

Boire de l'eau, c'est vital !

Sous cette phrase, simple, concrète et évidente, se cache un vaste sujet. Boire, oui, c'est vital, mais pas n'importe quoi, n'importe quand !

1) La seule boisson indispensable, c'est l'eau !

Dans l'organisme, l'eau joue un rôle considérable. Elle intervient dans la régulation thermique, l'hydratation de la peau, la détoxification et le nettoyage de l'organisme, en facilitant l'élimination urinaire des déchets et le travail des reins. Par ailleurs, l'eau transporte des vitamines et des minéraux, sert de lubrifiant aux paupières, contribue au maintien de la performance sportive, de la vigilance, etc.

Toutes les autres boissons doivent être limitées : pas plus d'un ou deux verres par jour qu'elles soient alcoolisées ou non ! Et dans tous les cas, il faut tenir compte de leurs valeurs caloriques pour équilibrer les apports journaliers.

2) Il faut boire quotidiennement 1 à 1,5 litre d'eau !

Certes, elle peut être absorbée sous forme de thé, de café, de tisane ou de potage, mais l'hydratation de l'organisme repose sur l'eau. Il est primordial de couvrir ses besoins en buvant régulièrement entre les repas et à table. Parallèlement, certains sujets doivent boire davantage : les sportifs (2 litres), les femmes enceintes (1,5 à 2 litres) et les sujets à risque de déshydratation que sont les nourrissons et les personnes âgées.

3) Eau du robinet ou eau minérale ?

Ne rejetez pas l'eau du robinet. Elle est bonne à la consommation, mais veillez à l'alterner avec des eaux minérales. Tout est mis en œuvre pour assurer la protection de l'eau et sa qualité. La surveillance continue et les analyses effectuées tout au long de son parcours en font le produit alimentaire le plus contrôlé.

4) Mettez sur la variété

L'eau représente une bonne source de sels minéraux, dont la teneur varie selon les eaux. Les seuils sont fixés par des normes pour que l'eau soit bonne au goût tout en apportant un bon équilibre minéral. Par exemple, les eaux, en particulier calcaires, permettent de compléter les apports en calcium à hauteur de 15 à 25% des besoins journaliers recommandés pour chaque litre consommé !

5) Sportifs : de l'eau oui, mais pas trop

Lors de la pratique d'un sport intensif, la recommandation populaire de boire beaucoup, voire au-delà de la sensation de soif, n'est pas scientifiquement justifiée et peut même provoquer des décès, la surhydratation du sportif menant à la mort par encéphalopathie hyponatrémique. Et oui, ça existe ! Ne vous fiez pas non plus au principe suggérant que " les besoins en liquide sont universels quels que soient les athlètes et les sports pratiqués ". En somme, méfiez-vous des dangers d'une surconsommation de liquide avant, pendant et après l'exercice. C'est inutile et risqué. Ne vous laissez pas influencer par les marchands de boissons pour sportifs. Le meilleur des conseils reste de boire selon sa soif !

6) Et attention à vos dents !

Les boissons hyperglucidiques conviennent bien à l'effort, mais elles entraînent des répercussions sur les dents (caries et déminéralisation). Respectez ces quelques précautions :

- après et même pendant l'effort, rincez-vous la bouche à l'eau claire si vous avez consommé des boissons ou des aliments énergétiques ;
- utilisez un bidon à embout, style cycliste, pour envoyer le liquide directement au fond du palais et limiter le contact avec les dents ;
- préférez les boissons énergétiques indiquant des formules " anticaries " ;
- à table, buvez de l'eau et lavez-vous les dents après chaque repas ;
- faites-vous détartrer les dents tous les 6 mois à un an, car toute infection née dans la dent peut voyager dans l'organisme et provoquer par exemple, des tendinites ;
- Soignez toutes caries naissantes.

7) Quelle boisson pour les sportifs amateurs ?

Avec les beaux jours, l'envie de faire du sport démange nombre d'entre nous. S'il est déconseillé aux grands sportifs de boire à outrance, attention de ne pas tomber dans l'excès inverse. Il faut boire régulièrement au cours de l'effort (un ou deux verres toutes les 15 à 30 minutes) et continuer à s'hydrater après l'effort jusqu'à récupération.

La boisson idéale peut contenir des glucides et des sels minéraux (calcium, magnésium et bicarbonates), tandis que sa température se situe entre 10 et 15°C.

Pendant l'effort : eau fortement minéralisée + barre de céréales pour l'apport de glucides, ou jus de fruits. Après l'effort : jus de fruit dilué avec de l'eau minérale gazeuse riche en minéraux et en bicarbonates.

A proscrire : les jus de fruits à sucre ajouté et les boissons énergisantes. Elles sont trop sucrées, tandis que ces dernières contiennent en plus de trop fortes teneurs en caféine et en certaines vitamines. Les sodas sont en plus trop acides et donc mal digérés, alors qu'ils n'apportent pas suffisamment de minéraux et de vitamines.

8) Quelle boisson pour nos bambins ?

L'objectif à atteindre est de 8 verres d'eau minimum, ou éventuellement 6 verres d'eau et deux autres boissons par jour. Il faut les faire boire plus en cas de forte chaleur, lors d'un effort ou d'un état fébrile, en raison de leur grande sensibilité à la déshydratation.

L'eau reste la seule boisson indispensable. Toutes les eaux se valent, même l'eau du robinet. Toutefois, mieux vaut écarter les eaux fortement minéralisées (Vichy Célestin...), plutôt réservées à l'adulte après un effort de forte intensité, pour contrer l'acidité musculaire. Les boissons gazeuses sont rafraîchissantes, mais occasionnent parfois des maux de ventre, en raison de l'excès de gaz carbonique. Celles qui sont riches en caféine (thé, café, cola...) sont déconseillées avant l'âge de 8 ans et jamais après 15 heures.

Les jus de fruits, riches en antioxydants et en vitamine C, sont intéressants, à condition qu'ils soient sans sucre ajouté.

Le lait est une boisson importante, car tout en apportant des protéines, il fournit également du calcium, essentiel à la croissance. Malheureusement, les enfants en consomment de moins en moins au profit des sodas (colas, limonades, citronnades...) qui sont à éviter car, en apportant quantité de sucre, ils sont nocifs en termes de calories, et en plus néfastes pour les dents.