

Le corps est constitué de 70 à 80% d'eau, sa concentration varie en fonction de l'âge, plus on est jeune plus on est riche en eau...avec le temps on se dessèche c'est bien connu !! J

Les éléments qui influencent la consommation d'eau sont :

- **L'âge :**
 - les bébés et les enfants de moins de 5 ans peuvent, notamment à l'occasion d'une fièvre ou d'une diarrhée, se déshydrater plus rapidement qu'un adulte, mais en temps normal ils n'ont pas à consommer quotidiennement plus de $\frac{3}{4}$ de litre à 1 litre d'eau/j,
 - Les personnes très âgées (au-delà de 80 ans) doivent s'hydrater régulièrement, mais l'hyperhydratation avec plus de 2 litres/j n'est pas toujours souhaitable, cela risque d'aboutir à des états d'hyperhydratation tout aussi préjudiciable à la santé que la déshydratation.

En revanche en cas de forte chaleur ou de canicule, comme les plus jeunes, ils doivent être mis à l'abri du soleil, dans un endroit ombragé et frais, s'hydrater raisonnablement, mais surtout se rafraîchir avec de l'eau sur le visage et le corps.

- **Les saisons :** en été et en période de forte chaleur, les besoins corporels d'eau seront plus importants qu'en hiver. Cela dit, les activités de sport d'hiver sont également consommatrices d'eau avec l'air sec hivernal et la perte d'eau au cours de l'expiration qui nécessiteront également une hydratation en petites et régulières quantités d'eau.
- **L'activité physique** consomme de l'eau pour refroidir les muscles et fait perdre de l'eau par la sueur. Aussi est-il important de s'hydrater régulièrement pendant et après un effort physique avec forte déperdition d'eau (course à pieds ou effort d'endurance...).

Pour son fonctionnement un organisme adulte nécessite entre 1,5 l à 2 l d'eau/j. Globalement toujours plutôt en petites quantités d'eau (mieux assimilées) qu'en grandes et en dehors des repas (car l'excès d'eau durant les repas dilue les sucs gastriques et ralentit la digestion). Boire la nuit n'est pas utile sauf si on a soif.

Comment savoir si l'on a sa « ration » journalière d'eau ?

Certains ont toujours soif, d'autres jamais...il faut savoir qu'il ne sert à rien de consommer trop d'eau, cela fera travailler inutilement les reins, mais quand il ne fait pas trop chaud, pour une activité journalière sédentaire 4 à 6 verres d'eau/ j est une bonne moyenne : 3 verres d'eau répartis en matinée et 2 à 3 verres d'eau dans l'après-midi, avec un verre en fin de journée.

Pour savoir si l'eau que vous avez consommée était superflue, il suffit d'observer le délai entre la consommation d'eau et le moment où on aura envie d'uriner...entre 10 à 20 mn, l'eau absorbée n'aura pas servi à grand-chose. A peine ingérée elle aura été filtrée par les reins puis éliminée par les voies urinaires ...d'autant plus si vous observez que vos urines sont transparentes et claires comme de l'eau. En moyenne nous avons 4 à 6 mictions par jour, avec des urines qui vont du jaune très clair au jaune soutenu. L'odeur caractéristique plus ou moins forte témoigne de l'élimination dans les urines d'un certains nombres de produits chimiques, en particulier des déchets azotés, issus du métabolisme des protéines et de l'activité musculaire.

Quelle eau consommer ?

L'eau de source en bouteille n'est pas si pure que l'on croit, très peu provient de véritables sources d'eau souterraine. D'après des recherches effectuées par des associations de consommateurs 25% de ces eaux proviendrait des eaux de robinet !

Après un certain nombre de problème avec sa charge en nitrates, la qualité des eaux du robinet a aujourd'hui bien progressé. On y retrouve encore un certain nombre de résidus dérivés de médicaments ou de produits de l'industrie, mais c'est globalement le cas de toutes les eaux qu'elles soient en bouteille ou au robinet.

Quand on utilise de l'eau en bouteille, le verre est toujours préférable au plastique. Les plastiques de cette catégorie contiennent du **Bisphénol A** (BPA), un perturbateur endocrinien. Le BPA migre du plastique vers le liquide dans de plus grandes proportions lorsque le liquide est chaud et/ou gras.

Quand on utilise des eaux en bouteille plastique il est souhaitable de :

- Les stocker dans un endroit, propre, sec, loin de toute odeur, dans une pièce dont la température moyenne varie est inférieure à 20 degrés et où les bouteilles sont à **l'abri de la lumière et de la chaleur**. En voiture, par exemple, évitons de placer les bouteilles derrière un pare-brise, ou à tout endroit où elles risqueraient d'être exposées à trop de lumière ou de chaleur,
- Respecter la **DLUO** : Date Limite d'Utilisation Optimale. La DLUO est souvent de deux ans, si la bouteille n'a jamais été ouverte et a été bien conservée,
- De la maintenir au réfrigérateur et de la consommer dans les **48 heures maximum**.
- La qualité minérale de l'eau n'est pas altérée par une ouverture prolongée, mais des micro-organismes (bactéries...) risquent de se développer,
- D'éviter d'y boire au goulot pour limiter les multiplications bactériennes.
- Avant d'être réutilisée, une bouteille en plastique devra toujours être au moins rincée afin d'éviter les contaminations bactériennes.