



Ne boire qu'à sa soif

Des déclarations originales et beau sujet de réflexion sur l'évolution de notre rapport à l'eau. Il y a quelques jours sur les ondes d'une radio française, le Pr Guy Vallancien (Institut mutualiste Montsouris, Paris), spécialiste de chirurgie urologique, tempêtait contre les conseils des nutritionnistes plus ou moins financés par les entreprises tentaculaires qui tirent profit de la commercialisation des eaux en bouteille. Il expliquait en substance qu'à l'exception de rares cas médicaux (la présence de calculs rénaux notamment) ou de circonstances exceptionnelles (du type canicule), l'excès de consommation quotidienne en eau, minérale ou pas, était un comportement au mieux ridicule et coûteux, au pire potentiellement nuisible de nature à induire une forme de dépendance. Pour le Pr Vallancien, les choses sont simples : les adolescents et les adultes en bonne santé ne doivent boire que quand ils ont soif.

Ce spécialiste est aujourd'hui rejoint par deux de ses confrères américains qui signent un texte original et détonnant dans le dernier numéro du journal de la Société américaine de néphrologie. Ils disent en écho que boire à sa soif suffit pour être en bonne santé et que rien ne dit qu'augmenter sa consommation est bénéfique pour l'organisme. Dan Negoianu et Stanley Goldfarb (Université de Pennsylvanie, Philadelphie) observent qu'aucun résultat scientifique ne justifie la recommandation communément admise de boire 1,5 litre d'eau par jour.

Les deux auteurs se sont penchés sur plusieurs études concluant que la consommation d'eau serait de nature à améliorer le filtrage de toxines par les reins. «Si la question est : est-ce que boire plus d'eau augmente cette fonction normale et importante des reins ? La réponse est non. En fait, étonnamment, cela tend à réduire la capacité des reins à fonctionner comme un filtre», a affirmé Stanley Goldfarb sur la radio publique américaine.

Aux Etats-Unis comme en Europe, la consommation d'eau est souvent présentée comme la clef d'un régime réussi et d'une bonne hygiène de vie. Cette présentation est largement soutenue et finan-

cée par les entreprises qui commercialisent des eaux plus ou moins gazeuses et minérales. Dan Negoianu et Stanley Goldfarb observent que boire plus d'eau permet d'induire une sensation de satiété. Ils ajoutent toutefois qu'aucun essai clinique n'a démontré les effets de l'eau sur le maintien ou la réduction du poids. De la même manière, ils ajoutent que, contrairement à de multiples messages publicitaires, la consommation d'eau n'est pas non plus de nature à améliorer l'éclat de son teint ou encore la tonicité de son épiderme.¹ Aucune étude ne démontre non plus qu'elle est de nature à prévenir les crises migraineuses. Pour sa part, le Pr Vallancien ajoute que des apports hydriques peuvent avoir un intérêt chez les personnes souffrant de lithiase urinaire.

Dans ce contexte, il ne serait pas inintéressant de refaire l'historique médical et scientifique qui ont conduit nombre de nutritionnistes et de diététiciens à expliquer depuis des années qu'il est de la plus haute importance de boire en moyenne 1,5 litre d'eau chaque jour, voire plus selon les circonstances. On sait que ces conseils se fondent sur un apparent bon sens. On rappelle généralement qu'une large fraction du corps humain est constituée d'eau, qu'il est impératif d'équilibrer quotidiennement les entrées et les sorties de ce liquide vital. On souligne encore que les pertes quotidiennes d'eau sont importantes que ce soit via les urines (de 1 à 1,5 litre par jour), la respiration (0,5 litre) ou la transpiration (de 0,5 litre à 10 litres, en cas d'effort intense et prolongé), soit un total minimal de 2,5 litres.

On omet généralement de préciser que ces pertes hydriques sont pour une part compensées par des mécanismes physiologiques ainsi que, pour une autre et large fraction, par l'eau contenue dans les aliments et tout particulièrement par les fruits et les légumes qui sont constitués d'eau pour environ 90% de leur poids.

On pourrait certes ne voir ici qu'une question mineure. Mais cette question a le mérite de nous rappeler, qu'avec l'usage multiforme du téléphone portable, le rapport à l'eau est bien l'un des phénomènes parmi les plus étonnants de l'évolution comportementale dans nombre de pays industriels. C'est tout particulièrement vrai en France, pays champion du monde pour ce qui est de la consommation des eaux les plus souvent embouteillées dans ces récipients en plastique que les écologistes condamnent.

«... les adolescents et les adultes en bonne santé ne doivent boire que quand ils ont soif ...»

Ce flacon indestructible et plus ou moins coloré voisine désormais à côté du nécessaire à maquillage dans tous les sacs féminins. Comment ne pas s'étonner de cet appétit croissant pour ces eaux de marque à prix d'or dans un pays où chaque foyer reçoit au robinet une eau potable et quasiment gratuite ? A quoi tient cette soif de boire quand nous n'avons pas soif ? Comment décrypter ce nouveau rituel ? Faut-il le rapprocher de l'explosion de la création de ces nouveaux «espaces hydriques» réunis sous l'appellation «spa» ?

La publication américaine et le coup de colère du Pr Vallancien viennent aussi nous redire que les praticiens peuvent jouer un rôle important dans la diffusion de messages sanitaires de bon sens. Du grand média public au secret du cabinet médical, les voies de diffusion de ces messages sont multiples. Et loin de nuire à la qualité de la relation thérapeutique, ils peuvent bien au contraire aider à l'améliorer.

Jean-Yves Nau

¹ Au sein de la multitude des eaux minérales commercialisées en France, la marque «Vichy Célestins» occupe avec brio le créneau de la consommation pluriquotidienne de ses eaux sur le «teint». «Vichy Célestins» est ainsi passé de l'«eau qui vous fait du bien» à une eau qui «grâce à sa richesse exceptionnelle en minéraux» offre «des vertus à la fois hydratantes et digestives prouvées» qui ont pour effet d'induire «une peau hydratée» ainsi qu'«un teint éclairci de l'intérieur!» On aimerait que les responsables de la Compagnie Fermière de Vichy nous expliquent le sens de cette miraculeuse formule.