



HYDRATATION

Ce que vous buvez compte autant que ce que vous mangez

Par **Cyril Theuillon** — Ostéopathe D.O & Educateur Sportif BPJEPS AF

L'eau représente 60 % de votre masse corporelle. Elle transporte les nutriments, régule la température, lubrifie les articulations, soutient la fonction cognitive et conditionne chaque processus biologique de votre organisme. Pourtant, la déshydratation chronique légère est l'une des carences les plus répandues et les plus silencieuses. Tout ce que vous buvez — ou croyez boire — mérite d'être regardé de plus près.

POURQUOI L'EAU EST IRREMPLAÇABLE

Le corps humain peut survivre plusieurs semaines sans manger. Sans boire, il défaille en quelques jours. Chaque cellule de votre organisme baigne dans un milieu aqueux : c'est l'eau qui transporte les nutriments jusqu'aux cellules et les déchets vers les reins, qui maintient la pression sanguine, qui régule la température par la transpiration, qui lubrifie les surfaces articulaires, et qui permet aux neurones de communiquer. Un déficit hydrique de seulement 1 à 2 % du poids corporel suffit à altérer les performances cognitives — concentration, mémoire de travail, humeur. À 5 %, la fatigue devient intense et la capacité physique chute sensiblement. À 10 %, on entre dans le territoire médical. Le message est simple : l'eau n'est pas un confort, c'est un carburant.

Un point souvent ignoré : les disques intervertébraux sont composés à 80 % d'eau. Leur capacité à amortir les chocs, à maintenir la hauteur discale et à distribuer les pressions dépend directement de votre état d'hydratation. Une déshydratation chronique, même légère, contribue à leur dégradation prématurée et peut aggraver les douleurs de dos. Ce n'est pas une coïncidence si tant de patients lombalgiques boivent structurellement trop peu.

COMBIEN FAUT-IL VRAIMENT BOIRE ?

La règle des « 8 verres par jour » est l'une des plus célèbres recommandations de santé populaire — et l'une des moins fondées scientifiquement. Les besoins en eau varient considérablement selon le poids corporel, le niveau d'activité physique, la température ambiante, l'alimentation, et l'état de santé général. L'Autorité Européenne de Sécurité des Aliments (EFSA) recommande un apport total en eau de 2 litres par jour pour les femmes et 2,5 litres pour les hommes — toutes sources confondues, boissons et alimentation. Mais un athlète qui s'entraîne deux heures en pleine chaleur peut avoir besoin du double. Une personne sédentaire, avec une alimentation riche en fruits et légumes, peut se satisfaire de moins.

Le meilleur indicateur n'est pas un chiffre fixe mais la couleur de vos urines — nous y reviendrons. La règle pratique la plus fiable : boire avant d'avoir soif. La soif n'apparaît qu'à partir d'une déshydratation de 1 à 2 %, qui a déjà des effets mesurables sur les performances. Chez les personnes âgées, le mécanisme de la soif s'émousse avec l'âge, rendant ce signal encore moins fiable.

L'HYDRATATION NE VIENT PAS QUE DU VERRE D'EAU

Une part non négligeable de nos apports hydriques provient des aliments. Les fruits et légumes contiennent en moyenne 85 à 96 % d'eau : le concombre et la laitue à 96 %, la pastèque à 92 %, la tomate à 94 %, les fraises à 91 %. Une alimentation riche en végétaux frais contribue significativement à l'hydratation quotidienne. Les soupes, bouillons, yaourts et laitages participent aussi à cet apport. À l'inverse, une alimentation ultra-transformée, riche en sel et pauvre en végétaux frais, augmente les besoins hydriques sans y contribuer. Manger des aliments entiers, c'est aussi s'hydrater.

CAFÉ, THÉ, TISANE : MYTHE OU ALLIÉS ?

Le café est l'un des grands accusés de la déshydratation. Accusation largement exagérée. La caféine est bien un diurétique — elle stimule la production d'urine. Mais à dose modérée (moins de 3 tasses par jour), les études montrent que le bilan hydrique reste positif : l'eau apportée par la boisson dépasse les pertes induites par la caféine. Une méta-analyse de 2014, publiée dans PLOS ONE, a comparé la consommation régulière d'eau et de café chez des hommes et n'a trouvé aucune différence sur les marqueurs d'hydratation. Le café modéré hydrate. Ce n'est pas une invitation à remplacer l'eau par l'espresso, mais c'est une raison de cesser la culpabilité.

Le thé, légèrement moins chargé en caféine que le café, est dans la même logique : hydratant à dose raisonnable. Les thés verts et blancs, plus légers, ont un profil encore plus favorable. La

tisane, sans caféine, est quant à elle pleinement hydratante et constitue une excellente façon de varier les apports, en particulier le soir quand le café est déconseillé.

LA BIÈRE ET L'ALCOOL : LE CAS QUI FÂCHE

Contrairement au café, l'alcool mérite sa réputation de déshydratant — et elle est méritée. L'éthanol bloque la sécrétion d'hormone antidiurétique (ADH), la hormone qui ordonne aux reins de retenir l'eau. Résultat : pour chaque gramme d'alcool consommé, les reins produisent environ 10 ml d'urine supplémentaires. Une pinte de bière à 5 ° contient environ 25 g d'alcool — soit un surplus de 250 ml d'urines pour un apport liquide de 500 ml. Le bilan est déficitaire.

La bière légère (moins de 2,5 °) présente un bilan hydrique presque neutre — mais le bénéfice est anecdotique. L'idée populaire de boire de la bière « pour se réhydrater après le sport » est un mythe dangereux : après l'effort, l'organisme est déjà en déficit hydrique, le foie est sollicité pour métaboliser les lactates, et l'alcool retarde la resynthèse du glycogène musculaire. La bière post-match est une tradition sociale, pas une stratégie de récupération.

BILAN HYDRATATION PAR TYPE DE BOISSON ✓✓ excellent · ✓ positif · ~ neutre · ✗ négatif

BOISSON	BILAN	CE QU'IL FAUT SAVOIR
Eau plate	✓✓	La référence absolue. Zéro calorie, zéro additif, absorption immédiate.
Eau gazeuse	✓✓	Aussi hydratante que l'eau plate. La carbonatation n'a aucun effet négatif.
Tisane	✓✓	Pas de caféine, 99 % d'eau. Excellente option, surtout le soir.
Thé (< 4 tasses/j)	✓	Apport net positif malgré la caféine. Riche en antioxydants.
Café (< 3 tasses/j)	✓	Mythe démystifié : bilan hydratant positif à dose modérée.
Café (> 5 tasses/j)	~	L'effet diurétique commence à primer sur l'apport hydrique.
Lait	✓	Hydratant et riche en électrolytes. Recommandé après l'effort.

Jus de fruits	~	Hydratant mais riche en sucres. À diluer ou consommer avec modération.
Boissons sucrées	~	Hydratation médiocre rapportée à la charge glycémique et calorique.
Bière légère (< 4°)	~	L'alcool active la diurèse. Le bilan hydrique est à peine neutre.
Bière forte / vin	X	Bilan net déshydratant. Suppression de l'ADH dès 0,5 g/kg d'alcool.
Spiritueux	X	Fortement déshydratant. Aggrave tout état de sous-hydratation existant.

LIRE LA COULEUR DE SES URINES

La couleur des urines est le baromètre d'hydratation le plus accessible, le plus immédiat et le plus fiable qui soit. Elle reflète la concentration en déchets azotés (urée, créatinine) et en pigments (urobiline) que les reins filtrent et concentrent davantage quand l'eau manque. La cible pour la grande majorité des situations est un jaune paille clair : ni trop foncé (déshydratation), ni incolore (hyperhydratation, qui dilue les électrolytes et peut être contre-productive). Une exception à noter : certains médicaments (rifampicine, vitamines B) et aliments (betterave, asperges) modifient la couleur indépendamment de l'hydratation.

ÉCHELLE DE COULEUR DES URINES		
NIVEAU	COULEUR	INTERPRÉTATION
1	Incolore	Hyperhydratation — vous buvez trop. Peut diluer les électrolytes.
2	Jaune très pâle	Parfait. Vous êtes très bien hydraté(e).
3	Jaune paille	Excellent. Cible idéale pour la majorité des situations.
4	Jaune clair	Bon. Buvez un verre d'eau dans l'heure.
5	Jaune ambré	Légère déshydratation. Buvez sans attendre.
6	Jaune-brun	Déshydratation modérée. Réhydratez-vous activement.
7	Brun foncé	Déshydratation sévère ou signal d'alerte médical. Consultez.

BONNES PRATIQUES AU QUOTIDIEN

S'hydrater ne s'improvise pas en fin de journée. La déshydratation légère est souvent chronique parce qu'on ne pense à boire que quand on a soif — c'est-à-dire trop tard. Quelques habitudes simples suffisent à transformer son état d'hydratation sans effort conscient permanent. Un grand verre d'eau dès le réveil : après 7 à 8 heures sans boire, le corps a perdu 300 à 500 ml par la respiration et la transpiration nocturne. C'est le moment le plus rentable de la journée pour s'hydrater. Une bouteille d'eau posée en vue sur le bureau ou la table : la visibilité est le levier comportemental le plus simple. Un verre d'eau avant chaque repas : habit anchor sur un rituel déjà en place, et bonus sur la satiété. Une attention particulière lors des efforts physiques, des fortes chaleurs, des épisodes de maladie (fièvre, diarrhée, vomissements), et chez les personnes âgées qui ne ressentent plus bien la soif.

10 RÉFLEXES POUR MIEUX S'HYDRATER

- Un grand verre d'eau dès le réveil, avant le café
- Poser une bouteille d'1 litre en évidence sur son bureau — la finir avant midi
- Boire un verre d'eau avant chaque repas
- Manger des fruits et légumes frais à chaque repas
- Remplacer une boisson sucrée par une tisane ou de l'eau aromatisée (citron, menthe)
- Surveiller la couleur de ses urines — viser le jaune paille clair
- Augmenter les apports de 500 ml par heure d'activité physique intense
- Ne pas attendre la soif — programmer une alarme si nécessaire
- Réduire l'alcool : pour chaque verre, boire un verre d'eau supplémentaire
- Après le sport : peser la différence de poids avant/après, boire 1,5 L par kilo perdu

EN CONCLUSION

L'hydratation est le pilier de santé le moins spectaculaire et le plus efficace. Elle ne demande pas d'équipement, pas d'abonnement, pas de talent particulier. Elle demande simplement de l'attention et un peu d'organisation. Café et thé sont vos alliés, à dose raisonnable. Les tisanes sont parfaites. L'alcool est le seul ennemi déclaré — pas parce qu'il est interdit, mais parce qu'il n'hydrate pas, et que le lui demander revient à confondre le problème et la solution. Boire bien, c'est dormir mieux, récupérer plus vite, penser plus clairement et faire durer ses articulations plus longtemps. Le mouvement, c'est la clef — mais sans eau, même la clef rouille.

L'AUTEUR

Cyril Theuillon est Ostéopathe D.O et Educateur sportif BPJEPS Activités de la Forme. Il fonde Ostéo-Coach autour d'une conviction simple : le mouvement et le soin manuel doivent être pensés ensemble, au service d'une santé durable.

osteo-coach.fr · cyril@osteo-coach.fr

Sources & références

Killer SC, Blannin AK, Jeukendrup AE. No evidence of dehydration with moderate daily coffee intake: a counterbalanced cross-over study in a free-living population. *PLOS ONE*, 2014.

Armstrong LE, Ganio MS, Casa DJ, et al. Mild dehydration affects mood in healthy young women. *Journal of Nutrition*, 2012.

Popkin BM, D'Anci KE, Rosenberg IH. Water, hydration, and health. *Nutrition Reviews*, 2010.

EFSA Panel on Dietetic Products, Nutrition, and Allergies. Scientific opinion on dietary reference values for water. *EFSA Journal*, 2010.

Shirreffs SM, Sawka MN. Fluid and electrolyte needs for training, competition, and recovery. *Journal of Sports Sciences*, 2011.

Jeukendrup A, Gleeson M. Sport Nutrition: An Introduction to Energy Production and Performance. *Human Kinetics*, 2019.

Battié MC, Videman T, Kaprio J, et al. The Twin Spine Study: contributions to a changing view of disc degeneration. *The Spine Journal*, 2009.