



CARDIOLOGY DEPARTMENT

Coordinator : Willy KOSTUCKI, MD

Gian Batista CHERCHIA, MD

Raymondo HAARDT, MD

Georges OBEID, MD

Dariouch DOLATABADI, MD

Arsène KEMDEM, MD

Paul-Gaël SILANCE, MD

Clinique Antoine Depage

Avenue Jaspar 101, B-1160 Brussels, BELGIUM. TEL 32 2 5386140, FAX 32 2 5426179
email : drwk@me.com

EAU

Un médicament non remboursé mais heureusement pas trop cher ...

Le manque d'eau est l'un des principaux facteurs de fatigue pendant la journée. Une simple réduction de 2% d'eau dans le corps humain peut provoquer une incohérence de la mémoire à court terme, des problèmes de calcul mental et des difficultés de concentration.

La sous-hydratation conduit à la constipation, c'est une sorte d'épargne d'eau utilisée par votre corps qui puise le liquide où il peut le trouver.

La déshydratation est un facteur favorisant la formation des caillots donc les risques d'infarctus et de thrombose cérébrale.

Une des premières manifestations de la sous-hydratation est, paradoxalement, une élévation de la tension artérielle. Si la déshydratation se poursuit c'est l'inverse qui se produit: une chute de la tension artérielle avec toutes ses conséquences classiques.

Le manque d'eau favorise certaines formes de migraine.

Certains vertiges se voient aussi réduits avec un apport d'eau complémentaire.

Le manque d'eau entraîne des crampes, en journée ou pendant la nuit, mais aussi des tendinites.

Les sportifs en dette hydrique (sous-hydratés) voient leur performance diminuer jusqu'à 20% dans certaines disciplines.

Un verre d'eau avant de dormir enlève la sensation de faim pendant la nuit.

Des études ont indiqué que de 8 à 10 verres d'eau par jour pourraient soulager significativement les douleurs de dos et d'articulations chez bon nombre de personnes qui souffrent de ces maux.

Boire 5 verres d'eau par jour pourrait diminuer le risque de cancer du colon de 45 %, le risque de cancer du sein de 75% et celui de cancer à la vessie de 50%.

QUELLE QUANTITE FAUT-IL BOIRE ?

Bonne question ! Pour laquelle il n'y a pas de réponse précise et unique car tout dépend de la perte hydrique qui elle-même dépend de nombreux facteurs dont les saisons, la température ambiante, le niveau d'activité, le degré d'humidité, ... La perte hydrique peut varier de 1 litre à 10 litres par jour (voyages dans les régions désertiques par exemple).

QUAND MEME COMMENT SAVOIR ?

Voici un petit truc : regarder la couleur des urines. Si elles sont claires comme l'eau du robinet, c'est tout bon. Si elles sont jaunes c'est que les reins concentrent, donc que la quantité d'eau devrait être augmentée ... (attention : certains aliments et médicaments peuvent foncer les urines. Mais rien ne peut les éclaircir artificiellement: si les urines sont transparentes c'est bon !).

QUELLE EAU FAUT-IL BOIRE ?

« Je préfère le vin d'ici que l'eau delà », dit le Chat de Geluck. Pour faire simple : comme l'eau est loin d'être la boisson la plus excitante pour les papilles je vous suggère de faire une dégustation large à l'aveugle et de prendre l'eau qui vous ... déplaît le moins. Sauf pour les patients souffrant de problèmes cardiaques ou rénaux pour lesquels certaines eaux sont déconseillées (référez-vous aux médecins ad hoc).

PERIODES APPROPRIÉES POUR LA CONSOMMATION DE L'EAU ?

Boire de l'eau à des périodes bien précises maximise son efficacité dans le corps humain : 1 verre d'eau « adulte » = 33 cc.

- 1 verre d'eau au réveil- contribue à activer les organes internes
- 1 verre d'eau trente minutes avant le repas- aide à bien digérer
- 1 verre d'eau pour chaque verre de vin, une bonne habitude à prendre
- 1 verre d'eau avant d'aller au lit contribue à éviter crises cardiaques et AVC
- SPORT : bien boire, 30 à 60 minutes avant une activité sportive soutenue et, bien évidemment, après l'effort également et pendant si c'est possible. Le dernier repas avant l'épreuve sera plus salé.

NB1: Toutes ces recommandations ne sont pas valables pour les patients en décompensation cardiaque ou souffrant de problèmes rénaux par exemple.

NB2 : LA SIMPLE LECTURE DE CE DOCUMENT N'HYDRATE PAS...

Docteur Willy KOSTUCKI