


Une bonne hydratation au quotidien: une habitude à acquérir

Florence Constant, MD, PhD, Nestlé Waters

Comptoir Suisse
Lausanne, 19 Septembre 2012



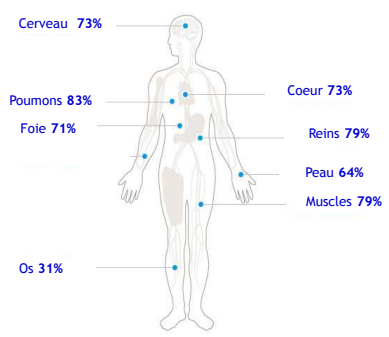
L'eau, un constituant essentiel du corps humain

La teneur en eau de l'organisme varie selon l'âge et le sexe



≈75 % chez le nourrisson ≈ 60 % chez l'adulte ≈50 % chez la personne âgée

L'eau, constituant essentiel des organes vitaux



| | |
|---------|-----|
| Cerveau | 73% |
| Poumons | 83% |
| Foie | 71% |
| Os | 31% |
| Coeur | 73% |
| Reins | 79% |
| Peau | 64% |
| Muscles | 79% |

Mitchell et al. The Journal of Biological Chemistry, 1945: 625-637.

Les fonctions de l'eau dans le corps humain

Rôle de construction: L'eau est présente dans toutes les cellules, les tissus et les organes.

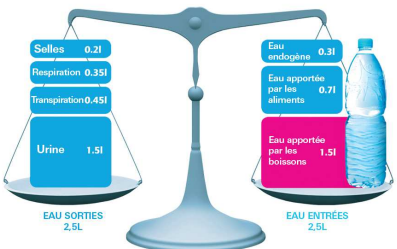
Rôle de transport: L'eau est le constituant majeur du sang. L'eau transporte les nutriments aux cellules et aide à éliminer les déchets du corps humain

Rôle de thermorégulation: l'eau aide à maintenir le corps à la bonne température, lors de l'exposition à de fortes chaleurs ou de grands froids.

Jéquier et al. Eur J Clin Nutr 2010; 64: 115-123; CND 2009; 44: 190-197

La balance hydrique

Pour que l'organisme fonctionne correctement, il faut maintenir la balance hydrique et donc quotidiennement lui apporter une quantité d'eau équivalente à celle qu'il perd



| EAU SORTIES | EAU ENTREES |
|----------------------|-------------------------------------|
| Selles: 0.2l | Eau endogène: 0.3l |
| Respiration: 0.35l | Eau apportée par les aliments: 0.7l |
| Transpiration: 0.45l | Eau apportée par les boissons: 1.5l |
| Urine: 1.5l | |
| Total: 2.5L | Total: 2.5L |

Jéquier et al. Eur J Clin Nutr 2010; 64: 115-123; CND 2009; 44: 190-197; EFSA Journal 2010, 8 (3): 1459

Régulation de la balance hydrique

- L'apport en eau est régulé par la soif.
 - ⇒ La stimulation du centre de la soif entraîne l'envie de boire
- La perte d'eau est régulée par la production d'urine via les reins
 - ⇒ La stimulation de certains centres de régulation entraîne la miction par les reins de:
 - faibles volumes d'urine très concentrée
 - ou de volumes plus importants d'urine moins concentrée

Jéquier et al. Eur J Clin Nutr 2010; 64: 115-123; CND 2009; 44: 190-197

Les risques de déshydratation sont plus importants

- chez les nourrissons, les enfants et les personnes âgées
- Lors de la pratique d'activité physique
- Lors des fortes chaleurs
- En cas de fièvre
- Lors d'épisodes de gastro-entérite avec diarrhées et vomissements
- Lorsque l'alimentation (incluant les boissons) n'apporte pas la quantité d'eau adéquate.

Jéquier et al. Eur J Clin Nutr 2010; 64: 115-123 ; CND 2009; 44: 190-197 ; Mayo Clinic 2008

Signes de déshydratation légère à modérée

Une bouche sèche et pâteuse
 Fatigue
 Insomnie
 Soif
 Diminution de la quantité d'urine émise
 Peu ou pas de larmes lors des pleurs
 Faiblesse musculaire
 Mal de tête
 Tendance au vertige ou étourdissement

Jéquier et al. Eur J Clin Nutr 2010; 64: 115-123 ; CND 2009; 44: 190-197 ; Mayo Clinic 2008

Apports journaliers recommandés en eau

| Période de vie | CHEZ LES HOMMES (L/jour) | | | CHEZ LES FEMMES (L/jour) | | |
|----------------|-------------------------------|-------------------------------|------------|-------------------------------|-------------------------------|------------------|
| | Eau des aliments ^a | Eau des boissons ^b | Eau totale | Eau des aliments ^a | Eau des boissons ^b | Eau totale |
| 2 - 3 ans | 0,39 | 0,91 | 1,3 | 0,39 | 0,91 | 1,3 |
| 4 - 8 ans | 0,48 | 1,12 | 1,6 | 0,48 | 1,12 | 1,6 |
| 9 - 13 ans | 0,63 | 1,47 | 2,1 | 0,57 | 1,33 | 1,9 |
| > 14 ans | 0,75 | 1,75 | 2,5 | 0,6 | 1,4 | 2 |
| Grossesse | | | | 0,69 | 1,61 | 2,3 ^c |
| Allaitement | | | | 0,6 | 2,1 | 2,7 ^d |

a - Aliments avec un contenu en eau variable (< 40% - > 80%).
 b - Il est généralement admis que la contribution de l'alimentation aux apports totaux en eau est de 20 à 30%, alors que 70 à 80% sont fournis par les boissons.
 c - Il n'y a pas de données européennes disponibles, mais sur la base d'un accouplement énergétique de 13% (équivalent à 300 kcal/j), une prise d'eau supplémentaire de 300 ml serait adéquate (EFSA, 2008).
 d - Les prises adéquate d'eau chez les femmes allaitantes sont d'environ 700 ml/j (au-dessus des prises adéquate d'eau pour les femmes non allaitantes du même âge (EFSA, 2008)).

Jéquier et al. Eur J Clin Nutr 2010; 64: 115-123 ; EFSA Journal 2010, 8 (3): 1459

Apports journaliers recommandés en eau

Pour équilibrer les apports et les pertes en eau,
 il est essentiel
 de boire 1,5L d'eau par jour en moyenne,
 pour un adulte sain, sédentaire,
 vivant en climat tempéré.

Jéquier et al. Eur J Clin Nutr 2010; 64: 115-123 ; CND 2009; 44: 190-197

Messages clés sur l'hydratation

- L'eau doit être privilégiée comme première source d'hydratation au quotidien
- Boire 1,5L d'eau par jour en moyenne pour un adulte sain, sédentaire vivant en climat tempéré.
- Boire régulièrement tout au long de la journée, en petites quantités
- Boire avant d'avoir soif

LES BONNES HABITUDES A ADOPTER CREER UN RITUEL DE CONSOMMATION

