



Notre corps est composé de presque **70 % d'eau**. L'eau intervient dans de nombreuses fonctions notamment dans le transport des nutriments, le contrôle de la température et l'alimentation des organes et tissus. Il est donc très important de veiller à un équilibre entre les entrées et les pertes d'eau. Ainsi, une hydratation optimale est un facteur clef pour le fonctionnement correct des processus cognitifs et physiques.

En France, il est recommandé d'avoir des apports en eau suffisant avec une attention particulière aux séniors, surtout en périodes de canicules.

Une récente étude a permis de calculer la quantité totale d'eau provenant des aliments et des boissons et ainsi d'analyser les caractéristiques des habitudes de consommation de boissons chez des adultes français. Cette étude a été menée sur un grand échantillon puisque les sujets sont ceux qui ont participé à la cohorte **NutriNet-Santé** soit au total 94939 adultes.

Les scientifiques ont calculé les apports en eau pour plusieurs groupes en fonction de l'âge, des saisons et des jours de la semaine à partir de 3 enregistrements alimentaires de 24h.

Ils concluent que :

- L'apport moyen en eau est de 2,3 L chez l'homme et de 2,1 L chez la femme. La majorité des individus respecte donc les recommandations de l'EFSA (Autorité européenne de sécurité des aliments) : 2,0 L pour les femmes et 2,5 L pour les hommes. De plus, 61,9 % de l'apport moyen en eau provient des boissons et 38,1 % des aliments soit légèrement plus bas que les indications données par l'EFSA.
- L'apport énergétique total moyen était de 1884 kcal/jour (2250 kcal/jour chez les hommes et 1783 kcal/jour chez les femmes) et la contribution relative aux boissons représentent en moyenne 8,3 %.
- **L'eau est la boisson la plus consommée suivie par les boissons chaudes.** L'alcool est en quatrième position pour les hommes et cinquième pour les femmes.
- Le nombre de catégories différentes de boissons consommées était positivement corrélé avec l'apport total en eau ($r = 0,4$) et avec l'apport énergétique total ($r = 0,2$). Cela laisse suggérer que la variété de boissons consommées est un indicateur des consommations d'aliments et de boissons plus élevées.
- La consommation de boissons et d'apport en eau varie avec l'âge et la saisonnalité. L'apport total en eau est le plus faible chez les 18-25 ans ainsi que chez les hommes âgés. Enfin, la consommation d'eau et de boisson en général est plus forte en été.

Cette étude permet d'avoir une vue d'ensemble des caractéristiques des apports en eau en France.



En conclusion, l'apport total en eau est en adéquation avec les **recommandations de santé publique**.

Source : Szabo de Edelenyi F et al. Characteristics of Beverage Consumption Habits among a Large Sample of French Adults: Associations with Total Water and Energy Intakes. *Nutrients*. 2016 8(10):e627

Source image : « [bottle-2032980_640](#) », mise à disposition selon les termes de la licence Pixabay.