

Buvez, buvez de l'eau... mais pas seulement

Santé

Posté par: Visiteur

Publié le : 28-03-2008 00:52:52

Deux litres et demi, trois litres ? Il n'y a pas consensus quant à la quantité de liquide dont notre organisme a besoin pour bien fonctionner. Avec 3 litres quotidiens les recommandations américaines font figure de « jumbo »... à l'image des portions pratiquées dans le pays.

En tout état de cause, « même si une telle quantité n'est pas nécessaire, cela ne peut pas faire de tort si les reins fonctionnent bien », a expliqué le Dr Pascale Modaï, nutritionniste, lors d'une conférence organisée au MEDEC. Deux points importants :

Sur cette quantité totale, un litre nous est apporté par l'alimentation. En principe. Parce que selon une étude CREDOC, seuls les seniors ont des apports alimentaires en eau suffisants. Les adultes mais encore plus les ados et surtout les enfants (727 ml par jour seulement au lieu des 900 à 1 000 ml recommandés) sont en réel déficit. Une solution, consommer plus de légumes frais, de potages, de purées...

Par ailleurs, seule une très faible minorité absorbe suffisamment de liquides non-alimentaires. Même en se basant sur la norme française de 1 500 ml quotidiens en plus du litre théoriquement apporté par les aliments, nous sommes loin du compte. Seuls 14% des adolescents boivent assez. Cette proportion atteint 27% pour les adultes, mais elle ne dépasse pas 22% chez les 55 ans et plus !

Selon l'étude CREDOC, le « manque à boire » serait ainsi de l'ordre d'un demi-litre par jour pour les enfants, de 0,4 litre pour les 12-19 ans et les plus de 55 ans, et de 0,2 litre pour les adultes. Une analyse un peu fine montre cependant que sur les 1,3 litre et 1,2 litre bus par les adultes et seniors, près de 15% sont apportés par des boissons alcoolisées.

Nous devons donc faire un effort pour assurer à notre organisme l'hydratation dont il a besoin. Boire de l'eau -le seul fluide indispensable - mais aussi des boissons chaudes (thé, tisanes, café) ou rafraîchissantes (jus, sodas, boissons lactées...). « Variez vos boissons » souligne le Dr France Bellisle (INRA), « il est plus facile d'atteindre la norme recommandée. » Et Pascale Modaï de surenchérir. « Mieux vaut boire 'trop' (par rapport aux normes) que pas assez ». Et elle recommande aux parents de ne pas diaboliser le sucre, « réservons les boissons avec édulcorants aux enfants qui ont de vrais problèmes de poids. »

Destination Santé