



Repères:

Fiche réalisée par Jean-Jacques GAUTHIER, masseur-kinésithérapeute et sophrologue à Enghien-les-Bains.

Il est également directeur de l'Espace Spa Amphorm d'Enghien-les-Bains et Président de l'association Crescend'Eaux (Eau'Zen).

L'eau est un élément vital ; elle représente 70% à 75% de l'organisme chez l'adulte (80% chez le nouveau-né, seulement 60% chez la personne âgée) et, contrairement aux idées reçues, le corps humain n'est pas fabriqué d'éléments solides baignant dans un peu de liquide mais bien l'inverse.

La gestion des liquides dans le corps humain est une fonction d'importance. C'est, en effet, ce système d'échange au niveau des liquides qui détermine en partie l'assimilation des apports et l'élimination des déchets et confère donc un fonctionnement harmonieux à la « machine » humaine.

Si la déshydratation aiguë ne nous concerne pas, la déshydratation chronique touche malheureusement bon nombre d'entre nous qui ne boivent pas suffisamment.

Nous rejetons, chaque jour, 2,5 litres d'eau sous diverses formes (urines, sueur, vapeur d'eau, selles) qui doivent s'équilibrer avec des apports correspondants ; 1,2 litre provient de l'eau de boissons, 1 litre de l'eau est contenue dans les aliments et 0,3 litre représente ce que l'on appelle l'eau métabolique (élaborée par l'organisme lui-même lors de la transformation des graisses et des glucides en énergie).

Faute d'apports suffisants le bilan hydrique est déséquilibré et certains troubles peuvent survenir : fatigue, troubles de la tension artérielle, troubles digestifs, gastrite, ulcère, constipation, infections urinaires, troubles respiratoires, problèmes de peau, vieillissement précoce, douleurs articulaires, etc.... La soif est le signal d'alarme de l'organisme pour éviter la déshydratation ; cette sensation se manifeste chaque fois que notre organisme commence à manquer d'eau et ne disparaît que lorsque le déficit est comblé ; du moins, là aussi, en théorie !

En fait, faute de répondre de manière convenable à la sensation de soif, certaines personnes finissent par

ne ressentir le besoin de boire que de façon exceptionnelle. La personne qui boit peu devient en effet indifférente aux signaux d'alarme de l'organisme, la soif n'est plus présente (très fréquent chez les personnes du 3e âge) et une déshydratation chronique s'installe peu à peu avec son lot de conséquences désastreuses pour l'organisme. Pour réveiller cette sensation de soif « endormie », il suffit de reprendre des apports hydriques en quantité suffisante et, après quelques jours, la soif est de retour et l'organisme se porte mieux .

Les boissons journalières doivent être de l'ordre de 1,5 litre sachant que l'alimentation doit nous apporter environ 1 litre de liquide ; en réalité boire une quantité de 2 litres semble souhaitable, l'alimentation actuelle étant souvent trop riche, trop grasse, trop salée ou encore trop copieuse et certains paramètres de notre vie active tels que le stress nécessitant plus de liquide pour éliminer les toxines produites.

L'eau du robinet, minérale ou de source, est le liquide qui répond le mieux aux besoins basiques de l'organisme. Prenez avec vous chaque matin, une bouteille d'eau de 1 litre ou 1,5 litre qui devra être consommée dans la journée, en sus du petit déjeuner, de l'éventuel café et de la boisson accompagnant les repas. La prise totale sera alors voisine de 2 litres.

Boire en quantité suffisante doit faire partie de notre hygiène de vie quotidienne !

URL source : <https://enghienlesbains-tourisme.fr/fr/content/corps-eau>