

SOMMAIRE

L'HYDRATATION :

La place de l'eau dans l'organisme

Les rôles de l'eau

Les besoins en eau

Les apports conseillés en eau

Les différentes familles d'eau

Focus sur les boissons Herbalife

A retenir



La place de l'eau dans l'organisme

L'eau est le principal constituant de notre organisme. Elle représente environ **60 %** du poids d'un adulte, **75 %** de celui d'un nourrisson et **50 %** pour une personne âgée. L'eau est par conséquent un élément vital pour nous.

Le cerveau en contient 85 %, les poumons et les reins 80 %, le cœur 77 %, la peau 71 %... Il y a même 22 % d'eau dans les os et 10 % dans les dents. En ce qui concerne les tissus, les muscles en contiennent 73 % contre seulement 30 % pour la masse grasse. Se priver d'eau n'est donc pas une bonne solution pour maigrir !



Les chiffres clefs

Nourrir les cellules. L'eau que nous buvons passe d'abord dans le sang qui transporte les éléments nutritifs vers les cellules.

Éliminer les déchets. Le sang charge les déchets des cellules. Il passe ensuite dans les reins où il est filtré. Une partie de l'eau y est réabsorbée. Une autre partie entraîne les éléments qui sont à éliminer par l'urine.

Permettre les échanges et l'équilibre de l'ensemble des cellules de l'organisme.

Réguler la température du corps. L'eau intervient dans la régulation thermique permettant à l'organisme de garder une température constante. Elle permet de rafraîchir le corps par la transpiration lorsque la température de ce dernier s'élève.



Les besoins en eau

On peut vivre quelques semaines sans manger mais pas sans boire. Une perte de 10 % d'eau peut être à l'origine de troubles très graves. L'organisme ne peut pas survivre au-delà de 15 % de perte, ce qui équivaldrait à être totalement privé d'eau pendant 2 à 3 jours en gardant une activité normale ou 5 jours sans activité.

En règle générale, chez l'adulte, le bilan d'eau est nul : les entrées doivent permettre de compenser les sorties.

Les sorties correspondent à la quantité d'eau que notre corps élimine chaque jour. C'est au moins 2,5 litres qui sont éliminés chaque jour par :

- La respiration : 400 ml
- La perspiration et la sudation : 500 ml (celles-ci augmentent en cas de chaleur ou de travail musculaire)
- Les urines pour 1,5 litre
- Les selles pour 100 à 200 ml



Les apports conseillés en eau

On recommande de boire 1,5 l d'eau au minimum par jour. En effet, il faut compenser les pertes (2,5 litres) de l'organisme.

Les apports d'eau sont assurés par :

- Les aliments, 1 litre par jour dans le cadre d'une alimentation équilibrée.
- Le corps qui en " fabrique " environ 0,3 litre au cours des différentes réactions qui rythment son fonctionnement.
- Les boissons : eaux, thés, tisanes, cafés, jus de fruits, bouillons...

Quelques conseils :

Buvez avant d'avoir soif. En effet, le cerveau met un certain temps à transmettre l'alerte quand l'organisme manque d'eau. On peut avoir la bouche sèche et pas vraiment une sensation de soif. Hydratez-vous dès le réveil en prenant un grand verre d'eau et une boisson chaude au petit-déjeuner. Par la suite, continuez de boire tout au long de la journée, avant, pendant et après les repas.



Les différentes familles d'eaux

L'eau du robinet

C'est souvent une eau de surface (lacs artificiels, rivières...) qui subit de nombreux traitements pour la rendre potable ainsi qu'un grand nombre de contrôles avant d'arriver à nos robinets. Sa composition peut être variable selon l'heure, la saison, le lieu... Cette eau reste un produit de première nécessité dont la salubrité pour la santé humaine est garantie par une surveillance quotidienne.

L'eau de source

L'eau de source est une eau d'origine souterraine, potable à l'état naturel et embouteillée à la source. Elle ne subit pas de traitement purificateur puisqu'elle est saine à la sortie de la source. Elle n'a pas d'obligation de stabilité de composition et elle ne peut bénéficier de propriétés favorables à la santé.

L'eau minérale naturelle

L'eau minérale, quant à elle, est une eau reconnue pour ses propriétés particulières. En France, une eau ne peut être qualifiée de minérale que si elle a été reconnue comme étant bénéfique pour la santé par l'Académie Nationale de Médecine. Ces bénéfices sont liés aux teneurs en sels minéraux et en oligo-éléments. La composition des eaux minérales est stable dans le temps. Comme les eaux de source, l'eau minérale est embouteillée à la source et ne doit subir aucun traitement.



Focus sur les boissons Herbalife

Boisson Instantanée à base de Thé et d'Extraits Végétaux. Cette boisson remplace une tasse de thé ou de café. C'est un bon moyen d'apporter de l'eau à l'organisme.

Herbal Aloe. Cette boisson, en plus de son action sur le bien-être digestif grâce à l'Aloe Vera, participe à la bonne hydratation de l'organisme.

Ces deux boissons sont des alternatives intéressantes pour les personnes qui n'apprécient pas le goût de l'eau nature.

A retenir

- L'eau est le constituant principal de l'organisme.
- Nous perdons chaque jour plus de 2,5 litres d'eau. Ces pertes sont compensées par les aliments et les boissons que nous consommons.
- Il est recommandé au quotidien de boire l'équivalent de 1,5 l d'eau.

Sources :

- ANC (apports nutritionnels conseillés) pour la population française, 3ème édition, Ambroise Martin
- www.cnrs.fr
- Info guide. Tout sur l'eau ! Institut de l'eau Perrier Vittel