Boire beaucoup d'eau n'améliore pas la santé, selon une étude

Santé

Posté par: Visiteur

Publié le : 06-04-2008 12:55:01

Boire à sa soif suffit pour être en bonne santé et rien ne dit qu'augmenter sa consommation est bénéfique pour l'organisme, indique une étude publiée cette semaine dans le Journal of the American Society of Nephrology.

"Il y a un manque général de preuves" sur les avantages que les organes pourraient tirer d'une consommation d'eau allant au-delà de la soif, estiment ses auteurs.

Aucun résultat scientifique ne justifie la recommandation communément admise de boire 1,5 litre d'eau par jour, soulignent Dan Negoianu et Stanley Goldfarb de l'Université de Pennsylvanie à Philadelphie.

Ils se sont intéressés à plusieurs études concluant que la consommation d'eau améliore le filtrage de toxines par les reins. "La question est: est-ce que boire plus d'eau augmente cette fonction normale et importante des reins? La réponse est non. En fait, étonnamment, cela tend à réduire la capacité des reins à fonctionner comme un filtre", a affirmé jeudi Stanley Goldfarb sur la radio publique américaine NPR.

L'eau est souvent présentée comme la recette d'un régime réussi. Dan Negoianu et Stanley Goldfarb reconnaissent que boire plus d'eau permet aux personnes de se sentir repues et donc de réduire leur appétit. Mais aucun essai clinique n'a démontré les effets de l'eau sur le maintien de son poids, écrivent-ils.

Quelques verres supplémentaires d'eau ne permettent pas non plus d'embellir son teint de peau, ni de réduire les maux de tête. Aucune étude n'a pu démontrer ces hypothèses.

Une consommation accrue d'eau se justifie uniquement dans quelques cas extrêmes: pour les athlètes, les personnes soumises à un climat chaud et sec, ou les personnes souffrant de troubles particuliers.

"Mais pour la majorité, les gens ne devraient pas s'en faire. Buvez simplement quand vous avez soif", conseille Stanley Goldfarb.

AFP