



Boire de l'eau

À l'image de la Terre, [le corps humain](#) est composé d'environ 70 % d'eau¹. Or, celui-ci ne stocke pas l'eau bue, mais l'élimine en permanence, par l'urine, la transpiration ou encore, la respiration. Aussi, ce qui est perdu doit-il être compensé par un apport correspondant, ni trop ni pas assez et sans quoi la vie n'est plus garantie, passé trois jours sans s'hydrater.

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, et surtout pauvrement salés (l'inverse ayant la fâcheuse tendance à retenir l'eau des végétaux). L'organisme lui-même produit de l'eau, issue de processus métaboliques, des réactions biochimiques qui se déroulent notamment au cours de la digestion, lors de la mastication, de la circulation et de la combustion des aliments consommés. Pourtant, bien qu'elle soit la molécule la plus 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 diurétiques, c'est-à-dire qu'elles entraînent une perte de liquide. Le café assèche en quelque sorte et en quelques minutes l'eau des cellules, d'où le « café-verre » (d'eau) au bar. Le bon sens a depuis bien longtemps compris 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 faire pipi. Quant aux sodas, ils n'hydratent que de manière illusoire et surtout, ils sont acidifiants et [hyperglycémiant](#), en appelant, par leur teneur en sucre, à boire toujours plus. Si les tisanes sont préférables aux autres, 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 grandement 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

¹ Plus précisément entre 40 et 85 %, en fonction de l'âge, des masses grasses et musculaires.

sanguin² a pour rôle d'acheminer l'eau vers l'ensemble des tissus du corps dans un sens. 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 détritiques du corps. L'eau est aussi indispensable au cerveau, pour bien fonctionner, à la peau, pour rester hydratée, et tout au long du [processus digestif](#), de la salivation aux péristaltismes³, 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 niveau la pression sanguine, les divers processus métaboliques, la thermogénèse⁴, ainsi que le maintien de la bonne température du corps. En outre, selon des études récentes, boire de l'eau contribuerait à la dépense énergétique, en favorisant la conversion des graisses en énergie. En effet, boire un grand verre d'eau, avant le repas, ou bien consommer des végétaux riches en eau (agrumes, tomates, concombres, melons, etc.) tend à augmenter la satiété, donc, potentiellement et le cas échéant, à permettre de perdre du poids.

Ni trop ni pas assez. OK, mais en quelle quantité ?

Bien que l'eau demeure « l'aliment » ou molécule vitale et indispensable au bon fonctionnement de l'organisme, **les besoins sont variables**. Quand aux avis sur la quantité à absorber, ils sont divergents. Les uns recommandent jusqu'à 2 litres quotidiennement, voire davantage, les autres mettent en garde contre l'excès de boissons, en plus de la consommation de 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, de surpoids ou de maladies rénales ont même tout intérêt à boire davantage que les autres. L'été, lorsqu'il fait chaud, plus encore en altitude ou au cours de journées venteuses, l'apport en eau appelle à être sensiblement augmenté. En somme, plus la réserve d'eau du corps se vide (transpiration, selles liquides, rétention d'eau, etc.), plus il est requis de 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, en allant faire pipi 15 fois par jour.

2 Le composant liquide du sang, dans lequel les cellules sanguines sont en suspension et qui représente 55 % du volume total du sang.

3 Mouvement autonome, de la part de certains organes, comme l'œsophage ou les intestins, permettant de faire progresser ce qui y transite : aliments, selles, etc.

4 Production de la chaleur du corps.

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, tandis qu'elle en génère par ses contenants en plastique polluant, 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 concernée qu'une autre qui servira plusieurs fois.

L'eau du robinet, issue de nappes souterraines, de sources ou de rivières, est certes *plastique free*, mais le plus souvent traitée, avec des produits à base de chlore, potentiellement délétères pour la santé, pour assurer potabilité et sécurité alimentaire. Elle est, ainsi, dévitalisée, autrement dit, 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 d'être généralement sur-minéralisée, 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, à l'aide de bâtons de charbon, de perles de céramique, voire, le top, d'une fontaine à filtres [Berkey®](#), et en la dynamisant, par pression osmotique (vortex), en lui rendant sa vitalité à l'aide d'un bouchon type [Devajal®](#), **cette eau retrouve pureté et vitalité.**

En matière de biodisponibilité⁵, l'eau contenue dans les végétaux et notamment les fruits et 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, l'est aussi, comparé aux autres boissons qui ont tendance à déshydrater (thé, café, etc.) ou à acidifier (sodas, alcool, etc.).

Quand et comment

Les médecines traditionnelles [chinoise](#) et [ayurvédique](#) ou encore les différents courants hygiénistes s'accordent à déconseiller de boire de l'eau, en grande quantité ou glacée, **au moment des repas**. Le principe étant de ne pas noyer le bol alimentaire ni de diluer les sucs digestifs. Un verre suffit en général, qui a notamment le mérite de faciliter la déglutition et le passage des aliments plus secs, sauf si vous consommez des végétaux en belle quantité. Quant à la température de l'eau, trop froide voire glacée, elle fera prendre 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 à température ambiante ou tiède, citronné ou pas, selon l'intégrité de sa muqueuse intestinale, est **une habitude salubre**. 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 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.

⁵ Disponible et utilisable par l'organisme pour bien fonctionner.

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 petite gorgée, 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 verbaliser, sinon à leur façon (râles, pleurs, mouvements faisant intervenir la langue et les lèvres, etc.) qu'ils ont soif et les personnes qui, en avançant dans l'âge⁶, tendent à moins bien percevoir ce signal, or, ce sont celles dont le corps a tendance à se dessécher, année après année. Tout jeunes et plus anciens ont donc particulièrement intérêt à boire en petite quantité, 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 donc la manière la plus naturelle de donner à son organisme ce dont il a besoin et pour qu'il nous le rende bien.

En définitive, **l'eau est un solvant universel** et permet de laver corps et cheveux, sols et linge, de la cave au grenier⁷ de nos extérieurs, comme de nos intérieurs, nous l'avons vu, jusque dans les recoins de nos cellules et fluides.

Mais si l'eau est source de vie, sous réserve d'être dûment minéralisée et (re)vitalisée, toutes les boissons gagnent à être variées, en tant que sources de plaisir et, certaines, de nutriments protecteurs. Les tisanes sont aussi savoureuses que thérapeutiques, [les thés](#) et café, ainsi que le vin rouge de qualité, grandement [antioxydants](#), les jus de fruits et *smoothies*, bien qu'appelés à être consommés avec parcimonie, une douceur en soi, comme boire un coup entre amis, et jusqu'au chocolat chaud, qui est et reste le remontant, physique et psychologique, par grand froid. Aussi, toutes les boissons participent au grand équilibre, dès lors que l'on privilégie **l'eau, sans laquelle il n'y aurait pas de vie** pour, notamment, apprécier le reste.

Texte : Julie Lioré / Illustration : [Manon Radicchi](#)

6 Bien manger après 60 ans, un article à paraître dans Alternative Santé

7 Formule empruntée à Daniela Engel, auteure de : L'eau micronutriment essentiel, mémoire de DU de Micronutrition, Université de Bourgogne, 2011