



Les femmes aiment boire rouge et corsé.

33 LES FEMMES ET LE VIN
34-35 AUTOS
36-37 CINÉMA
38 RADIO-TV
39 ASTRONOMIE
40 MÉTÉO

Deux litres par jour: oui, mais...

SANTÉ • C'est une nouvelle étude américaine qui le proclame: boire à tout prix, ce serait parfaitement inutile. En Suisse, la doctresse Isabelle Binet nuance ce conseil.

ANNICK MONOD

C'est un mythe qui s'écroule – ou plutôt qui s'écoule: se forcer à boire deux litres d'eau par jour, en fait, ça ne servirait à rien. C'est en tout cas ce qu'affirme une étude publiée ce printemps par deux chercheurs de l'Université de Pennsylvanie aux Etats-Unis. «Il y a un manque général de preuves» sur les bienfaits d'une grande consommation d'eau, écrivent les Dr Dan Negoianu et Stanley Goldfarb dans le «Journal of the American society of nephrology». Leur conclusion: «Boire à sa soif suffit!»

«Il ne vous arrivera rien de dramatique si vous buvez deux litres par jour – sauf en cas de maladie grave»

«Personne ne sait vraiment d'où est partie la recommandation communément admise de boire 1,9 litre d'eau par jour», constatent les deux chercheurs américains. «Mais d'un point de vue scientifique, rien ne la justifie.» Ils passent en revue plusieurs exemples. Non, boire beaucoup n'améliore pas le filtrage et l'élimination des toxines par les reins. Et il n'est pas prouvé non plus que cela permette d'embellir son teint de peau – ni de réduire les maux de tête – écrivent-ils. Enfin, côté régimes, le seul avantage de l'eau en abondance serait qu'elle remplit l'estomac... diminuant ainsi la sensation de faim.

«Plus nuancé que ça»

Faut-il pour autant ramener au magasin toutes ces bouteilles d'eau achetées au nom du fameux «Buvez... éliminez?»

«La réponse est plus nuancée que cela», répond le Dr Isabelle Binet, présidente de la Société suisse de néphrologie (la médecine du rein). «On ne peut pas donner une quantité magique qui fonctionne pour tout le monde. La consommation idéale dépend de la température extérieure, de l'âge de la personne, de son état de santé, de ses activités physiques, etc. Et si l'on est constipé par exemple, cela aide de bien boire.»

Ecouter son corps: c'est le conseil que donne le médecin suisse. «L'important, c'est de compenser les pertes de liquide du corps. Celles-ci peuvent être dues à la transpiration, à la chaleur ou au sport, mais aussi à des diarrhées par exemple.»

Un signe utile: si l'urine est très concentrée, c'est-à-dire de couleur très

sombre, c'est qu'il faudrait probablement boire un peu plus. Sans oublier que les fruits et légumes contiennent eux aussi beaucoup d'eau.

Pas de risque à boire

Les «boit-sans-soif» auraient donc bel et bien tort. Oui, mais pas toujours. «Le chiffre de deux litres par jour reste un ordre de grandeur utile», estime quant à elle Isabelle Binet. En particulier avec les enfants, qui se deshydratent plus vite, et avec les personnes âgées, qui perdent facilement la sensation de soif. Et, sauf situation particulière, l'eau ne peut guère faire de mal: «En règle générale, il ne peut rien vous arriver de dramatique si vous buvez deux litres par jour – sauf en cas de maladie grave ou de calculs rénaux. En cas de doute, posez la question à votre médecin.»



Pour boire assez, il suffit d'écouter sa soif, dit la doctresse suisse. KEYSTONE

ÉDUCATION

Sucette, oui ou non

Ces histoires sont des «séquences» extraites des rencontres organisées par l'Éducation familiale; elles traitent des compétences éducatives des parents.

Lors d'un «café-parents», des mères discutent de la sucette – et sont d'accord pour dire qu'elle peut faire des miracles. Souvent, on se dit qu'on ne va l'utiliser que dans des situations «extrêmes» – lorsque l'enfant crie longtemps et ne peut pas se calmer ou s'endormir. Pourtant, on se détourne vite de ces résolutions. Résultat: l'enfant demande la sucette de plus en plus souvent, il crie, le niveau de bruit augmente, on donne la sucette pour calmer les enfants et surtout les nerfs des adultes... Un cercle vicieux.

La maman de Luc, 3 ans, et Jon, 5 mois, raconte: «Juste avant son troisième anniversaire, Luc a donné sa sucette au lapin de Pâques et reçu un grand ballon en échange.» Pour le préparer à cette étape, les parents ont découpé 14 lapins de carton. Chaque jour, un lapin disparaît, et Luc voit ainsi que le jour approche. Les parents sont conscients qu'un enfant de trois ans ne peut pas saisir la conséquence de ses actions: une fois donnée au lapin, la sucette est partie pour toujours. «Pour toujours», c'est combien de temps? Mais ils ont décidé: «La sucette doit partir.» La mère est fière de Luc, et le félicite. Après quelques jours, il s'exprime déjà mieux, car la sucette l'empêchait de bien articuler. Lorsqu'il est fatigué, il ne dit plus «sucette, sucette», mais «fatigué, fatigué». Mais la maman constate que son fils, qui s'est toujours endormi facilement, a maintenant des difficultés. Les parents introduisent un nouveau rituel pour faciliter le sommeil. Petit à petit, Luc s'y habitue.

Par l'usage permanent de la sucette, les bébés développent peu de stratégies pour apprendre à se calmer. Heureusement ils peuvent le faire encore plus tard. Toutefois, les parents doivent oser faire ce pas, tout en soutenant l'enfant. La mère de Luc a décidé d'utiliser la sucette aussi avec son deuxième fils, Jon. En même temps, elle a l'intention de lui montrer d'autres possibilités pour se calmer (sucrer sa propre main, avoir une peluche qui le consolera...). Et de commencer plus tôt la «désaccoutumance à la sucette».

ÉQUIPE DE L'ÉDUCATION FAMILIALE, FRIBOURG

www.educationfamiliale.ch, 026 321 48 70

JARDINAGE

Une invasion pas piquée des hannetons

Vers blancs et fourmis déboulent en force dans les gazons cette année. Voici comment se débarrasser des premiers... et cohabiter avec les deuxièmes.

JEAN-LUC PASQUIER*

Après les limaces (lire la semaine passée), voilà encore une belle plaie que celle des larves de hannetons! Ces gros vers blanc-jaune bien dodus vous scalpent le plus beau des gazons en moins de deux ou vous boulootent vos plus belles plantes par les pieds. Toutes les racines leur conviennent et leur appétit ne s'arrête que lorsqu'ils décident de se métamorphoser en cendrillon, pardon en hannetons. Vu que ces derniers, euphoriques de pouvoir voler, ne cherchent qu'à se reproduire, ils continuent leur goinfrie sur le feuillage de toutes les plantes qu'ils croisent sur leur bruyant passage. Attrapez-les en secouant vos arbustes le matin. Ces frieux encore tout engourdis tomberont comme des mouches, faites-en ensuite ce que vous voulez. Dans le gazon, il suffit de ratisser et de ramasser les

restes d'herbe. Sarclez ensuite la terre mise à nu pour ramener la vermine à la surface, puis observez le festin offert aux oiseaux du coin. Semez ensuite des graines de gazon et éloignez cette fois les volatiles. Une autre solution consiste à épandre des graines enrobées de spores du champignon Beauveria, antagoniste naturel des larves de hannetons, disponible sur commande dans les jardinerie spécialisées.

Ne pas se tromper de ver

Par contre, avant toute lutte, assurez-vous qu'il s'agit bien de vers blancs et non des larves inoffensives de cétoines (magnifiques coléoptères vert doré). On peut les différencier par leurs couleurs et leurs pattes: les nuisibles sont jaunasses et leurs pattes sont longues. Placés sur une surface lisse, ils se déplacent latéralement.

Les gentils, eux, sont blancs, leur derrière est dodu et ils sont très courts sur pattes; de plus, lorsqu'on les sort de terre, ils se mettent sur le dos, comme de gros toutous. Ces derniers sont même utiles dans le compost, car ils se nourrissent exclusivement de déchets organiques et accélèrent ainsi le processus de transformation, alors de grâce, ne tirez pas sur le pianiste.

Comment déménager les fourmis

La dernière des plaies n'en est pas une. Les gentilles fourmis nous ennuient parce qu'on n'a plus l'impression d'être tranquille sur sa chaise longue, mais elles ne dérangent aucunement les plantes. Au contraire, elles font partie intégrante de la grande chaîne alimentaire de la nature. Ce sont d'ailleurs de sacrées malignes, car tout comme l'homme, elles ont



Larve de hanneton. PHOTO DR

domestiqué les pucerons: elles se nourrissent de leur miellat (excréments sucrés, miam) et leur offrent en échange protection contre les prédateurs. Alors pour éviter les fourmières sur votre terrasse, évitez de laisser traîner des restes alimentaires par terre. Vous pouvez aussi les éloigner en arrosant une solution épaisse de marc de café sur leurs nids ou déplacer leurs colonies en posant des pots retournés sur celles-ci. Attendre quelques jours qu'elles s'installent

sous ce toit confortable et déplacez ensuite leur gîte, y compris quelques pelletées de terre du nid, à un endroit éloigné. Si elles reviennent, c'est qu'elles vous aiment vraiment, bravo, vous avez des millions d'amies! Offrez-leur comme cadeau de malvenue un bon jus de citron, plusieurs feuilles de tomate, de sauge, de noyer ou de menthe sur leur passage et leur nid. Elles s'en iront voir si votre voisin a plus d'empathie que vous. Na!
* horticulteur, maîtrise fédérale