



Boire assez d'eau : indispensable, surtout en été

Préverenges, le 30 juin 2008 – **Trop souvent, les gens oublient de s'hydrater en suffisance. Quand il fait chaud, il est pourtant indispensable de boire assez d'eau. Tous les organes et les fonctions vitales dépendent de cette substance, dont notre corps se compose à plus de 65%. Selon une étude conduite en Australie par la société Healthworks Corporate, plus de quatre personnes sur cinq estiment qu'il faut boire au moins cinq verres d'eau par jour, mais 13% seulement le font vraiment.**

Pourtant, consommer assez d'eau est un geste particulièrement indispensable au retour des grandes chaleurs. Pour Jean-Marc Bolinger, directeur général d'Eden Springs Suisse, leader sur le marché de la fourniture d'eau en entreprises, la corrélation entre température de l'air et besoin d'eau est manifeste : « En été, la consommation d'eau augmente facilement de 20 à 30%. Elle bondit même de 40 à 60% en cas de grosse canicule ».

L'eau stimule les capacités intellectuelles

L'eau favorise la concentration. Les performances du cerveau humain, composé à 85% d'eau, s'effondrent lorsqu'il n'est pas hydraté correctement. Le sujet ressent alors des effets indésirables comme des maux de tête, une diminution de la concentration et une chute de la mémoire à court terme. Même la capacité à calculer et les réflexes psychomoteurs diminuent. Les études montrent que la capacité d'un individu à se concentrer décline dès que le corps manque d'eau, même lorsque le déficit se limite à 1 ou 2%. Une réalité qui prend toute sa dimension dans la vie professionnelle.

L'eau au secours de la performance physique

Que l'on soit un aspirant athlète, ou que l'on ait un travail physiquement exigeant, l'eau est essentielle à la performance. L'activité physique est indissociable d'une bonne hydratation. Plus l'activité est intense, plus le corps a besoin d'eau pour être performant et se remettre à niveau. Les études démontrent qu'avec une déshydratation de 2% seulement, la perte de performance atteint déjà entre 5 et 10% ; à 4% et plus, les performances physiques s'effondrent de 20 à 40%.

Combien faut-il boire ? Le point de vue des experts : [voir page suivante](#)

Renseignements complémentaires :

Jean-Marc Bolinger, directeur général, Eden Springs (Suisse) SA
Tél. 078 794 69 10 – jean-marc.bolinger@ch.edensprings.com

Dr Nathalie Jacquelin-Ravel, Spécialiste en Nutrition Clinique et Métabolique, Hôpital de la Tour, Clinique de Genolier – Tél. 022 366 92 09

Prof. Dr Paul Walter, Expert de la Société suisse de nutrition, Tél. 061 403 02 83 – paul.walter@unibas.ch

Combien faut-il boire ? Le point de vue de deux experts

Doctoresse Nathalie Jacquelin-Ravel, spécialiste en micro-nutrition, Genolier : « *Le corps humain se compose en moyenne de plus de 65% d'eau, indispensable au bon fonctionnement de l'organisme. Aucune partie du corps n'échappe à la dépendance de l'eau : le cerveau, le coeur, le foie, les reins, les poumons, les muscles, le sang, la peau... Tous nos organes ont besoin d'eau. Le corps en perd continuellement, entre 2,5 et 3 litres par jour. Il faut donc la remplacer en permanence pour que le corps reste en bonne santé. Malheureusement, la sensation de soif n'apparaît qu'au moment où le corps a déjà commencé à se déshydrater. C'est pourquoi il importe de boire de l'eau souvent, sans attendre d'avoir soif. Au moment où se manifeste la sensation de soif, le corps est déjà déshydraté de 0,8% à 2% de son poids. »*

Professeur Paul Walter, expert de la Société Suisse de Nutrition, Bâle : « *Environ un tiers de nos besoins en eau sont couverts par la nourriture que nous consommons, plus particulièrement grâce aux fruits et légumes. Les deux tiers restants sont fournis par les boissons. L'eau, sous sa forme pure, est la manière la plus simple et la plus saine de couvrir ce besoin. Peu coûteuse, facile à assimiler par le corps, elle ne contient ni graisses ni calories. Les médecins recommandent volontiers une eau faiblement minéralisée, douce pour le corps et favorisant l'élimination des toxines. »*