

L'eau, élixir de vie

Une déshydratation peut être dangereuse Un déséquilibre hydrique entraîne une baisse de nos performances. En été, ainsi que lors d'activités intenses, il est donc recommandé de boire régulièrement et à volonté.



TEXTE: JÜRIG LENDENMANN

Les tardigrades, également appelés «oursons d'eau», peuvent survivre des années sans eau en réduisant leur teneur en eau corporelle à seulement 2 % et en entrant dans un état proche de la mort (cryptobiose). Cependant, comme pour nous, les humains, l'eau est aussi l'élixir de vie pour les «oursons d'eau».

Nous sommes pour plus de la moitié... constitués d'eau. Les nouveau-nés ont la teneur en eau corporelle la plus élevée, soit environ 75 %. Avec l'âge, cette valeur diminue pour atteindre environ 60 à 65 pour cent (hommes) et 50 à 55 pour cent (femmes).

Près des deux tiers de l'eau de notre corps se trouvent dans les cellules (espace intracellulaire). Les fluides présents dans l'espace extracellulaire comprennent le plasma sanguin, la lymphe, les sucs digestifs et l'urine. L'eau peut se diffuser librement entre tous ces espaces. La force motrice est la pression osmotique, tandis que sur les parois des capillaires, c'est la pression hydrostatique capillaire qui s'exerce. Les électrolytes jouent un rôle essentiel

dans la pression osmotique: dans les espaces extracellulaires, il s'agit principalement d'ions sodium et chlorure, et dans les cellules, d'ions potassium, de protéines anioniques et de composés phosphatés.

Eau et électrolytes: l'équilibre doit être maintenu

Nous absorbons de l'eau non seulement par la boisson, mais aussi par les aliments solides; de plus, le métabolisme produit de l'eau d'oxydation (environ 0,3 litre par jour). Nous perdons de l'eau par évaporation via la peau et les poumons, ainsi que par la transpiration, l'urine et les selles. L'équilibre hydrique et électrolytique est étroitement lié. Les électrolytes sont principalement absorbés et régulés par les intestins et les reins; les pertes se produisent via la transpiration.

Pour que les fonctions corporelles soient optimales, il est essentiel que le bilan hydrique et électrolytique soit équilibré. Notre corps s'efforce donc de maintenir cette homéostasie par différents mécanismes, comme la sensation de soif. Celle-ci se déclenche lorsqu'environ 0,5 % du poids corporel en eau est perdu.

Attention à la déshydratation!

La transpiration est notre «système de refroidissement». Après avoir beaucoup transpiré, par exemple en pratiquant un sport, au sauna ou dans un bain de vapeur, la perte d'eau doit être compensée le plus rapidement possible pour prévenir une déshydratation. Les intestins ne peuvent néanmoins absorber qu'environ 0,75 litre d'eau par heure. Boire davantage n'est toutefois pas nocif, car un «excès» est rapidement éliminé par les reins.

Les électrolytes tels que le sodium et le potassium peuvent être procurés par des boissons électrolytiques. On dit aussi que ces «boissons pour sportifs» passent dans l'estomac plus rapidement que l'eau plate. Une autre possibilité d'apporter des électrolytes est un mélange d'eau minérale et de jus de fruit dilué dans un rapport de 2:1 ou 3:1.

Symptômes de déshydratation

La chaleur et la transpiration ne sont pas les seuls facteurs pouvant entraîner une perte de liquide et donc une déshydratation, il y a aussi la diarrhée, les vomissements, la prise de diurétiques, ainsi que des



Le corps perd beaucoup d'eau par la transpiration. Boire régulièrement permet de maintenir l'équilibre hydrique.

maladies comme le diabète sucré, le diabète insipide et la maladie d'Addison. Outre la soif, les symptômes possibles incluent une diminution de la transpiration, une réduction de la production d'urine et une sécheresse buccale. Un apport hydrique insuffisant affecte les performances intellectuelles. Des maux de tête, de la fatigue et des vertiges peuvent survenir. Une perte de plus de 5 pour cent de l'eau corporelle peut entraîner de la fièvre et des arythmies cardiaques. La confusion est un symptôme clé d'une déshydratation sévère. <

JÜRGEN LENDENMANN est titulaire d'un doctorat en biologie végétale. Après avoir travaillé pendant des années dans l'industrie pharmaceutique, il écrit depuis 2001 pour des médias spécialisés et grand public, principalement sur des sujets liés à la santé.

Sources

allgemeinmedizin-kuchen.de, doccheck.de, msdmanuals.com, runnersworld.de, safs-beta.de, spektrum.de