

Pourquoi faut-il boire de l'eau ?

Pour maintenir la balance hydrique

Jéquier E. et Constant F.

Cahiers de Nutrition et de Diététique. 2009;44 (4):190-197

Résumé.

La quantité d'eau dont nous avons besoin au quotidien dépend des fonctions de l'eau et des mécanismes de régulation de l'équilibre hydrique journalier. Le but de cette revue est de décrire la physiologie de la balance hydrique et de mettre en évidence les nouvelles recommandations relatives aux besoins en eau qui en découlent. L'eau exerce de nombreuses fonctions dans le corps humain : élément constitutif des cellules et du liquide extracellulaire, solvant, milieu de réactions chimiques, réactif, transporteur de nutriments et de produits de dégradation, rôle de thermorégulateur, de lubrifiant et d'absorbeur de chocs. La régulation de l'équilibre hydrique est très précise puisque une perte de 1% de l'eau corporelle est habituellement compensée en 24 heures. La prise d'eau ainsi que les pertes d'eau sont contrôlées pour atteindre et maintenir la balance hydrique. Des adultes en bonne santé régulent leur balance hydrique avec précision, mais les jeunes enfants et les personnes âgées sont davantage exposées au risque de déshydratation. La déshydratation peut affecter l'état de conscience et peut induire une incohérence verbale, une faiblesse généralisée, une hypotonie des globes oculaires, de l'hypotension orthostatique et de la tachycardie. Les besoins en eau ne sont pas basés sur des apports minimaux car cela pourrait induire un déficit hydrique dû à de nombreux facteurs qui modifient les besoins hydriques, tels le climat, l'activité physique et l'alimentation. Les besoins en eau sont estimés à partir des données expérimentales d'apports hydriques qui doivent couvrir les besoins nutritionnels d'une population saine. Ainsi, un adulte sédentaire vivant en climat tempéré devrait boire en moyenne 1,5L d'eau par jour, l'eau étant le seul nutriment réellement essentiel pour l'hydratation corporelle.

Mots clés

Eau ; Hydratation ; Déshydratation ; Besoins alimentaires ; Recommandations nutritionnelles

Plan de l'article

- Introduction
- Distribution de l'eau dans le corps
- Balance hydrique : entrées et sorties d'eau
- Régulation de la balance hydrique
- Pourquoi l'eau est-elle si importante pour le corps : c'est un nutriment vital
- Comment mesurer l'état d'hydratation ?
- Conclusion
- La déshydratation
- Quelle quantité d'eau faut-il boire ?
- Conclusion

L'intégralité de l'article sur l'étude et ses résultats est disponible sur : <http://www.em-consulte.com/article/218619>