



Besoins hydriques et boissons

Feuille d'info: mai 2022

Contenu	Page
_ Le rôle de l'eau	1
_ Les besoins en eau	1
_ Quelle quantité boire?	1
_ Les signes d'une déshydratation	1
_ Quand boire?	1
_ Que boire?	1
_ Les diverses boissons	2
_ Besoins hydriques et boissons – à retenir	5
_ Sources & impressum	6

Le rôle de l'eau

Le corps humain est constitué d'environ 60 % d'eau. Ce taux atteint même 75 % chez le nouveau-né. L'eau remplit de multiples fonctions. Elle sert de solvant et est nécessaire au transport des nutriments, des enzymes et des hormones. Elle est aussi indispensable à l'élimination des déchets métaboliques. Elle hydrate les tissus et la peau et permet de réguler la température du corps. Elle est importante pour plusieurs réactions biochimiques et pour la régulation du métabolisme de la cellule. Elle facilite en outre la digestion en augmentant le volume et l'hydratation du bol fécal. L'eau nous est vitale!

Les besoins en eau

Notre corps élimine constamment de l'eau ou de la vapeur d'eau au niveau des reins (urine), de l'intestin (selles), des poumons (respiration) et de la peau (évaporation imperceptible et transpiration). Cette perte hydrique doit être compensée par la prise d'aliments et de boissons. Chez une personne adulte en bonne santé et physiquement peu active, cette quantité s'élève à environ 30–35 ml par kg de poids corporel. Mais elle augmente considérablement dans certaines conditions comme lors de grande chaleur, d'activité physique, d'air sec et froid, de consommation élevée de sel ou d'état pathologique (fièvre, diarrhée, vomissements).

Quelle quantité boire?

L'objectif d'une prise suffisante de liquide est de compenser les pertes susmentionnées sans dépasser la capacité d'élimination des reins.

Une personne pesant 70 kg a besoin d'un apport de liquide total régulier (au travers de boissons et d'aliments) d'environ 2 à 2,5 litres.

Ceux qui suivent les recommandations de la pyramide alimentaire suisse consomment plus d'un litre d'eau par les aliments solides. Une fraction importante d'eau est en effet délivrée par les cinq portions de légumes (jusqu'à 95 % d'eau) et fruits (80–95 % d'eau) qu'il est recommandé de consommer chaque jour. Mais la viande et le poisson (65–70 % d'eau), le pain (35 % d'eau) et les céréales (12 % d'eau) apportent aussi des quantités d'eau non négligeables. Seuls le sucre et l'huile en sont totalement dépourvus.

Le volume de boisson recommandé correspond en somme à la différence entre l'apport de liquide recommandé et l'apport par les aliments solides. Il est de un à deux litres par jour.

Les signes d'une déshydratation

Les premiers signes d'une déshydratation apparaissent dès la perte d'une quantité d'eau correspondant à seulement 1–5 % du poids corporel. Elle se manifeste par la sensation de soif, une sensation de malaise, un manque d'appétit, des nausées, une agitation et un pouls élevé. D'autres signes sont des maux de tête, une diminution des capacités intellectuelles (manque de concentration et de réaction par exemple) et des performances physiques. A plus long terme un apport de liquide insuffisant peut augmenter la tendance à la constipation. Une déshydratation chronique sévère peut finalement avoir des conséquences graves, voire engendrer la mort. Cependant, un apport de liquide excessif peut aussi diminuer les performances physiques et même être dangereux.

Quand boire?

Il n'est pas possible de faire des réserves d'eau. C'est la raison pour laquelle il est recommandé de boire régulièrement, tout au long de la journée. La soif est un excellent indicateur de déshydratation chez l'adulte sain. Cependant la perception de soif diminue avec l'âge. Aussi une personne âgée doit boire régulièrement, même si elle n'a pas soif.



Que boire

L'eau – eau du robinet ou eau minérale – est en principe la boisson idéale. De nombreuses boissons commercialisées ne répondent pas à l'objectif primaire d'hydratation en raison de leur composition. Celles-ci visent bien plus à satisfaire les sens comme l'odorat (par ex. arômes de fruits), le goût (goût amer, sucré, acidulé, épicé) ou le toucher (texture onctueuse, pétillante; température) et à procurer une sensation de bien-être (apaisement de la soif, effet stimulant, effet psychoactif de l'alcool, etc.) La fonction sociale détient, elle aussi, une place extraordinaire dans les motivations à boire. Offrir un café ou un thé à un visiteur constitue par exemple un signe d'hospitalité et de respect.

Les diverses boissons

Eau du robinet: L'eau du robinet ne contient pas de calories. C'est la raison pour laquelle c'est la boisson qui convient le mieux à couvrir les besoins hydriques de l'organisme. En Suisse l'eau du robinet provient des sources (40 %), des nappes phréatiques (40 %) et des eaux de surface (avant tout des lacs).

Elle est de bonne qualité et irréprochable du point de vue bactériologique. Sa composition en sels minéraux est variable selon les régions. Des informations sur l'origine et la composition de l'eau du robinet sont disponibles à l'adresse <http://eaupotable.ch>

Pour varier, l'eau du robinet peut être aromatisée de différentes façons: infusion de plantes ou de fruits (thés de fruits ou tisanes), thé noir, thé vert, café, bouillons, etc. Une simple tranche d'agrumes apporte déjà une note parfumée agréable et rafraîchissante à l'eau du robinet.

Eau minérale: L'eau minérale naturelle provient de sources naturelles ou de l'exploitation artificielle de ressources en eau souterraine. Les eaux minérales ont des teneurs en sels minéraux très variables selon les marques. Les compositions sont indiquées sur l'étiquetage des bouteilles (cf. tableau ci-dessous). Une eau minérale bien choisie peut parfois aider à couvrir les besoins en sels minéraux, comme par exemple le calcium.

Teneurs en sels minéraux de différentes eaux minérales

(composition en milligrammes par litre (mg/l), valeurs arrondies)

	Calcium (Ca)	Magnésium (Mg)	Sodium (Na)	Fluor (F)	Sulfate (SO ₄)
Adelbodner	579	39	7	+	1268
Adello	530	37	6	+	1127
Allegra (Malix)	104	21	8	+	30
Appenzell Mineral (Gontenbad)	106	17	4	+	4
Aproz	360	70	6	+	930
Aquilla	300	75	4	+	840
Arkina	77	24	8	+	38
Contrex	510	83	9	+	1280



	Calcium (Ca)	Magnésium (Mg)	Sodium (Na)	Fluor (F)	Sulfate (SO₄)
Cristallo	221	65	4	0.6	597
Cristalp Saxon	115	41	22	0.8	241
Elmer	99	8	3	+	108
Eptinger	407	107	3	0.6	1352
Evian	80	26	7	-ad	14
Henniez	104	20	7	+	12
M-Budget gazeuse M-Budget non gazeuse	95 100	26 20	7 5	+ +	140 280
Passugger	216	26	33	+	51
Perrier	156	4	10	+	26
Rhâzünser	208	47	160	+	145
San Pellegrino	164	50	31	0.5	402
Swiss Alpina	199	31	5	+	459
Valais	90	22	7	+	110
Valser Classic / Naturelle	435	55	9	0.6	988
Valser Silence	54	2	+	+	10
Vichy	103	10	1172	0.5	138
Vittel	91	20	118	+	118
Volvic	12	8	12	-ad	9
Zurzacher	16	+	288	+	262

Les données proviennent des producteurs et/ou du tableau de minéralisation de l'Association suisse des sources d'eaux minérales et des producteurs de soft drinks (état janvier 2020). ad: aucune donnée / +: moins de 0.5 mg/l



Jus de fruits et jus de légumes: Les jus de fruits et de légumes sont composés à 100 % de jus de fruits ou de légumes. A l'exception des fibres alimentaires, ils contiennent tous les nutriments des fruits et des légumes utilisés: vitamines, minéraux, oligoéléments et sucres. La teneur en sucre d'un jus de fruits est naturellement de 5 à 15 g par décilitre et est comparable à celle d'une limonade.

Les jus de fruits et de légumes peuvent contribuer à une alimentation équilibrée au même titre que les fruits et les légumes dont ils sont dérivés. Mais, comme le jus ne contient qu'une partie de l'aliment dont il est extrait, il ne peut remplacer qu'une seule des cinq portions de fruits et légumes recommandées par jour. L'ingestion de grandes quantités de jus, en particulier de jus de fruits, mène à une consommation glucidique et énergétique élevée qui n'est pas souhaitable. Conseil pratique: diluer les jus de fruits avec de l'eau dans la proportion 1:2.

Nectars de fruits: Les jus de fruits se distinguent des nectars de fruits. Ces derniers sont des boissons constituées de jus de fruits additionné d'eau et souvent de sucre. Ils doivent contenir un minimum de 25 à 50 % de jus de fruits selon la variété de fruits. De par leur composition les nectars de fruits sont nettement moins précieux que les jus de fruits. C'est pourquoi il est recommandé de les consommer avec modération, tout comme d'autres boissons sucrées.

Les smoothies: Contrairement aux jus, dans les smoothies les fruits et/ou légumes ne sont pas pressés mais mixés. Pour obtenir une consistance buvable, ils sont généralement dilués avec du jus. Comme les jus, les smoothies apportent une quantité considérable de sucre, venant des fruits. Dans le cadre d'une alimentation équilibrée, une des 5 portions quotidiennes de fruits ou de légumes peut être remplacée par un smoothie.

Boissons aux fruits: Ces boissons sucrées sont un mélange de jus, de sirop ou de concentré de fruits, d'eau et de sucre. Elles doivent contenir au minimum 10 % de jus de fruits. De par leur composition les boissons aux fruits ressemblent plus aux limonades qu'aux jus de fruits. C'est la raison pour laquelle il est recommandé de les consommer avec modération.

Limonades: Les limonades sont des boissons rafraîchissantes aromatisées et sucrées, dont certaines ont en outre l'effet stimulant de la caféine (sodas au cola) ou le goût légèrement amer de la quinine (limonades «bitters» et «tonic»). Le dénominateur commun le plus important de ces boissons est leur teneur élevée en sucre d'environ 10 g par décilitre, soit 2,5 morceaux de sucre. Une consommation excessive de ces boissons sucrées peut entraîner un déséquilibre du bilan énergétique. Les études épidémiologiques montrent un lien clair entre la consommation de sucres et la survenue d'obésité et d'autres maladies non transmissibles. Aussi est-il recommandé de consommer les boissons sucrées en quantités limitées.

Sirop: Le sirop est un liquide épais et sucré à base de jus de fruits ou d'eau qui contient des substances aromatiques telles qu'épices, herbes ou arômes. Le sirop a pour avantages d'être économiquement avantageux et facile à stocker et à utiliser. Cependant, selon la législation, le sirop de fruits ne doit contenir que 30 % de jus de fruits, voire 0 % pour le sirop à l'arôme de fruits. Du point de vue nutritionnel il est donc comparable aux autres boissons sucrées: riche en sucre et pauvre en nutriments, en particulier lorsqu'il est préparé conformément aux instructions. C'est la raison pour laquelle il est recommandé de diluer le sirop le plus possible et de limiter sa consommation.

Boissons light: Aujourd'hui presque tous les types de boissons (nectars, boissons de table, sodas, bière) se trouvent également en version light. Elles contiennent moins, voire pas du tout de sucre, ou d'alcool par rapport aux boissons originales correspondantes. Le sucre a été partiellement ou totalement remplacé par des édulcorants intenses (la saccharine et l'aspartame par ex.), par d'autres sucres ayant un pouvoir sucrant élevé (le fructose par ex.) ou par des édulcorants de masse qui ne sont que partiellement absorbés par l'organisme et qui fournissent donc moins d'énergie (le sorbitol par ex.) Mais attention! Une boisson light n'est pas forcément sans calorie. Les boissons dites «pauvres en calories» peuvent contenir jusqu'à 20 kcal par décilitre. Par ailleurs la teneur énergétique des boissons dites «à valeur énergétique réduite» doit être inférieure de



30 % à celle de son équivalent sucré. Aussi est-il judicieux de lire les informations nutritionnelles inscrites sur l'emballage avant toute consommation.

Les boissons light peuvent être une alternative aux boissons sucrées, particulièrement pour les personnes qui souffrent d'un diabète ou d'un excès de poids et qui souhaitent limiter leur apport en sucre. Mais leur consommation régulière comporte également un désavantage, à savoir le maintien d'une préférence pour une saveur sucrée marquée, qui pourrait empêcher de limiter son utilisation dans d'autres aliments. La consommation excessive de produits contenant des édulcorants de masse peut en outre engendrer des troubles digestifs (ballonnements ou diarrhée). C'est pourquoi les boissons dont la teneur en édulcorant de masse est supérieure à 10 g par décilitre doivent porter la mention «peut avoir des effets laxatifs en cas de consommation excessive». Il est cependant impossible de chiffrer une «consommation excessive», car celle-ci dépend de la sensibilité individuelle. Une consommation régulière de produits qui contiennent des édulcorants de masse augmente la tolérance et permet d'ingérer des quantités plus importantes sans l'apparition d'effets secondaires indésirables.

Les boissons light ou zero (cola, limonades etc.) ne contiennent pas moins d'acides néfastes pour les dents que leurs équivalents sucrés. Elles devraient aussi être consommées avec modération.

Lait et boissons lactées: Le lait, les yogourts à boire et les boissons au petit-lait ou au lactosérum sont des denrées alimentaires et ne devraient pas être considérés comme des boissons. Selon les cas, ils contiennent des protéines, des glucides, des graisses, des minéraux (principalement du calcium et du phosphore) et des vitamines (vitamines A et plusieurs vitamines B). Ces produits contribuent à une alimentation équilibrée au même titre que les autres aliments de la catégorie des produits laitiers. En raison de leur teneur énergétique, ils ne devraient pas servir à éteindre la soif. Il est cependant recommandé de consommer un total de trois portions de lait et/ou d'autres produits laitiers par jour, sachant qu'une portion correspond à environ 2 dl de boisson

lactée. Il est recommandé d'être attentif à la teneur en graisse et en sucre lors de la consommation de boissons lactées.

Des boissons de table au lait ou à ses dérivés sont également commercialisées. Pour produire ces boissons, le lait, le petit-lait ou le lactosérum est dilué avec de l'eau et additionné de sucre, de jus de fruits ou d'extraits végétaux. La valeur nutritive de ces boissons n'est plus comparable à celle des produits laitiers mais correspond plutôt à celle des boissons sucrées. Elles sont donc à consommer avec modération.

Boissons stimulantes: Le café et le thé (thé noir, thé vert, thé blanc de même que tous les thés froids qui en sont dérivés) se distinguent par leur teneur en caféine, une substance stimulante. Ils n'ont pas l'effet „déshydratant“ qu'on leur prête parfois et contribuent également à couvrir les besoins de l'organisme en liquide.

Les boissons dites énergétiques, les «Energy Drinks», sont additionnées de caféine ou de guarana (source de caféine également). De par leur composition, elles sont comparables aux limonades. La teneur en caféine d'une canette correspond environ à celle d'une tasse de café serré. Tout comme les limonades, ces boissons sont à consommer avec modération. Le mélange de boissons énergétiques et d'alcool est fortement déconseillé.

Boissons alcoolisées: L'alcool fournit beaucoup de calories. Les boissons alcoolisées ne sont pas classées parmi les boissons. Il est recommandé de les consommer au cours d'un repas et avec modération.

La bière, le cidre ou les alcopops (premix) devraient être consommés avec modération et ne conviennent pas pour éteindre la soif. Ils contiennent tous de l'alcool et des quantités importantes de sucres. Les Hard Seltzer ont une teneur en sucres plus faible, mais ils contiennent autant d'alcool que la bière et ne devraient aussi être consommés qu'en petites quantités.



Besoins hydriques et boissons – à retenir

- Boire un à deux litres par jour, de préférence sous forme de boissons non sucrées (eau du robinet, eau minérale, thé de fruits ou infusions).
- Les boissons qui contiennent du sucre, de la caféine et/ou de l'alcool sont à consommer avec modération.

Sources

- Deutsche Gesellschaft für Ernährung, Österreichische Gesellschaft für Ernährung, Schweizerische Gesellschaft für Ernährung (Hrsg.): Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr. Bonn, 2. Auflage, 7. Ausgabe (2021).
- Ordonnance du DFI du 16 décembre 2016 concernant l'information sur les denrées alimentaires (OIDAI). SR 817.022.16 (état le 1er juillet 2020). Internet: <https://www.fedlex.admin.ch/eli/cc/2017/158/fr> (consulté le 4 Mai 2022).
- Ordonnance du DFI du 16 décembre 2016 sur les boissons. SR 817.022.12 (état le 1er juillet 2020). Internet: <https://www.fedlex.admin.ch/eli/cc/2017/220/fr> (consulté le 4 Mai 2022).
- Hildreth B. How to survive in the bush, on the coast, in the mountains of New Zealand. Wellington: Government Printer, 1979.
- Thomas B, Bishop J. Fluid. In: Thomas B, Bishop J. (eds). Manual of dietetic practice. 4. Ausgabe. Oxford: Blackwell Publishing 2007;217–21.
- Société Suisse de l'Industrie du Gaz et des Eaux SSIGE. Internet: <http://eaupotable.svgw.ch> (consulté le 4 mai 2022).

Impressum

© Société Suisse de Nutrition SSN, mai 2015

Le contenu de cette feuille d'info peut être utilisé et diffusé librement, dans la mesure où la référence est distinctement mentionnée.

Société Suisse de Nutrition SSN
Eigerplatz 5 | CH-3007 Berne
T +41 31 385 00 00 | info@sge-ssn.ch

 **tabula** | Revue de l'alimentation
Rédaction T +41 31 385 00 17 | www.tabula.ch

 **Test nutritionnel**
www.sge-ssn.ch/test

 **shop ssn** | Le shop en ligne de la SSN
T +41 31 385 00 00 | www.sge-ssn.ch/shop

Retrouvez-nous sur

