POINT PRESSE

Hydratation et santé



12 idées reçues et affirmations décryptées

Introduction

AVEC LA
PARTICIPATION DE



Cathy Le Hec,
Présidente de la Maison des Eaux Minérales Naturelles et Directrice des sources d'Eaux Minérales chez Danone



Sophie Janvier,
Diététicienne-nutritionniste

L'hydratation fait aujourd'hui l'objet de nombreuses discussions, notamment pendant les périodes de fortes chaleurs qu'une importante partie de la France vient de traverser.

Entre conseils relayés sur les réseaux sociaux, recommandations de santé, nouvelles habitudes de consommation et innovations produits, il peut être parfois difficile de s'y retrouver.

Les idées reçues et les opinions personnelles sont nombreuses. Certaines reposent sur des réalités scientifiques, d'autres méritent d'être nuancées ou replacées dans leur contexte.

Faut-il vraiment boire 1,5 à 2 litres d'eau par jour ? Les électrolytes permettent-ils de mieux s'hydrater ? Toutes les eaux se valent-elles ? Le café déshydrate-t-il ? Peut-on boire trop d'eau ?

Avec **Sophie Janvier**, diététicienne-nutritionniste, nous allons revenir sur les principales questions que se posent aujourd'hui les consommateurs.

Parce que bien s'hydrater est un geste simple mais essentiel pour la santé, la Maison des Eaux Minérales Naturelles (MEMN) et Sophie Janvier, diététicienne-nutritionniste, ont décrypté **les idées qui circulent sur les réseaux sociaux et dans l'opinion en distinguant ce que dit la science, ce qui relève des habitudes individuelles et ce qui dépend des besoins de chacun.**

L'objectif est d'apporter des repères fiables, fondés sur les connaissances scientifiques actuelles, afin de permettre à chacun de mieux comprendre ses besoins et de faire des choix éclairés.

Idées reçues et *affirmations*

1 / 12

Il est nécessaire de boire 1,5 à 2 litres d'eau par jour, soit environ 8 verres d'eau.

L'eau est un nutriment essentiel pour le corps et est également le principal constituant du corps humain : elle représente environ 60 % du poids corporel chez l'adulte. Elle est stockée environ 10 jours dans notre corps et elle se renouvelle toutes les 7 semaines.

Elle intervient dans l'ensemble des principales fonctions physiologiques de l'organisme, mais contrairement à d'autres nutriments, l'organisme ne dispose pas de réserves d'eau importantes et ne peut pas en synthétiser suffisamment pour couvrir ses besoins. Les pertes doivent donc être compensées quotidiennement.

Les recommandations de l'Autorité européenne de sécurité des aliments (EFSA) portent sur les apports totaux en eau, c'est-à-dire l'eau apportée à la fois par les boissons et par l'alimentation. Elles sont d'environ 2 litres par jour pour les femmes et 2,5 litres pour les hommes. L'alimentation contribue à environ 20 à 30 % de ces besoins, principalement via les fruits et légumes, qui sont composés à 90 % d'eau.
Le reste doit être apporté par l'eau !



2 / 12

Quand j'ai soif, il est déjà trop tard : je suis déshydraté(e).

La sensation de soif est un mécanisme physiologique essentiel qui signale un besoin d'eau.

Toutefois, elle ne constitue pas toujours un indicateur suffisant. Chez certaines personnes, notamment les personnes âgées ou prenant certains traitements médicaux, ce mécanisme devient moins sensible avec l'âge.

Il est donc recommandé de boire régulièrement au cours de la journée, sans attendre l'apparition de la sensation de soif, en particulier lors des épisodes de fortes chaleurs, pendant une activité physique ou au cours de certaines périodes de la vie comme la grossesse.

D'autres signes peuvent également alerter sur un manque d'hydratation :
une bouche sèche, une fatigue inhabituelle, des difficultés de concentration ou encore des urines plus foncées. Adopter quelques habitudes simples permet de mieux répartir ses apports au fil de la journée :

- Boire régulièrement, sans attendre la soif, au moins l'équivalent d'un verre à moutarde toutes les 2 heures.
- Placer une bouteille d'eau en évidence sur la table du petit-déjeuner, pour créer le réflexe de boire un verre d'eau en se levant et se rendre compte de la sensation de soif après six à huit heures sans boire.

3 / 12

Boire trop d'eau peut être dangereux.

Il est important de définir ce qui serait « trop d'eau ». Certaines personnes consomment plus de deux litres par jour, sans conséquence. Une fonction rénale normale et une alimentation adéquate permettent aux corps de gérer d'importantes quantités d'eau.
En revanche, il faut être vigilant de ne pas boire trop d'eau d'un seul coup et éviter de consommer plus d'un litre par heure. Boire un trop grand débit d'eau, en peu de temps, peut par exemple entraîner une diminution du sodium dans le sang.
Ces situations concernent principalement certains contextes particuliers, comme des défis consistant à boire de très grandes quantités d'eau en peu de temps ou certains efforts sportifs d'endurance lorsque les apports hydriques sont inadaptés.

4 /12

Les challenges sur les réseaux sociaux aident à se motiver à boire plus d'eau.

Les réseaux sociaux et les challenges ou tendances qui y fleurissent ont largement contribué à remettre l'hydratation au cœur des préoccupations du quotidien. « 75 Hard » qui impose de boire 4 litres d'eau par jour ou encore le « water loading » qui consiste à boire une grande quantité d'eau en se levant pour purifier l'organisme comptent des millions de participants. Ces outils peuvent constituer un levier intéressant pour installer de bonnes habitudes, notamment chez les personnes qui ont tendance à oublier de boire au cours de la journée. Cela peut être un vrai levier de changement !

Néanmoins, les objectifs proposés ne sont pas toujours adaptés. Les quantités recommandées ne tiennent pas compte de l'âge, de la corpulence, du niveau d'activité physique ou des conditions climatiques. Boire trop d'eau, trop vite, peut être dangereux.

Au-delà du risque physique, ces approches peuvent installer une relation anxieuse au corps : compter ses verres, culpabiliser si on n'atteint pas l'objectif, s'imposer de boire même quand on n'a pas soif peut ne pas être sain. Une bonne routine d'hydratation repose avant tout sur des habitudes simples et durables : boire régulièrement tout au long de la journée, garder une gourde à portée de main, associer la prise d'eau à certains moments clés (repas, pauses, activité physique) et boire davantage lorsque les températures augmentent.

6 /12

Si je ne bois pas beaucoup d'eau, les risques de déshydratation ne sont pas immédiats.

Une hydratation suffisante est indispensable au bon fonctionnement de l'organisme. L'eau participe au maintien des fonctions physiques et cognitives. Les études scientifiques montrent qu'une déshydratation correspondant à 1 ou 2 % du poids corporel peut entraîner une augmentation de la fatigue, une diminution de la vigilance, des difficultés de concentration ou encore une altération de l'humeur. L'hydratation contribue également au bon fonctionnement des reins et participe à la prévention de certaines situations, comme les calculs rénaux ou les infections urinaires chez les personnes à risque. Elle joue également un rôle dans le confort digestif en favorisant un transit intestinal normal. Maintenir une hydratation adaptée constitue ainsi l'un des gestes les plus simples et les plus accessibles pour prendre soin de sa santé au quotidien.

5 /12

Une alimentation saine et une bonne hydratation suffisent à combler nos besoins en minéraux et vitamines.

Au même titre qu'une alimentation saine, une hydratation saine permet d'assurer une partie de nos besoins en vitamines et en minéraux. Les eaux minérales naturelles, grâce à leur composition minérale unique, sont particulièrement intéressantes en matière d'apports en minéraux. Chaque eau minérale naturelle possède une signature minérale propre, liée à son origine géologique, et peut ainsi participer aux apports en calcium, magnésium, bicarbonates ou encore sodium selon sa composition. Elles sont les seules eaux dont les bénéfices sont reconnus par l'Académie de Médecine.
Les informations figurant sur les étiquettes permettent d'identifier ces caractéristiques et d'orienter son choix selon ses préférences ou certaines situations particulières.
Pour certains minéraux, comme le magnésium dont les apports sont insuffisants chez 70 % des Français, certaines eaux minérales naturelles peuvent représenter une contribution intéressante aux apports quotidiens. Un verre de 25 cl de Badoit peut par exemple couvrir 5 à 10 % des besoins quotidiens.
Pour d'autres, dont nous pouvons manquer en France, comme le fer ou l'iode, il faudra plutôt miser sur l'alimentation.

7 /12



Ajouter des pastilles d'électrolytes à mon eau me permet de mieux m'hydrater

Les électrolytes (sodium, potassium, calcium, magnésium…) sont des minéraux naturellement présents dans l'organisme. Ils jouent un rôle essentiel dans l'équilibre hydrique.
Pour la grande majorité de la population, une alimentation équilibrée et une consommation d'eau adaptée permettent de couvrir les besoins et il n'est donc pas utile d'ajouter des électrolytes dans son eau.
Dans des contextes précis comme un effort physique intense dépassant 60 à 90 minutes, une chaleur extrême avec sudation importante, ou certains contextes médicaux, avant de se tourner vers ces solutions, choisir une eau bien minéralisée peut déjà apporter un vrai bénéfice et combler nos besoins.
À ce jour, les études scientifiques disponibles sur les produits enrichis en électrolytes concernent essentiellement des sportifs pratiquant des disciplines d'endurance. Elles ne permettent pas de conclure à un bénéfice généralisé chez les personnes ayant une activité physique modérée.

8 /12

Aromatiser mon eau me permet d'en boire plus.

Pour certaines personnes, personnaliser son eau peut constituer une solution efficace pour augmenter ses apports hydriques.
L'ajout de rondelles de citron, de feuilles de menthe, de gingembre, de concombre ou d'autres ingrédients à son eau apporte généralement peu d'effets physiologiques démontrés, mais peut la rendre plus agréable à boire.
Cette approche peut être particulièrement intéressante chez les personnes qui boivent peu, notamment les personnes âgées, chez qui la sensation de soif diminue progressivement avec l'âge.
De nouveaux produits permettant d'aromatiser l'eau ou d'en modifier la perception gustative se développent également. Ils peuvent constituer un levier pour favoriser l'hydratation, à condition de rester attentif à leur composition, en privilégiant les solutions peu ou pas sucrées et sans consommation excessive d'additifs.
L'eau reste le moyen d'hydratation le plus sain et efficace. Au même titre que l'éducation au bien-manger, l'éducation à l'eau et à l'hydratation saine, dès le plus jeune âge, est fondamentale. Elle doit permettre de favoriser une consommation régulière d'eau et,contribuer à installer des habitudes favorables à la santé tout au long de la vie.



10 /12

Je ne bois pas beaucoup d'eau, mais je bois du café et du thé tout au long de la journée !

Contrairement à une idée largement répandue, le café et le thé participent bien à l'hydratation.
Composés à plus de 98 % d'eau, ils contribuent aux apports hydriques quotidiens. Leur effet diurétique est réel, mais souvent neutre chez les personnes ayant une consommation normale, allant de deux à quatre tasses par jour.
Néanmoins, le thé et le café apportent de la caféine. Ils ne remplacent donc pas l'eau, principale source d'hydratation !

9 /12

Toutes les eaux n'ont pas le même goût.

C'est vrai, toutes les eaux ne présentent pas le même profil gustatif !

Pour les eaux minérales naturelles, il s'agit même d'une de leurs caractéristiques essentielles. Au cours de son long parcours dans les profondeurs du sous-sol, l'eau se charge naturellement en minéraux au contact des différentes roches qu'elle traverse. Cette composition minérale, propre à chaque source, est stable dans le temps et confère à chaque eau une signature gustative unique.

Certaines eaux sont ainsi plus douces, d'autres plus minérales ou plus marquées en bouche.
Ces différences expliquent que chacun développe naturellement ses préférences.
Pour favoriser une bonne hydratation, il est important de choisir une eau dont le goût plaît. Même en matière d'hydratation le plaisir constitue un facteur important !

11 /12

Je dois adapter mon eau à mon mode de vie et mes besoins de santé.

Les besoins en eau évoluent tout au long de la vie et peuvent varier selon l'âge, l'activité physique, les conditions climatiques ou encore certaines situations physiologiques.

Pendant la grossesse et l'allaitement, les besoins hydriques augmentent afin d'accompagner le développement du fœtus puis la production de lait maternel. Les besoins augmentent d'environ 300 millilitres par jour par rapport à la femme non enceinte, davantage encore en cas de chaleur ou d'activité physique maintenue. Le lait maternel est aussi composé à 87 % d'eau : les besoins supplémentaires sont de l'ordre de 600 à 700 millilitres par jour.

Pour les sportifs, une règle pratique : se peser avant et après l'effort. Chaque centaine de grammes perdue correspond approximativement à la perte d'eau et doit être compensée. Et la couleur des urines reste le meilleur indicateur accessible à tous : jaune clair, c'est bon ; jaune foncé, il faut boire.
Certaines situations médicales, comme la prise de traitements diurétiques, une insuffisance rénale ou un régime pauvre en sodium, nécessitent également des recommandations individualisées, à définir avec un professionnel de santé.

Les eaux minérales naturelles présentent des compositions minérales intéressantes pour nous accompagner au quotidien ainsi que dans certaines périodes de la vie. Certaines sont très faiblement minéralisées, d'autres sont plus riches en calcium, magnésium, bicarbonates ou sodium. Cette diversité permet à chacun de choisir une eau correspondant à ses préférences ou, dans certains cas, à ses besoins nutritionnels.

- Pour les personnes qui font du sport régulièrement ou qui transpirent beaucoup, une eau un peu plus minéralisée comme Badoit peut aider à compenser les pertes en minéraux.
- Pour les femmes enceintes, bébés et très jeunes enfants, une eau très faiblement minéralisée est recommandée par l'ANSES car les reins des nourrissons ne sont pas encore matures, donc des eaux comme Evian, Volvic ou Mont Roucous correspondent à ce critère.
- Pour les personnes âgées, une eau modérément minéralisée et peu riche en sodium convient bien, La Salvetat ou Bonneval par exemple.
- Pour les personnes qui suivent un régime pauvre en sel du fait d'une hypertension, il faut éviter les eaux riches en sodium.

Les informations figurant sur les étiquettes permettent d'identifier facilement ces caractéristiques. En cas de situation particulière, le choix d'une eau peut utilement être discuté avec un professionnel de santé.
Au-delà de ces spécificités, le premier critère reste simple : choisir une eau que l'on apprécie, afin de favoriser une hydratation régulière au quotidien.

Riches en sels minéraux
sa teneur en sels minéraux, calculée comme résidu sec, est supérieure à 1500 mg/L

St Yorre (1708 mg/l)
Vichy Celestins (1172 mg/l)
Rozana (493 mg/l)...

Moyennement minéralisées
entre 500 mg/L et 1000 mg/L

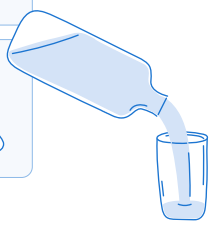
Bonneval : 1391 mg/L de résidu sec à 180°C
Badoit : 1100mg/L
La Salvetat : 520 mg/L

Faiblement minéralisées
sa teneur en résidu sec n'est pas supérieure à 500 mg/L

Evian : 345 mg/L
Watwiller : 155 mg/L
Volvic : 130 mg/L
Eau Neuve : 69 mg/L

Très faiblement minéralisées
sa teneur en résidu sec est inférieure à 50 mg/L

Mont Roucous : 33mg/L





J'ai des inquiétudes sur la qualité de l'eau.

En France, l'eau est l'un des aliments les plus contrôlés afin de garantir sa sécurité alimentaire.

Concernant l'eau du robinet, les ARS réalisent des contrôles sanitaires et des cartes existent pour suivre la qualité de l'eau potable distribuée localement, qui peut varier en fonction des sources et des besoins de traitement. Cela s'explique notamment par le fait qu'elle est souvent constituée d'eaux de surface prélevées dans les lacs, rivières, fleuves. Avant de parvenir jusqu'au robinet du consommateur, l'eau du robinet subit ainsi de nombreux traitements pour pouvoir répondre aux normes de potabilité définies par la réglementation. De ce fait, l'eau du robinet se distingue fondamentalement des eaux embouteillées en termes d'origine et de pureté.

Les eaux de source et les eaux minérales naturelles répondent également à des exigences réglementaires strictes, mais reposent sur des principes différents. Les eaux de source sont d'origine souterraine, pures à l'émergence et embouteillées à la source. À la différence des eaux minérales naturelles, la composition de l'eau de source n'est pas systématiquement stable.

Les eaux minérales naturelles se distinguent par plusieurs caractéristiques spécifiques. Elles proviennent d'une source souterraine unique, naturellement protégée, présentent une composition minérale stable et sont pures à leur émergence. Leur qualité est préservée jusqu'à l'embouteillage grâce à un dispositif de surveillance et de contrôles particulièrement exigeant et défini par le Code de la santé publique. Ces eaux sont une ressource rare, intimement liées à l'évolution géologique d'un territoire. Elles représentent une solution d'hydratation saine et sûre. Ce sont les seules eaux dont les bénéfices sur la santé sont reconnus par l'Académie de Médecine.

Conclusion

Aujourd'hui, un constat s'impose :
les Français s'intéressent de plus en plus
à leur hydratation

Qu'il s'agisse de bien-être, de sport, de plaisir, de qualité de l'eau ou de nouvelles habitudes de consommation, l'eau occupe aujourd'hui une place croissante dans les préoccupations du quotidien. Cette évolution est une bonne nouvelle. Elle traduit une prise de conscience collective de l'importance de l'hydratation pour la santé et le bien-être.

Pour les acteurs de la catégorie, elle ouvre également de nouvelles perspectives : mieux informer, accompagner les consommateurs dans leurs choix et développer des solutions qui facilitent l'adoption de bonnes habitudes tout au long de la vie.

Favoriser une hydratation saine est l'un des moyens les plus simples, les plus accessibles et les plus universels pour prendre soin de soi et de son corps.

Les connaissances scientifiques sur l'hydratation continuent de progresser, mais les grands principes restent inchangés : boire régulièrement, adapter ses apports à ses besoins, privilégier une alimentation équilibrée et choisir une eau que l'on apprécie.
Les besoins évoluent selon les périodes de la vie, l'activité physique ou certaines situations de santé. L'essentiel est donc moins de rechercher une solution universelle que de mieux comprendre ses besoins afin d'adopter des habitudes simples, durables et adaptées à son quotidien.