



Yael Adler : Le carburant de la vie – L'eau, ennuyeuse ? Grosse erreur !

Yael Adler est dermatologue et auteure de nombreux ouvrages de vulgarisation médicale. Dans son livre actuel « *Génialement nourri* », elle explique pourquoi l'eau, plus que tout autre aliment, garde le corps et l'esprit jeunes – et aussi de quelle eau il vaut mieux se méfier.

Avez-vous vu le film *Seul au monde* (*Cast Away*) ? Tom Hanks y joue un employé de FedEx qui, après un crash d'avion, échoue sur une île déserte du Pacifique Sud. Sans accès à la nourriture ni à l'eau potable, il doit apprendre très vite à survivre dans la nature.

Le corps humain peut survivre plusieurs semaines sans nourriture – mais pas sans eau. Après seulement quelques jours, un manque prolongé de liquide conduit à la mort. L'eau est le principal constituant de tout être vivant. Elle se trouve dans chacune de nos cellules et est donc essentielle. Elle régule la température corporelle, lubrifie les articulations, participe à tous les processus métaboliques et constitue un moyen de transport, de dissolution et de dilution indispensable.

Les nutriments tels que les sucres, les minéraux et certaines vitamines se dissolvent dans l'eau ; les protéines, les graisses et les glucides sont décomposés en particules utilisables et acheminés vers les cellules. L'eau est aussi vitale pour nos propres « stations d'épuration » : chaque jour, cinq à six litres de sang passent plusieurs centaines de fois par les reins, ce qui permet d'y filtrer environ 1 700 litres.

L'eau contient en outre de nombreux minéraux essentiels : le fer favorise le métabolisme énergétique et la formation du sang ; le potassium est nécessaire au cœur et aux muscles ; le calcium aux os et aux dents ; et le chlorure et le sodium maintiennent l'équilibre acido-basique.

Chez un adulte, les besoins moyens se situent entre deux et trois litres par jour. Environ 20 à 30 % de cette quantité proviennent de l'alimentation – soupes, fruits et légumes apportent environ 0,5 à 0,7 litre. Le corps produit aussi environ 0,4 litre d'eau par le métabolisme. Pour le reste, c'est à vous de boire – idéalement de l'eau, des tisanes ou du thé aux fruits.

Pourtant, selon un sondage Forsa, une personne sur deux ne boit pas la quantité quotidienne recommandée de 35 millilitres par kilo de poids corporel. Une étude de 2019, basée sur l'analyse d'échantillons d'urine de 600 adultes sur

une semaine, a révélé que près d'une personne sur dix était déshydratée au moins quatre jours par semaine, et environ une sur trois de manière occasionnelle.

Comme l'eau est indispensable à de nombreuses fonctions, un manque d'hydratation a de graves conséquences : le corps retire de l'eau des tissus et du sang, les nutriments circulent moins bien, les reins éliminent moins, et les toxines s'accumulent. Des études suggèrent même qu'un déficit chronique en eau pourrait favoriser la démence. Les personnes âgées deviennent souvent confuses lorsqu'elles sont déshydratées. Des troubles cardiaques, métaboliques et rénaux peuvent également apparaître.

Une hormone joue ici un rôle clé : l'hormone antidiurétique. Véritable assurance d'urgence, elle permet au corps de retenir l'eau quand elle se fait rare – notamment en réduisant la production d'urine. Elle stimule aussi indirectement la sécrétion de cortisol, l'hormone du stress, ce qui augmente la tension artérielle et donc le risque d'infarctus. Des reins et une vessie moins bien rincés favorisent la formation de calculs ou d'infections. Cette hormone peut aussi perturber la régulation du sucre dans le sang, ce qui favorise le surpoids et le diabète de type 2.

Quand, combien et quelle eau faut-il boire ?

Que vous préfériez l'eau du robinet ou l'eau gazeuse en bouteille, chaude ou froide, c'est une question de goût – chacune a ses avantages et ses inconvénients. Si l'eau pure vous semble trop fade, agrémentez-la de rondelles de concombre, de citron (non traité), de morceaux de gingembre ou de feuilles de menthe.

L'important est de boire régulièrement tout au long de la journée pour maintenir un bon équilibre hydrique. Buvez avant d'avoir soif – la soif est déjà un signe de déshydratation débutante. Vous pouvez établir un plan de boisson, garder une carafe ou une bouteille à portée de vue, ou utiliser une application de rappel.

Un verre d'eau environ trente minutes avant le repas favorise la digestion : il humidifie la muqueuse de l'estomac et prépare le système digestif – acides et enzymes se mettent en marche. Commencer un repas par un verre d'eau aide aussi à contrôler l'appétit.

L'eau froide est particulièrement rafraîchissante par temps chaud ou après un effort physique. Elle aide à se refroidir et est absorbée plus rapidement car elle quitte l'estomac plus vite. L'eau tiède, en revanche, stimule la digestion et le métabolisme, soulage les organes en limitant les ajustements thermiques, dilate les vaisseaux sanguins et favorise la circulation. Elle peut aussi avoir un effet apaisant, notamment en cas de maux d'estomac ou de rhume.

Quelle eau choisir ?

Au supermarché, le choix est vaste : eau de table, eau de source, eau minérale, eaux locales ou venues de loin (comme Fiji Water), plates ou pétillantes.

- L'eau de table est une eau potable traitée industriellement, souvent de l'eau du robinet enrichie en minéraux et gaz carbonique.
- L'eau de source provient de nappes souterraines, comme l'eau minérale, mais n'a pas à contenir une quantité minimale de minéraux.
- L'eau minérale naturelle jaillit de sources profondes protégées de toute pollution et doit être embouteillée sur place. Elle contient naturellement des minéraux comme le calcium, le sodium, le fer et le soufre, mais aussi le potassium, le chlorure, le bicarbonate, le fluor, la silice, le manganèse et le zinc.

L'eau minérale ne peut être que très peu modifiée : on peut seulement en retirer le fer ou le soufre et y ajouter du gaz carbonique. Le gaz met en valeur les minéraux et rend l'eau plus rafraîchissante. Il freine aussi la prolifération des micro-organismes, prolongeant ainsi la durée de conservation.

Cependant, si vous souffrez de brûlures d'estomac ou de troubles digestifs, il vaut mieux opter pour de l'eau plate ou du robinet. Vous pouvez aussi essayer une eau médicinale (*Heilwasser*), une catégorie spéciale d'eau minérale

reconnue comme médicament en raison de sa teneur élevée en minéraux, acquise au fil de son passage à travers de nombreuses couches géologiques.

Les bienfaits des minéraux

Les minéraux et oligo-éléments sont indispensables à la vie. Ils interviennent dans la formation des cellules, des tissus, des os et des dents, ainsi que dans le bon fonctionnement des muscles et des nerfs. Certains minéraux donnent à l'eau un goût plus « dur », d'autres la rendent plus douce.

Pour prévenir l'ostéoporose, les eaux riches en calcium sont recommandées – plus de 250 mg de calcium par litre. Pendant le sport ou toute activité provoquant une forte sudation, on perd des minéraux essentiels ; un manque chronique peut entraîner faiblesse musculaire, crampes ou fragilité osseuse.

Le sodium donne une légère saveur salée et, avec le potassium, régule l'équilibre hydrique et acido-basique du corps. Une perte excessive, par exemple par la transpiration, peut provoquer un malaise circulatoire.

Les sulfates peuvent avoir un goût amer mais, combinés au calcium, ils ont des effets anti-inflammatoires et stimulent la digestion – attention toutefois à un excès, qui peut avoir un effet laxatif.

Certaines eaux minérales contiennent aussi de faibles quantités de lithium, utilisé en médecine pour traiter les céphalées en grappe ou les troubles bipolaires. À de faibles doses (environ 1,7 mg/L), il agit comme oligo-élément. Selon certaines études, les consommateurs d'eaux riches en lithium seraient plus joyeux, moins agressifs et plus fertiles. Chez la mouche drosophile, de petites doses de lithium prolongent même la durée de vie, grâce à des mécanismes de régulation génétique et d'inhibition enzymatique.

Sources : Yael Adler, *FOCUS Santé* 39/2025