

Nutrition

Minimum un litre d'eau par jour



Contrairement à la diversité voire à la modération prônée pour la nourriture, Fourchette verte rappelle la nécessité d'une hydratation suffisante, avec comme premier choix l'eau.

Il faut d'abord rappeler l'évidence: dans la fameuse pyramide alimentaire, en Suisse comme ailleurs, le groupe des boissons occupe la place du bas. La plus large, celle à consommer le plus, «avec la plus grande fréquence et quantité», précise à la Fourchette verte fribourgeoise la diététicienne Murielle Gander.

Notre corps est composé en grande partie d'eau. Et comme il en perd régulièrement, il faut sans cesse le réhydrater. En principe, lorsque le corps a soif, comme affirmait une publicité célèbre, nous en sommes avertis par des maux de tête, de la difficulté à se concentrer ou même de la fatigue. «Mais il vaut mieux ne pas attendre ces signaux d'alerte. Si, dans une alimentation équilibrée, nous répétons qu'il faut manger lorsqu'on a faim, c'est le contraire pour la boisson: autant boire avant d'avoir soif. C'est d'autant plus vrai pour les personnes âgées, pour lesquelles la fameuse sensation de soif a tendance à s'estomper au fil du temps. Le réflexe régulier du verre d'eau ou de la tasse de tisane évite le danger de la déshydratation.

En quelles quantités? Pour l'adulte en bonne santé, le minimum est d'un litre par jour. Il est par ailleurs particulièrement im-

portant de boire au réveil, après une nuit sans que le corps ait pu s'hydrater. Evidemment, avant tout de l'eau. voire du thé, du café ou de la tisane non sucrés. En raison du sucre qu'ils contiennent, les sodas et autres boissons sucrées, tout comme l'alcool, ne font tout simplement pas partie du même étage de la pyramide alimentaire. «Ils se trouvent même au sommet de la pyramide, et sont donc à consommer avec retenue», note Murielle Gander. De même pour le lait et les jus de fruits, qui malgré leur teneur en eau, font partie des produits laitiers et des fruits, non des boissons. La consommation de boisson peut donc non seulement se faire à tout moment, mais elle déroge également à l'habituelle règle de la diversité. «Econome et écologique, surtout celle du robinet, l'eau doit être ou redevenir la boisson principale.»

De manière générale, chacun pense plus facilement à boire en été. Or ce besoin physiologique ne dépend nullement du rythme des saisons. Et pour nous aider à bien s'hydrater toute l'année, la diététicienne de la Fourchette verte propose certaines astuces. La bouteille d'eau ou la gourde design glissée dans le sac du pendulaire en font partie. La crainte de boire tout le temps et donc trop? Totalement infondée. «Il n'y a pas vraiment d'excès à craindre, relève Murielle Gander. Cela peut se produire lorsque l'on dépasse 5 ou 6 litres quotidiens hors activité physique intense. Autant dire que la grande majorité des gens n'est pas concernée.»

Pierre Léderrey

Savoirs

Aussi avec les yeux

Comme l'on mange – et, donc, boit – aussi avec les yeux, on peut d'abord choisir un joli verre. Ou y glisser une rondelle d'agrumes voire quelques framboises ou fraises avec de l'eau gazeuse. Pour mettre un peu de couleur, les infusions et autres tisanes aux fruits ou aux herbes feront aussi l'affaire. Il est important de parvenir à un litre de boisson quotidienne. Si le doute subsiste, il peut s'avérer utile de compter les verres d'eau absorbés. «Autre solution, remplir une bouteille d'un litre minimum et vérifier qu'elle a bien été bue tout entière au moment du coucher.» Enfin, on notera que c'est entre 10 et 12 ans que l'on évoque une recommandation d'un litre par jour chez l'enfant, mais que vers 2 à 3 ans, la préconisation est déjà de 7 décilitres.



Cette rubrique vous est présentée en collaboration avec la Fourchette verte Suisse.