CESPA

Clubs d'Éducation à la Santé
pour une Prévention Active

Importance de l'eau pour la santé

Capsule Santé
Avril 2022



www.cespahaiti.org

En permanence, notre corps élimine de l'eau sans un effort particulier. Nous perdons de l'eau sous forme de :
- sueur (un demi-litre par jour);
- urine (un litre par jour)
- respiration (un demi-litre par jour)
Soit en tout deux litres par jour pour une personne sédentaire de taille et d'âge moyen.

La soif se déclenche dès que nous perdons 2 % de notre poids en eau, et aussitôt nos capacités physiques et mentales baissent
Cette quantité varie selon le sexe : les hommes perdent plus d'eau que les femmes.

Elle varie aussi selon l'âge: le corps des personnes âgées contient 55 % d'eau contre 75 % chez les nouveaux-nés. Ces derniers perdent plus proportionnellement à leur corpulence, et doivent donc boire plus, ce qui explique qu'ils soient bien quand ils ne se nourrissent que de lait.

Nous perdons plus d'eau bien sûr aussi si nous faisons du sport et s'il fait chaud.

Or, nous avons besoin de conserver une quantité quasi-constante d'eau dans notre corps. Cette eau nous sert en effet à transporter les nutriments, l'oxygène, les sels minéraux et les hormones dans le sang. L'eau est nécessaire à la vie des cellules. Elle sert enfin à réguler la température du corps et à évacuer les déchets.

Nous avons donc un mécanisme d'alerte très efficace pour nous indiquer que notre corps manque d'eau. Dès que nous perdons plus de 2 % de notre masse en eau, soit 1,3 litre pour une personne de 65 kg, la soif se déclenche. Il est important de réagir car, très vite, la sensation de soif se change en souffrance de plus en plus intense, avec une perte d'énergie et de capacité de réflexion, puis des hallucinations quand nous avons perdu 10 % de notre masse en eau. Une perte de 15 % entraîne la mort.

Pour recevoir gratuitement les capsules santé à tous les mois, il suffit d'adhérer sans frais au réseau des Clubs-santé.

Quelle quantité boire?

Nous n'avons toutefois pas besoin de boire autant d'eau que nous en perdons.

En effet, notre nourriture contient beaucoup d'eau. 90 % pour les légumes verts, les fruits frais, les yaourts, 75 % pour les œufs, la viande, le poisson, 50 % pour le fromage et autant pour les céréales cuites à l'eau comme les pâtes ou le riz.

Une personne moyenne, non sportive, qui perd deux litres d'eau par jour n'aura donc besoin de boire que 1,3 litres par jour.

On remarque qu'il s'agit d'une quantité très réduite. En effet, l'homme est, parmi tous les animaux qui lui ressemblent, particulièrement économe en eau.

C'est une sorte de miracle de la nature, et quelque chose dont nous pouvons être fiers, surtout que ce n'est pas évident au départ.

En effet, l'homme transpire, bien plus que les autres animaux.

Nous avons dix fois plus de glandes sudoripares que les singes. Nous pouvons perdre deux litres d'eau par heure en cas d'effort physique intense comme le football ou la course à pied.



De ce fait, on pourrait croire que l'homme aurait besoin de plus boire que les autres animaux. Eh bien non, au contraire.

Une étude toute récente, publiée par l'Université de Duke aux Etats-Unis, a montré que les singes ont besoin pour vivre de 30 à 50 % d'eau en plus que les hommes.

Selon l'auteur principal de cette étude, le Professeur Herman Pontzer, cette capacité à économiser l'eau a permis aux hommes de survivre plus longtemps que les autres primates dans la savane.

Pour cette étude, les chercheurs ont recruté 309 participants, incluant des travailleurs de bureau, des chasseurs, des agriculteurs, et les ont comparés avec 72 grands singes dans des zoos et dans la nature. Ils ont pu s'apercevoir qu'à activité et température égales, les hommes absorbaient et rejetaient en moyenne trois litres par jour, contre 6 litres pour les singes.

Cette capacité à économiser l'eau serait, selon le Pr Pontzer, un résultat de l'évolution de la forme de notre nez.



Notre nez, super-condensateur pour récupérer l'humidité de l'air

En effet, les fossiles d'hommes préhistoriques nous montrent que, jusqu'à il y a 1,6 millions d'années, nous avions le nez plat, intégré dans le visage comme celui des grands singes.

Les chimpanzés, gorilles et autres grands singes, n'ont pas de nez sortant de leur face.

Mais notre nez s'est mis à grandir et sortir de notre tête jusqu'à faire, aujourd'hui, une protubérance.

Lorsque nous respirons par le nez, l'air qui le traverse refroidit. Cela permet à l'humidité de condenser pendant le cycle de la respiration.

C'est une quantité d'eau infime, mais il ne faut pas oublier que nous respirons 20 000 fois par jour !

Sans nous en apercevoir, nous "buvons" ainsi par le nez ! Cette remarquable évolution nous a rendu capables de survivre dans des zones inhabitables aux autres primates, nous donnant un avantage considérable pour notre espèce.



Car notre capacité à récupérer l'humidité de l'air nous permet de plus transpirer, sans avoir besoin de boire plus d'eau. Cette capacité à transpirer nous rend particulièrement endurants. L'homme, contrairement à ce qu'on pense souvent, peut ainsi courir bien plus longtemps, et sur de plus longues distances, qu'un cheval ou même une antilope.

En se mouillant, notre corps refroidit et peut ainsi éviter la surchauffe, comme un moteur d'automobile équipé d'un radiateur.

Cela permettait à nos ancêtres de courser des bêtes sur des dizaines de kilomètres jusqu'à ce que celles-ci, haletantes et épuisées, se laissent capturer.

Cette étude a été publiée dans la revue scientifique Current Biology.

