

Inutile de boire sans soif, même de l'eau !

Michael Farrell et coll. *Overdrinking results in the emergence of swallowing inhibition: an fMRI study*, *Proceedings of the National Academy of Sciences*, published October 2016

<http://newswise.com/articles/study-challenges-idea-of-mandatory-water-intake>



Parmi les croyances populaires en matière de santé, il en est une qui est particulièrement fréquente, à savoir qu'il faut boire une quantité suffisante d'eau sans tenir compte de la sensation de soif, la quantité généralement évoquée étant de 1.5 litre à 2 litres soit environ 8 à 10 verres d'eau par jour. Cette croyance est battue en brèche par une étude australienne publiée dans la revue de l'académie des sciences américaine, *Proceedings of the National Academy of Sciences*.

Le corps humain est composé à 60% d'eau et en conditions normales, ceci est une constante dont la régulation se fait via un mécanisme réflexe d'inhibition de la déglutition, mis en œuvre dès lors qu'une quantité suffisante d'eau a été absorbée. Si bien que le conseil du Pr Farrell est de boire **seulement en fonction de la sensation de soif et non pas en suivant une consigne stricte fixant une quantité lambda.**

Pour mettre en évidence ce réflexe, les auteurs ont quantifié l'effort nécessaire pour boire de l'eau dans deux conditions distinctes : après avoir réalisé un exercice physique entraînant une sudation importante et après avoir bu une quantité importante d'eau. En quantifiant l'effort nécessaire sur la base des déclarations des participants et en suivant le fonctionnement cérébral par IRM, les auteurs ont pu montrer que l'effort déclaré pour boire de l'eau en dehors d'un contexte de soif était trois fois plus important. Et l'examen IRM montre que cet effort réalisé pour boire sans soif mobilise des régions préfrontales droites du cerveau, montrant que le cortex frontal intervient pour bypasser l'inhibition de la déglutition générée par une soif étanchée.

Boire trop d'eau peut être dangereux comme le soulignent les auteurs, notamment du fait des conséquences cérébrales que peut avoir une hyponatrémie de dilution. Cette situation a été décrite en dehors d'un authentique diabète insipide chez des sujets ingurgitant de trop grandes quantités d'eau notamment juste avant de produire un effort intense et prolongé comme par exemple courir un marathon sous de fortes chaleurs. **Les auteurs recommandent donc de boire juste ce qu'il faut pour étancher sa soif**, avec une attention toutefois pour les personnes âgées chez lesquelles ce mécanisme réflexe peut être inhibé du fait du vieillissement cérébral.