

LE ZOOM NUTRIACTIS® #JUILLET



**BNP PARIBAS
CARDIF**



L'EAU: INDISPENSABLE À L'ORGANISME MAIS POURQUOI?

Document réalisé dans le cadre du partenariat entre

BNP Paribas Cardif et le CHU Rouen-Normandie

[Pour toutes questions : nutriactis@chu-rouen.fr](mailto:nutriactis@chu-rouen.fr)

L'eau est le constituant le plus important du corps humain, représentant environ **60 % du poids corporel d'un adulte**. De par ses multiples fonctions, elle est **essentielle à la survie** de l'homme qui **ne peut vivre que quelques jours sans consommer d'eau** ; le corps montre des premiers signes de déshydratation seulement après 24h sans eau.



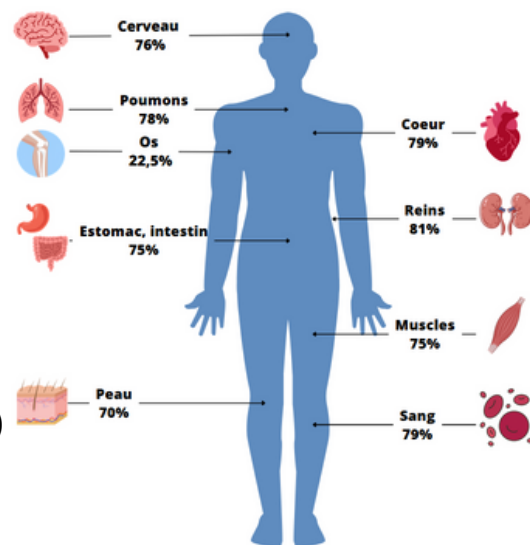
Une eau potable peut être bue sans risque pour la santé. **En France, l'eau du robinet est potable**, très contrôlée et soumise à des réglementations ; ce qui n'est pas le cas dans tous les pays.

Importance de l'eau

L'organisme élimine en permanence de l'eau **via la respiration, la transpiration ou encore les excréments** (urines, selles). La consommation d'eau est indispensable pour maintenir les apports supérieurs aux besoins et ainsi garder l'organisme en bonne santé en :

- constituant les cellules et participant à leur bon fonctionnement
- participant à de nombreuses réactions chimiques de notre corps
- assurant le transport de diverses molécules vers les cellules, notamment des nutriments
- permettant une bonne circulation sanguine
- contribuant à l'élimination des déchets du corps (ex: CO2 et toxines)
- aidant à la thermorégulation (maintien de la température corporelle)

Teneur en eau des différents organes



Recommandations



Durant la journée, entre **2 et 2,5 litres d'eau sont éliminés** ; une perte qu'il faut compenser, afin de maintenir l'équilibre de notre organisme.

Il est recommandé de boire un minimum de **1,5 à 2 litres d'eau** par jour (pour les adultes). Il est conseillé de boire avant même d'avoir soif, en particulier les personnes âgées, dont la sensation de soif est amoindrie.

Toutefois, l'élimination de l'eau par le corps et donc les besoins en eau dépendent de nombreux facteurs (température, âge, activité physique...) et peuvent donc varier.

Consommation d'eau

- Eau
- Aliments riches en eau (fruits, légumes...)

Utilisation de l'eau dans l'organisme

- Constituant des cellules
- Réactions chimiques
- Transporteur
- Circulation sanguine
- Élimination des déchets
- Thermorégulation

Perte d'eau

- Urines
- Transpiration
- Respiration
- Selles

Déshydratation

La déshydratation est définie comme **une élimination d'eau et de sels minéraux par l'organisme non compensée par les apports**. La déshydratation peut notamment survenir en cas d'un apport insuffisant en eau, de diarrhées, vomissements, de fortes transpirations, de maladies chroniques comme le diabète, de prise importante de diurétiques (qui augmentent la production d'urines comme de café ou le thé, tisanes) ou de médicaments.



Symptômes de déshydratation :

- Soif, bouche sèche
- Fatigue, épuisement
- Peau sèche, diminution de l'élasticité de la peau
- ↓ des urines (et/ou foncées), ↓ de la transpiration
- Réduction des performances à l'effort
- Maux de tête, vertige, désorientation, malaise
- Perturbations de la thermorégulation (sensation chaud/froid)
- Changements du comportement (irritabilité, agitation...)

La déshydratation peut augmenter le risque de :

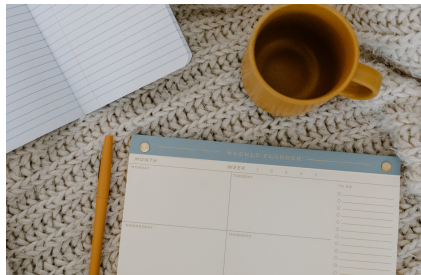
- Infections des voies urinaires
- Calculs rénaux
- Calculs biliaires
- Constipation
- Maladies cardiovasculaires
- Hypertension
- Maladies métaboliques telles que le diabète

Astuces pour augmenter votre consommation d'eau

Pour augmenter votre consommation d'eau et atteindre les recommandations, nous vous proposons quelques astuces qui pourront vous aider :



Garder avec vous une **gourde** ou une carafe et faire en sorte qu'elle soit visible (ex: sur votre bureau)



Instaurer des **rituels** : par exemple boire un verre au réveil, en arrivant au travail, en rentrant à la maison...



Ajouter un **arôme** à l'eau : des herbes aromatiques (menthe, basilic...) ou des morceaux de fruits (fraise, pêche...) ou légumes (concombre, tomate...)



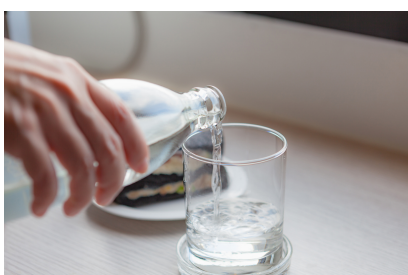
Mettre des **rappels** sur votre téléphone (par exemple toutes les 2 heures)



Utiliser une **application** ou une montre connectée pour suivre votre consommation d'eau



Manger des aliments riches en eau (fruits et légumes – sauf les fruits secs)



Boire avant d'avoir soif
(eau plate, gazéifiée)



Boire plus de **soupes**
(chaudes ou froides)

Troubles de consommation hydrique et Troubles du Comportement Alimentaire (TCA)

Les TCA ([Synthèse bibliographique sur les TCA et l'obésité](#)) peuvent être associés à des modifications dans la consommation de boissons (augmentation ou diminution) au quotidien, appelées **troubles de consommation hydrique**.



Potomanie

La potomanie se caractérise par le **besoin irrésistible et permanent de boire de grandes quantités de boisson**, généralement de l'eau (> 3L/jour). La potomanie induit une ingestion d'eau en excès par rapport à un maintien normal de la balance hydrique (apport/élimination d'eau).

La consommation d'eau peut atteindre **une dizaine de litres** par jour pour des personnes atteintes de potomanie. **La potomanie est fréquente au cours des TCA** car il s'agirait d'une stratégie pour couper la sensation de faim et se sentir plus rassasié. Parfois, la consommation excessive d'eau est également utilisée pour favoriser les comportements compensatoires (vomissements). Or **la potomanie n'est pas sans risque sur la santé**, elle peut causer une **rétention d'eau**, des **nausées** et **vomissements**, des **maux de tête**, un **déséquilibre électrolytique** (perturbation des minéraux dans le corps), des **perturbations rénales**, mais aussi un **œdème cérébral** (accumulation de liquide dans le cerveau) et dans les cas les plus graves le **décès**.

La restriction hydrique

A l'inverse de la potomanie, la restriction hydrique se caractérise par une **hydratation insuffisante, voire inexistante**. Cette forme plus rare doit être prise en charge très rapidement. Une consommation d'eau inférieure aux pertes d'eau de l'organisme engendre un **risque de déshydratation sévère** qui peut être la **cause d'un coma**.



Conclusion

La consommation d'eau est donc indispensable pour maintenir son organisme en bonne santé. Il est essentiel d'être à l'écoute de son corps et d'adapter ses apports en eau en fonction de ses besoins et donc des pertes hydriques. Pour un adulte en bonne santé, il est recommandé de boire un minimum de 1,5 à 2 litres d'eau par jour.



Références

ANSES. Eau de boisson : bonnes pratiques de consommation. <https://www.anses.fr/fr/content/eau-de-boisson-bonnes-pratiques-de-consommation>

Boron, W. F., & Boulpaep, E. L. (2016). *Medical physiology E-book*. Elsevier Health Sciences.

Hooper L, Abdelhamid A, Attreed NJ, Campbell WW, Channell AM, Chassagne P, Culp KR, Fletcher SJ, Fortes MB, Fuller N, Gaspar PM, Gilbert DJ, Heathcote AC, Kafri MW, Kajii F, Lindner G, Mack GW, Menten JC, Merlani P, Needham RA, Olde Rikkert MGM, Perren A, Powers J, Ranson SC, Ritz P, Rowat AM, Sjöstrand F, Smith AC, Stookey JJD, Stotts NA, Thomas DR, Vivanti A, Wakefield BJ, Waldréus N, Walsh NP, Ward S, Potter JF, Hunter P. Clinical symptoms, signs and tests for identification of impending and current water-loss dehydration in older people. *Cochrane Database of Systematic Reviews* 2015, Issue 4. Art. No.: CD009647. DOI: 10.1002/14651858.CD009647.pub2. Accessed 14 June 2023.

Jéquier, E., & Constant, F. (2010). Water as an essential nutrient: the physiological basis of hydration. *European journal of clinical nutrition*, 64(2), 115-123.

Lacey, J., Corbett, J., Forni, L., Hooper, L., Hughes, F., Minto, G., Moss, C., Price, S., Whyte, G., Woodcock, T., Mythen, M., & Montgomery, H. (2019). A multidisciplinary consensus on dehydration: definitions, diagnostic methods and clinical implications. *Annals of medicine*, 51(3-4), 232–251. <https://doi-org.proxy.insermbiblio.inist.fr/10.1080/07853890.2019.1628352>

Manger bouger L'eau, indispensable à notre santé : conseils et astuces pour s'hydrater. <https://www.mangerbouger.fr/manger-mieux/bien-manger-sans-se-ruiner/bien-manger-en-preservant-la-planete-sans-se-ruiner-c-est-possible/l-eau-indispensable-a-notre-sante-conseils-et-astuces-pour-s-hydrater>

Nakamura, Y., Watanabe, H., Tanaka, A., Yasui, M., Nishihira, J., & Murayama, N. (2020). Effect of Increased Daily Water Intake and Hydration on Health in Japanese Adults. *Nutrients*, 12(4), 1191. <https://doi-org.proxy.insermbiblio.inist.fr/10.3390/nu12041191>

Popkin, B. M., D'Anci, K. E., & Rosenberg, I. H. (2010). Water, hydration, and health. *Nutrition reviews*, 68(8), 439–458. <https://doi.org/10.1111/j.1753-4887.2010.00304.x>

Watso, J. C., & Farquhar, W. B. (2019). Hydration Status and Cardiovascular Function. *Nutrients*, 11(8), 1866. <https://doi.org/10.3390/nu11081866>