, plus encore si

elle est pure et vitalisée, est aussi la plus intéressante, par rapport aux autres boissons qui ont tendance à déshydrater l'organisme (thé, café, etc.) ou à l'acidifier (sodas, alcool, etc.).

Quand et comment

Les médecines traditionnelles chinoise et ayurvédique, ainsi que les différents courants hygiénistes s'accordent pour déconseiller de boire de l'eau glacée ou en grande quantité **au moment des repas**. Le principe étant de ne pas noyer le bol alimentaire ni diluer les sucs digestifs. Un verre suffit en général, ce qui a notamment le mérite de faciliter la déglutition et le passage des aliments plus secs, sauf si vous consommez des végétaux. Quant à la température de l'eau, trop froide voire glacée, elle fera courir au tube digestif le risque d'un choc thermique et à la gorge, celui d'une potentielle prolifération bactérienne.

Dès le matin, après le jeûne nocturne et avant tout aliment solide, se réhydrater avec un grand verre d'eau tiède est **une habitude salutaire**. Les déchets (toxines et impuretés) de la veille sont ainsi plus facilement éliminés et les selles évacuées. D'une manière générale, préférez donc boire de l'eau avant les repas et un peu plus tard, après ceux-ci. De plus, l'eau bue en dehors des repas, seule, sera immédiatement disponible pour les cellules du corps, n'étant pas liée au bol alimentaire que l'organisme doit gérer dans son ensemble.

N'attendez pas d'avoir soif pour boire !

La sensation de soif est un signal qui annonce que le déséquilibre physiologique est déjà engagé. Aussi est-il plus prudent de boire tout au long de la journée, par petites gorgées, sans attendre que cette sensation nous rappelle combien boire est vital. L'astuce consiste à avoir toujours près de soi une bouteille, de préférence réutilisable, en acier inoxydable, afin de penser à boire régulièrement.

C'est d'autant plus important pour les tout jeunes enfants, qui ne peuvent exprimer avec des mots qu'ils ont soif, et pour les personnes qui, en avançant dans l'âge, tendent à moins bien percevoir ce signal, car ce sont celles dont le corps a tendance à s'assécher, année après année. Tous, jeunes et plus âgés, ont donc particulièrement intérêt à boire en petites quantités, tout au long de la journée, pour prévenir la déshydratation, aux conséquences sévères sur la santé.

En outre, si la soif est une alerte, elle peut aussi être confondue avec la faim. (Ré)apprendre à écouter son corps est la manière la plus naturelle de donner à son organisme ce dont il a besoin.
En définitive, l'eau, sans laquelle il n'y aurait pas de vie, est **un solvant universel** et permet de laver corps et cheveux, sols et linge, « de la cave au grenier » de nos extérieurs, comme de nos intérieurs, jusque dans les recoins de nos cellules et de nos fluides (une formule empruntée à Daniela Engel).

--
Texte : Julie Lioré
Illustration : Manon Radicchi