



# Santé D'abord!



2<sup>ème</sup> édition

• Avril 2006 •

« *Nous ignorons la valeur de l'eau tant que le puits n'est pas sec* »

Thomas Fuller, *Gnomologia*, 1732

Dans cet encart « Santé d'abord! », nous vous proposons quelques données et conseils sur un apport quotidien et suffisant d'eau potable.

Compte tenu des nombreux produits qui nous sont offerts pour étancher notre soif, il est facile de croire que l'eau ne constitue plus la boisson la plus populaire. Dans un monde où les producteurs de bière, de jus, de café ou de boissons gazeuses se font concurrence pour attirer les consommateurs et exciter leurs papilles gustatives, il ne faut pas perdre de vue les bienfaits de l'eau. Pour se rafraîchir et se sentir bien, rien ne vaut un bon verre d'eau fraîche, le choix santé lorsque vous pratiquez vos activités préférées.



## Les propriétés de l'eau

L'eau est à l'origine de la vie sur terre. Pendant longtemps, elle fut considérée comme un élément. Ce n'est qu'au XVIII<sup>e</sup> siècle que le physicien Henry Cavendish en fit l'analyse, découvrant ainsi sa structure double, formée d'un atome d'oxygène et de deux atomes d'hydrogène.

Elle se solidifie à 0° C et se gazéifie à 100° C et se classe parmi les meilleurs solvants qui soient.

Sans y prêter attention, nous côtoyons quotidiennement chacun des trois états de l'eau et opérons même souvent des changements d'état en fabricant des glaçons, en faisant bouillir de l'eau ou encore en faisant se condenser la vapeur d'eau sur un miroir de salle de bain.

## L'eau, source de vie!

*Buvez suffisamment et demeurez heureux et en santé*



### Un élément essentiel

Le corps humain est presque entièrement constitué d'eau. Selon Santé Canada, le cerveau en est composé à 75%, le sang à 83% et le reste du corps, à environ 70%. En fait, une personne de taille moyenne est constituée de quelque 37 litres de ce précieux liquide. Il est possible de survivre sans nourriture pendant plus d'un mois, mais être privé d'eau entraîne une mort rapide et pénible. En effet, à l'exception de l'oxygène, rien n'est plus nécessaire à la vie qu'un approvisionnement suffisant en eau potable.

L'eau joue un rôle essentiel dans presque toutes les fonctions du corps. Elle aide à protéger le système immunitaire, assure l'équilibre des électrolytes dans les cellules, favorise l'assimilation des aliments et des médicaments, et l'élimination des déchets. Elle assure également le transport des éléments nutritifs, permet de réguler la température, prévient la fatigue, améliore la performance physique et est bénéfique pour la peau.

Toutefois, au fil de la journée le corps évacue continuellement de l'eau en raison de la transpiration, de la respiration et d'autres fonctions corporelles. Si cette eau n'est pas remplacée, vous courez le risque de vous déshydrater.

### La déshydratation



Lorsque votre corps évacue davantage de liquide qu'il n'en absorbe, vous pouvez ressentir un **léger mal de tête**, des **étourdissements**, de la **fatigue** ou de la **confusion**; tous ces symptômes sont le signe d'une déshydratation. Dans les cas les plus graves, vous pouvez présenter notamment les symptômes suivants: yeux creux, somnolence, constipation, miction réduite, peau sèche, respiration rapide et pouls accéléré.

Souffrir de déshydratation peut rendre vos activités considérablement moins agréables. Si vous n'y prenez pas garde, votre état de santé pourrait être gravement compromis: vous risquez entre autres de souffrir d'une crampe ou d'un épuisement consécutif à la chaleur pouvant entraîner la mort.

Vous devez boire suffisamment de liquide avant **ET** pendant une activité physique ou au travail.

**Garder une bouteille d'eau à proximité!**

**Ayez toujours de l'eau à portée de main pendant vos activités quotidiennes.**

**Achetez des bouteilles facile à transporter pouvant facilement être remplies à nouveau.**

Suite à la page suivante...

## La crampe de chaleur

La crampe de chaleur est une contraction musculaire douloureuse qui se produit au moment d'une activité physique intense pratiquée dans des conditions de chaleur et d'humidité élevées. C'est habituellement le muscle le plus sollicité pendant l'activité (par exemple, dans un bras ou une jambe) qui est touché. Le traitement consiste à laisser le corps se refroidir, à boire du liquide et à étirer et masser doucement la région atteinte.

## L'épuisement consécutif à la chaleur

Si vous souffrez d'un épuisement consécutif à la chaleur, votre température corporelle sera normale ou légèrement supérieure à la normale et vous présenterez des symptômes tels que mal de tête, étourdissements, faiblesse, confusion, irritabilité et nausées. Votre peau pourrait être fraîche et humide, et d'apparence pâle et rougeâtre. Par ailleurs, l'épuisement consécutif à la chaleur est une affection plus grave que la crampe de chaleur. Si vous ne vous rendez pas compte que vous en êtes atteint et ne prenez pas les mesures nécessaires pour permettre à votre corps de refroidir et de récupérer, la conséquence pourrait être un coup de chaleur.

## Le coup de chaleur

Le coup de chaleur est le plus grave problème lié à la chaleur. Il résulte d'une combinaison de facteurs: apport insuffisant de liquide, activité physique intense et température élevée. Votre corps n'est alors plus capable de réguler sa température par des moyens normaux, comme la transpiration. Vous pourriez alors vomir, vous évanouir ou manifester une irritabilité ou une combativité inhabituelle se manifestant notamment par un refus de boire. Votre peau pourrait être d'apparence rougeâtre, car votre corps envoie davantage de sang vers celle-ci afin d'évacuer l'excès de chaleur. Il est possible que votre pouls soit faible, rapide et irrégulier, et votre respiration, faible et rapide. Votre température corporelle pourrait également s'élever jusqu'à 41°C (106°F), ce qui risque de causer des dommages au cerveau et la mort si des soins de vous sont pas immédiatement dispensés.



## Faites le plein!

Vous devez boire environ deux litres et demi d'eau par jour, quantité qui varie toutefois selon l'activité pratiquée et la température ambiante. L'eau nécessaire provient à la fois des boissons et des aliments absorbés. En outre, comme le corps a besoin d'eau avant même que la sensation de soif se manifeste, **en boire régulièrement tout au long de la journée est donc une bonne habitude à prendre pour demeurer hydraté et se sentir bien.**

Notons enfin que les boissons qui contiennent de la caféine, de l'alcool, du sucre ou du sel favorisent la déshydratation en diminuant l'efficacité du système de thermorégulation du corps. Contrairement à l'eau, ces boissons fournissent aussi des calories.



## De l'eau en toute saison

La déshydratation ne vous menace pas que durant l'été. Au cours des mois d'hiver, votre corps évacue également de l'eau, notamment lorsque vous pratiquez une activité extérieure. N'oubliez donc pas de boire lorsque vous déneigez l'entrée ou pratiquez un sport d'hiver tel la raquette, le ski, le patin ou le toboggan.

## Quelques faits intéressants...

*La peau contient plus de 20% de nos réserves en eau emmagasinées dans le derme, la couche cellulaire située sous l'épiderme;*

*L'eau s'évapore continuellement sur toute la surface corporelle;*

*On ne peut survivre plus d'une semaine sans eau;*

*Les douches utilisent de 11 à 20 litres d'eau par minute;*

*Près de 80% de la surface de la terre est couverte d'eau. De cette eau, environ 97% est de l'eau salée, 2% est sous forme de glace dans les glaciers. Ce qui nous laisse moins de 1% sous forme d'eau douce que nous pouvons utiliser;*

*En Amérique du Nord, une personne moyenne utilise plus de 650 litres d'eau par jour.*

**Cette capsule est publiée à titre documentaire. Elle n'a pas pour but de fournir des conseils médicaux.**



### Sources:

*Bulletin Mieux-être  
Financière Manuvie  
Volume 11, no.2  
Deuxième trimestre de 2004*

*Capsule santé  
SSQ Groupe Financier  
Avril 2005*