

# L'eau: à consommer sans modération!

Les locaux chauffés assèchent la peau et le corps a donc besoin de beaucoup de liquide pour fonctionner de manière optimale. Mais boire de l'eau n'est pas la seule façon de s'hydrater suffisamment. De nombreux aliments contiennent en effet de l'eau que l'organisme sait assimiler.



## **Regula Thut Borner**

est nutritionniste de formation et donne des conseils sur la manière de s'alimenter sainement tout en se faisant plaisir.

### **Vous avez des questions concernant l'alimentation?**

Trois possibilités de nous contacter s'offrent à vous:

e-mail: [nutrition@lemenu.ch](mailto:nutrition@lemenu.ch)

courrier traditionnel:

Rédaction LE MENU

Weststrasse 10, 3000 Berne 6

téléphone: 031 359 57 56

D'autres conseils pour mieux manger sous

[www.lemenu.ch/mangersain](http://www.lemenu.ch/mangersain)

Les personnes qui ne boivent pas assez sont constamment fatiguées, souffrent de sautes de concentration et de migraines. Il est donc important d'absorber des liquides régulièrement et en suffisance. Il faut savoir que le sang contient 80% d'eau et le cerveau 65%. Un manque d'eau perturbe le transport des sels minéraux, des nutriments et des hormones. En cas de déficit hydrique, le sang devient épais comme du sirop et circule plus lentement. Il ne peut plus remplir qu'imparfaitement sa mission de moyen de transport et de dissolvant. La soif n'est cependant pas un bon indicateur car elle ne se manifeste que lorsque le cerveau a enregistré le déficit hydrique dans l'organisme.

### **Des rituels fixes**

Si vous buvez trop peu, nous vous conseillons de placer dès le matin une carafe et des verres bien en vue sur la table de votre cuisine et à côté de votre ordinateur, et de glisser une petite bouteille d'eau dans votre sac à main et dans votre voiture. Leur contenu devrait être vide le soir même au plus tard. Autre solution qui a fait ses preuves: observer des rituels immuables, par exemple avaler un grand verre d'eau au lever ou savourer une tasse de thé le soir en regardant la télévision.

### **Quelle est la juste dose?**

Il est généralement conseillé de boire un à deux litres par jour, mais cela peut varier



en fonction de l'alimentation. Car les soupes, les bouillons, les fruits, les légumes, le lait et le yogourt contiennent aussi de l'eau. Une petite partie de ce liquide est utilisée pour assimiler les aliments. Les processus de digestion et ceux du métabolisme libèrent en effet aussi toujours de l'eau dite d'oxydation, dont le corps peut se servir pour remplir ses fonctions de transport, de dissolvant et de régulateur thermique.

Pour respecter la pyramide alimentaire, il convient de manger chaque jour deux portions de fruits, trois de légumes et trois de produits laitiers. Les fruits, les légumes, la salade, le lait et le yogourt ont une teneur en eau se situant entre 85 et 95%. Les

jus, les soupes et les sauces améliorent aussi le bilan hydrique. Plus la nourriture est juteuse, moins il est nécessaire de boire, une bonne nouvelle pour ceux qui s'efforcent de boire deux litres d'eau par jour.

#### Bon pour la ligne?

Boire de l'eau stimule le métabolisme. Éliminer des graisses permet aussi d'évacuer les toxines et les acides qui s'étaient accumulés dans les tissus graisseux. Le foie et les reins travaillent à plein régime pour les dégrader et les éliminer. Boire beaucoup permet d'aider ces deux organes dans leur tâche. L'eau permet également de bien contrôler l'alcool ingurgité, ce qui est bon

perts ont revu leur copie. Comme l'organisme s'habitue à recevoir sa dose de café, quotidienne, l'effet diurétique n'est que passager, par exemple lorsque l'on change de marque de café. Si vous buvez deux ou trois tasses de «petit noir» par jour, vous pouvez en tenir compte dans votre bilan hydrique. Il est également possible d'accompagner votre café d'un verre d'eau mais ce n'est pas impératif. Un peu de vin ou de bière de temps en temps peut également être comptabilisé dans votre bilan hydrique.

#### Faut-il boire en mangeant?

Les diététiciens conseillent aux personnes qui souhaitent perdre du poids de boire en mangeant parce que le liquide remplit l'estomac. Mais si la règle semble limpide, l'effet escompté n'est pas toujours au rendez-vous. Certes, un estomac plein d'eau offre sur le moment une sensation de satiété, mais la faim revient très vite et vous risquez de grignoter entre les repas. Un verre d'eau à chaque repas permet cependant de mieux faire passer la nourriture et favorise la digestion. Et il n'y a pas de risque que cette eau dilue trop les acides gastriques et les sucs digestifs. La quantité de sucs transitant dans le système gastro-intestinal est en effet de sept à dix litres par jour: dans ces conditions, un verre d'eau de plus ou de moins à midi est sans effet.

« Les fruits, les légumes, le lait et le yogourt influencent de façon décisive le bilan hydrique car ils peuvent contenir jusqu'à 95% d'eau. »

à savoir en prévision des fêtes de fin d'année. Un bon conseil: placez toujours un grand verre d'eau à côté de votre verre de vin. Vous boirez ainsi suffisamment d'eau et sans doute moins de vin, ce qui fera du bien à vos bilans calorique et hydrique.

#### Le café nuit-il au bilan hydrique?

Le café ayant des vertus diurétiques, on a longtemps recommandé de le servir avec un verre d'eau. Mais aujourd'hui, les ex-

#### Teneur en eau des légumes, des fruits et du lait

	Teneur en eau en %
Pain de sucre	94,8
Chicorée endive	94,2
Rampon	92,8
Poireau	90,5
Carotte	89,2
Betterave rouge	86,2
Orange	86,6
Pomme	85,0
Poire	84,7
Lait	87,2
Yogourt nature	87,2