

BIEN S'HYDRATER

Jeudi 3 septembre 2026

Dr Jean-Michel LECERF, endocrinologue-nutritionniste
Conseiller scientifique des Thermes de Brides-les-Bains

Tout commence par une histoire d'H₂O. Un sondage a été fait il y a quelques années. La question était formulée de la façon suffisante : « le monoxyde de dihydrogène est un composé que l'on retrouve dans le corps humain et l'environnement. En avoir trop peut entraîner des effets indésirables et être toxique. Doit-on le supprimer ? » Les gens ont répondu par l'affirmative, ne comprenant pas de quoi il l'agissait. Or, c'était...de l'eau.

L'eau est très précieuse et prégnante dans notre environnement.

L'eau c'est la vie. La guerre de l'eau ne fait que commencer entre les pays qui se déchirent pour l'obtenir. L'eau est un bien précieux pour l'environnement, les animaux et les Hommes et c'est ce dernier thème qui nous intéresse aujourd'hui.

L'eau est également chargée de symbole : elle est considérée comme purificatrice. Elle est par exemple utilisée pour le baptême, pendant lequel elle signifie la vie, la résurrection...

Revenons au corps humain : il est composé à 60% d'eau pour l'adulte et à 75% pour les nourrissons. Elle est donc primordiale.

Elle est répartie dans deux compartiments :

- L'espace extracellulaire (vaisseaux, circulation, tissu interstitiel -entre les tissus, les cellules-) : elle transporte des éléments nutritifs comme le sodium.
- L'espace intracellulaire, enfermée dans les cellules, quasiment hermétiques. Elle est maintenue dans un environnement très complexe.

Elle est concentrée dans la masse maigre (organes, muscles) alors que la masse grasse en contient peu. C'est d'ailleurs la raison pour laquelle les hommes en contiennent plus que les femmes car ils ont normalement plus de muscles. Les femmes ont un peu plus de gras car c'est nécessaire pour la reproduction notamment.

1. À QUOI SERT L'EAU ?

À beaucoup de choses :

- Transport du sang et des milliers de molécules
- Solvant (dissolution de molécules)
- Irrigation (dans les vaisseaux)
- Lubrifiant : liquide synovial des articulations, surfactant pulmonaire (dans l'espace entre la plèvre et les poumons), péritoine...
- Amortissement des chocs (dans les muscles et articulations)
- Thermorégulation : l'eau permet de conserver une température corporelle stable. Au-delà de 42-43 °C, on meurt, et si on descend trop également : la bonne température se situe entre 35 et 37°C. Pour évacuer la chaleur, l'eau s'évapore par la transpiration.

Puisque l'eau est fondamentale, il faut maintenir un taux stable. Faut-il réfléchir pour cela ? Non, cela se régule seul. Un équilibre se fait entre les entrées et les sorties. Ce n'est pas propre à l'eau, on a la même chose pour les calories que l'on mange et que l'on dépense.

Normalement, on ne devrait pas s'en occuper mais on y arrive plus facilement pour l'eau que pour les calories. Car dans ce cas, on mêle nos envies, nos émotions....

2. LES ENTRÉES ET LES SORTIES

On perd tous les jours de l'eau par :

- Les urines (c'est la majorité de l'eau éliminée) : 1.5 litres environ par la filtration rénale.
- Les selles : 100-200ml, sauf en cas de diarrhée, qui fera perdre énormément d'eau. Par exemple, un nourrisson peut perdre 8 fois plus d'eau que d'habitude
- L'évaporation : par la peau perspiration (évaporation constante d'eau par les pores de la peau) et (transpiration) entre 1 litre et 5 à 10 litres... par jour selon la chaleur, l'exercice... et par les poumons (respiration). Certains animaux, comme les chiens, perdent énormément de chaleur par la respiration et très peu par la peau.

Les apports doivent être équivalents à ce que l'on perd, soit 2.5 litres en moyenne par jour.

Quelles sont les sources d'eau ?

- L'eau (et café, thé, tisanes), mais aussi des aliments liquides (lait, soupe) : cela représente en moyenne 1.5 litres.
- Certains aliments solides nous aident aussi à nous hydrater : les légumes et les fruits sont les premiers contributeurs. Cela représente 600-700 ml d'eau par jour.
Mais certains mangent peu de ces aliments. Si on ne mange que des aliments secs (cracottes, galettes...), on manquera d'eau.
- Enfin, le corps fabrique un peu d'eau chaque jour : elle est issue du métabolisme (l'utilisation des autres nutriments).

Cette balance hydrique est en équilibre permanent. Des mécanismes permettent de moduler la soif et l'élimination par les reins. Cela passe notamment par des hormones.

Il y a des capteurs d'informations dans l'hypothalamus qui saisissent la concentration d'eau dans le corps. D'autres captent le volume (barorécepteurs) dans le sinus carotidien, certaines artères, l'oreillette gauche.... Tous ces récepteurs envoient des messages (l'ADH et le système rénine-angiotensine-aldostérone) pour retenir l'eau ou l'eau + le sel.

Le facteur anti-natriurétique est aussi produit par l'oreillette (il est d'ailleurs recherché en cas d'insuffisance cardiaque).

Ils se mettent en route pour ajuster les pertes mais aussi déclencher la soif.

Enfin, d'autres capteurs dans la bouche font ressentir qu'elle est sèche et cela donne envie de boire.

Mais il y a parfois des difficultés, cela ne fonctionne pas bien. On peut donc manquer un peu d'eau.

3. COMMENT LE SAVOIR ?

On peut observer la couleur des urines. Si elles sont jaunes, c'est que c'est trop concentré. C'est un très bon marqueur et qui ne nécessite aucun matériel spécifique. Qu'elles soient plus foncées le matin est normal mais dans le courant de la journée, elles doivent être très claires et le rester.

On peut aussi calculer à l'hôpital l'osmolarité lors d'une prise de sang : mais on est déjà dans la maladie.

Et comme les signes de la déshydratation sont trop tardifs, il faut l'anticiper.

4. LES CONSÉQUENCES POUR LA SANTÉ D'UNE MAUVAISE HYDRATATION

La déshydratation aiguë (diarrhée, canicule, fièvre, exercice physique trop intense sans boire suffisamment)

C'est très grave. Une perte d'1% du poids du corps en eau, c'est le début de déshydratation. A 4%, on a des signes cliniques. A 8%, on meurt.

On peut arrêter de manger pendant 40 jours. C'est impossible pour l'eau. En moins de 10 jours, on meurt.

La déshydratation chronique

On ne s'en rend souvent pas compte mais on peut avoir de la fatigue, des troubles cognitifs, des ennuis de santé divers.

Les crampes par exemple peuvent être causées par la déshydratation mais ce n'est ni un signe ni spécifique, ni obligatoire.

Les tendinites peuvent aussi être liées à un manque d'hydratation.

Normalement, si on écoute sa soif, tout va bien. Mais parfois on ne le fait pas, soit parce qu'on ne le peut pas, soit parce que la sensation de soif s'émousse (notamment avec l'âge).

Ne pas boire suffisamment peut altérer la fonction rénale. Il passe 180 litres d'eau par jour dans les reins. Cette eau est en permanence recyclée ou éliminée.

Autres inconvénients :

Ils sont variables et pas toujours bien établis : par exemple la constipation, car l'eau, en présence de fibres alimentaires (donc de végétaux), augmente le volume des selles.

Troubles cognitifs : on peut s'en rendre le soir quand on n'a pas assez bu.

Il y a aussi moins d'arrivée d'eau dans la vessie, ce qui peut entraîner des infections urinaires.

Cela facilite aussi les calculs rénaux. D'ailleurs le meilleur traitement, c'est de boire beaucoup pour éviter ces cristaux.

Certaines études montrent également une augmentation du risque de cancer de la vessie en concentrant les molécules indésirables. Par exemple, le tabagisme augmente le cancer de la vessie.

C'est aussi important pour le maintien d'une belle peau car le derme contient énormément d'eau, amenée par les vaisseaux sanguins. Un manque d'hydratation pourra engendrer un prurit notamment et davantage de rides. Chez les gens âgés, la peau est plus fragile.

En revanche, les crèmes dites hydratantes n'hydratent pas réellement la peau !

Est-ce que l'eau aide à maigrir ? Certaines montrent que quand on boit beaucoup avant de manger, on mange un peu moins mais cela ne fait pas forcément maigrir.

NB : Il existe des cas d'hyperhydratation, mais ce sont des maladies. Dans une vie normale, les reins laisseront passer plus d'eau, pour réguler.

5. LES SPÉCIFICITÉS SELON L'ÂGE

Pour les personnes très âgées ou malades, la perte de la notion des choses (troubles cognitifs) ou un traumatisme physique, peut empêcher de boire tout seul, il faut alors aider.

Dans les hôpitaux et les EHPAD, on ne mesure pas la quantité d'eau réellement bue non plus et c'est dommage.

D'autres personnes, en vieillissant, boivent moins volontairement (à cause de problèmes de vessie hyperactive, d'incontinence urinaire, de prostate...). Il faut dans ce cas-là boire jusqu'à 18h puis un peu moins pour éviter de se lever la nuit.

Les nourrissons

Ils sont très à risque à cause du volume de leur corps. Les signes d'une déshydratation : hypotonie (il ne bouge plus beaucoup) et les cernes. C'est extrêmement grave.

Un autre signe important, c'est le poids de l'enfant. S'il perd 5% de son poids, c'est qu'il est déshydraté.

Chez l'adulte

Des signes importants sont bouche sèche et une peau qui ne revient pas en place quand on la pince.

Les sportifs

Ultratrail par exemple : c'est très dangereux. Cela nécessite des pauses régulières.

Si un marathonien ne buvait pas pendant sa course, sa température monterait à plus de 70°C !

Les sportifs doivent donc boire avant leur compétition, régulièrement pendant, et après.

Si on perd 2% de son poids en eau pendant l'effort, la performance diminue de 20%.

Et s'ils ne boivent pas suffisamment, ils risquent le coup de chaleur, ce qui « grille » les cellules du cerveau et du cœur.

L'évaporation de l'eau par la sudation permet d'évacuer la chaleur. Mais s'il fait très humide, l'évaporation se fait moins bien, ce qui majore le risque de coup de chaleur.

6. QUAND FAUT-IL BOIRE ?

Tout le temps : le matin en se levant, au petit déjeuner, pendant les repas, avant, après, entre les repas... Il n'y a pas de moment qui pose problème.

7. QUE BOIRE ?

De l'eau en priorité mais le bilan hydrique se fait avec toutes les boissons. Toutefois, elles ne sont pas égales pour la santé : l'eau, le thé (3 doses maximum), le café (4 tasses maximum), les tisanes, les bouillons, les soupes, les potages, le lait. On pourrait ajouter les jus végétaux mais ils ont beaucoup moins de propriétés intéressantes pour la santé.

Et on « mangera » de l'eau avec les fruits et légumes.

Et puis mieux vaut éviter l'alcool car il entraîne une altération du système de régulation des sorties d'eau. Il entraîne donc une déshydratation.

Pour la bière, attention au degré d'alcool (4°). Elle peut hydrater par le volume bu (du moment qu'on ne dépasse pas à 33 cl).

Si vous buvez du vin, pensez à mettre un deuxième verre pour l'eau, pour vous hydrater et utiliser le vin en petite quantité uniquement pour le plaisir.

Les jus de fruits sont intéressants en petites quantités (1 verre).

En revanche, les boissons sucrées ne présentent pas d'intérêt. Concernant les eaux aromatisées, il faut vérifier qu'il n'y ait pas d'adjonction de sucre et d'autres substances type caféine, guarana..., qui sont très à la mode.

A table, on conserve uniquement de l'eau.

La qualité des eaux

- L'eau du robinet n'est pas parfaite mais elle est potable et contrôlée.

- Les eaux minérales

Pour l'environnement, préférez les bouteilles en verre par rapport aux bouteilles en plastique.

Si vous achetez des eaux minérales, variez-les au maximum, car certaines eaux contiennent beaucoup de minéraux, d'autres pas. Pour les personnes qui manquent de calcium, on peut, en plus des produits laitiers, prendre une eau calcique (Contrex, Vittel, Courmayeur...), qui est très bien absorbée.

- [Les eaux filtrées](#)

Vous pouvez les utiliser mais cela coûte cher pour un intérêt limité.

En cas de rétention d'eau, le fait de boire ne changera rien, il faut au contraire continuer à boire normalement et traiter la cause : maladie rénale, problème veineux ou lymphatique, cellulite...

- [Les boissons édulcorées](#)

Si cela vous aide à boire moins de boissons sucrées, pourquoi pas ? Mais cela doit rester du domaine de l'occasionnel. On peut quand même ajouter que le niveau de sécurité est plutôt bon mais ce n'est pas une solution pour maigrir.