

## Combien d'eau boire ?

Dans un climat tempéré, une personne de taille moyenne dépense **plus de 2 litres** d'eau corporelle par jour. En effet, le corps perd plus d'un litre par jour d'eau corporelle par l'urine, et la même quantité à travers la sueur, les selles et la respiration (comme le révèle la buée sur un miroir placé près de la bouche).

Les **pertes** en eau sont plus importantes :

- par temps chaud;
- durant une activité physique;
- pendant l'allaitement;
- en cas de maladie.

Chaque personne possède donc des **besoins en eau** qui lui sont propres, compte tenu de sa taille, du climat où elle vit et de son mode de vie.

Pour évaluer ces besoins, la Clinique Mayo<sup>1</sup>, aux États-Unis, propose **trois approches** qui tiennent compte du fait que notre alimentation fournit aussi de l'eau, surtout avec les fruits et les légumes qui, pour plusieurs, sont composés à plus de 80 % d'eau. Ces mesures servent de barèmes. Elles ne reposent pas sur des données scientifiques précises.

**Le remplacement.** Évaluer la quantité d'urine excrétée par jour (un litre et demi environ chez un adulte) et ajouter un litre d'eau corporelle dépensée pour le métabolisme (personne moyennement active). La perte est de 2 litres et demi. Comme l'alimentation fournit en moyenne 20 % de nos besoins en eau, il reste 2 litres à récupérer. On la trouve dans les bouillons, boissons chaudes ou froides et, évidemment, dans l'eau potable.



**Les huit verres d'eau par jour : un mythe.** Il s'agit plutôt de huit verres d'eau ou d'autres liquides : des jus, des bouillons, des boissons chaudes, etc. Les boissons autres que l'eau contribuent à l'apport total en eau. Chaque verre est l'équivalent d'une tasse (8 oz), ce qui donne un total d'environ 2 litres.



**La recommandation nutritionnelle.** Aux États-Unis, l'Institute of Medicine recommande aux hommes de boire quotidiennement 3 litres de boisson et aux femmes, 2,2 litres.



Pour sa part, la nutritionniste Hélène Baribeau formule ainsi ses recommandations à ses clients : « À quelqu'un qui ne fait pas d'exercice, hommes et femmes, je suggère de boire de six à huit tasses d'eau, soit de 1,5 à 2 litres. Les gens qui ne mangent pas beaucoup de fruits et légumes devraient en consommer 2 litres. Quant aux gens qui font de l'entraînement intensif qui provoque la sudation, je dis de prendre un litre supplémentaire pour une heure d'exercice. »