

L'actu du jour

On ne boit pas assez d'eau !

Seuls trois Français sur dix boivent le litre et demi d'eau recommandé au cours d'une journée, selon une étude du Centre de recherche pour l'étude et l'observation des conditions de vie (Crédoc).



Le corps d'un adulte a besoin de deux litres et demi d'eau par jour : environ un litre provient des aliments et un litre et demi des boissons. Or, à peine trois adultes sur dix respectent le contrat. Et c'est encore pire pour les jeunes et les personnes âgées qui oublient largement de s'hydrater : un peu moins de deux ados sur dix boivent suffisamment, et à peine plus de deux sur dix pour les plus de 55 ans. Les enfants sont ceux qui s'hydratent le mieux : un sur deux atteint la quantité d'eau dont son corps a besoin. Mais l'idéal serait que tout le monde y pense. Il ne faut pas attendre d'avoir soif pour boire, c'est déjà un signe de déshydratation. L'idéal, boire un verre d'eau six fois par jour, et le litre et demi d'eau recommandé sera atteint. Ce n'est pas tant que cela. Finalement, il suffit d'y penser. Une mauvaise hydratation peut être source d'infections urinaires, de calculs rénaux et, dans certains cas, de constipation et d'hypertension.

Céline Bousquet

[Consulter cet article sur le site 1jour1actu.com](http://www.1jour1actu.com)