NUTRITION

SE REMETTRE À L'EAU

SE REMETTRE À L’EAU

Buvez-vous de l’eau ? Ne répondez pas trop vite « évidemment ». Les adultes québécois boivent moins que la quantité de liquide recommandée quotidiennement, selon Statistique Canada. L’eau ne représente par ailleurs que la moitié des boissons ingurgitées. Néglige-t-on le banal verre d’eau ?

ALEXANDRE VIGNEAULTLA PRESSE

65 %

Le corps humain d’un adulte est composé, faut-il le rappeler, d’environ 65 % d’eau. Ce pourcentage est encore plus élevé dans certaines parties du corps, dont le cerveau. Nuit et jour, notre corps perd une partie de l’eau avalée durant la journée : par l’urine, la sueur, l’expiration, etc. « Boire de l’eau, ce n’est pas seulement une bonne habitude à prendre, c’est une habitude essentielle pour la santé », rappelle Bernard Lavallée, auteur du blogue Le nutritionniste urbain.

Un convoyeur

L’eau joue plusieurs rôles dans l’organisme, mais c’est d’abord un convoyeur, notamment par l’entremise du sang. « Le sang transporte les nutriments dans le corps et aussi les déchets qu’on produit pour les ramener aux reins, qui va les filtrer, et qu’on va ensuite éliminer par l’urine et les selles. » L’eau sert aussi à réguler la température corporelle (par la sudation).

3 litres

Un adulte a besoin d’un apport de trois litres d’eau par jour. En calculant qu’environ un litre est tiré des aliments qu’on mange, il en manque toujours deux. Ces litres-là, il faut les boire. « Je ne suis pas certain que tout le monde le fait », dit M. Lavallée. La consommation des Québécois est en effet d’environ 1,5 litre de liquide, dont 846 ml d’eau. Viennent ensuite le café (464 ml), l’alcool (194 ml) et les boissons gazeuses standard (143 ml).

Un verre dès le matin ?

Sur l’internet, plusieurs vantent les bienfaits d’un verre d’eau avalé à jeun le matin. « Rien ne prouve qu’il faille boire avant de manger le matin, dit le Nutritionniste urbain. Ce n’est pas mieux que de boire pendant ou après avoir mangé. Ce qui compte, c’est que notre consommation d’eau soit répartie dans la journée. »

Une eau « tablette » ?

Il n’y a pas de température optimale à privilégier. Glacée, tiède, chambrée ou chaude, l’eau joue son rôle, qui est d’hydrater l’organisme. « La seule chose que je peux dire, c’est que si on boit de l’eau très froide, le corps va devoir la réchauffer, donc dépenser de l’énergie, avant de pouvoir l’utiliser », précise M. Lavallée. D’où cette croyance répandue selon laquelle il faut boire de l’eau à la température du corps le matin pour relancer son organisme.

Bonnes boissons

Tisane, thé, jus, tous les liquides participent à l’hydratation – sauf les boissons alcoolisées, qui ont l’effet inverse. Or, toutes les boissons ne sont pas égales pour autant : les jus et les boissons gazeuses contiennent beaucoup de sucre et, donc, des calories potentiellement inutiles. Toutefois, contrairement à la croyance populaire, le café ne déshydrate pas tant qu’on ne dépasse pas trois ou quatre tasses par jour.

L’eau, c’est plate !

L’eau du robinet ne goûte rien. Ou trop le chlore, selon certains. Aussi, l’industrie alimentaire propose toute une variété d’eaux aromatisées, si bien que certaines personnes trouvent que boire de l’eau ordinaire est un peu plate. « Je crois qu’il faut se réhabituer à boire de l’eau normale, juge M. Lavallée. Cela dit, boire du thé ou de la tisane peut être une façon d’aromatiser son eau. Ou bien de rajouter des herbes ou des fruits à son eau et la laisser macérer. » Une petite dose de gingembre ou de citron dans l’eau, ça donne du oumpf !