

FUTURA

Votre corps a soif, et il ne plaisante pas !

Podcast écrit et lu par Melissa Lepoureau

On pense souvent bien faire pour sa santé, mais on oublie parfois l'essentiel. Un geste simple, quotidien, presque automatique... et pourtant vital.

Bonjour à toutes et à tous. Cette semaine dans *Futura Santé*, on va parler de l'hydratation, de pourquoi l'eau est absolument essentielle au bon fonctionnement du corps, et des signaux que notre organisme nous envoie lorsqu'il en manque.

[*Le thème de *Futura News* décliné sur un style lofi.*]

L'hydratation est un pilier fondamental de la santé humaine, pourtant souvent sous-estimé, alors même que l'eau constitue environ 60 % du poids corporel chez l'adulte et qu'elle est indispensable au bon fonctionnement de l'ensemble de nos systèmes biologiques, car chaque cellule de notre corps dépend de l'eau pour maintenir sa structure, produire de l'énergie et assurer les échanges nécessaires à la vie. L'eau joue un rôle central dans la circulation sanguine, puisqu'elle permet le transport de l'oxygène, des nutriments, des hormones et des électrolytes vers les organes, tout en facilitant l'élimination des déchets métaboliques par les reins sous forme d'urine, mais aussi par la transpiration et la respiration. Elle est également essentielle à la régulation de la température corporelle : lorsque la température extérieure augmente ou que l'on pratique une activité physique, le corps produit de la sueur afin de dissiper la chaleur, un mécanisme de refroidissement naturel qui entraîne une perte hydrique qu'il est crucial de compenser pour éviter le déséquilibre. Le cerveau, qui est composé à près de 75 % d'eau, est particulièrement sensible aux variations d'hydratation, et de nombreuses études montrent qu'une déshydratation même légère peut altérer la concentration, la mémoire, le temps de réaction et l'humeur, favorisant ainsi la fatigue mentale, l'irritabilité ou les maux de tête. La digestion elle-même dépend fortement de l'eau, qui participe à la production de la salive, des sucs digestifs et au bon transit intestinal, contribuant ainsi à prévenir la constipation et à maintenir un microbiote intestinal équilibré. Pourtant, malgré ces rôles essentiels, la déshydratation reste fréquente, souvent parce que les signaux envoyés par le corps sont ignorés ou mal interprétés. Le signe le plus connu est la sensation de soif, mais il est important de comprendre que la soif apparaît généralement lorsque l'organisme est déjà en déficit hydrique, ce qui signifie qu'attendre d'avoir soif pour boire n'est pas toujours la stratégie la plus efficace. D'autres signaux plus discrets peuvent alerter, comme une fatigue persistante sans cause apparente, des maux de tête récurrents, une bouche sèche, des lèvres gercées ou une diminution de la concentration. La couleur de l'urine constitue un indicateur simple et fiable de l'état d'hydratation : une urine foncée traduit souvent un manque d'eau, tandis qu'une urine claire est généralement le signe d'une hydratation adéquate. La peau peut également refléter l'état hydrique du corps, car une peau sèche ou moins élastique peut

indiquer une hydratation insuffisante. Chez certaines personnes, notamment les personnes âgées, la déshydratation peut se manifester par des étourdissements, une sensation de vertige, voire une confusion légère, car avec l'âge, la sensation de soif diminue alors que les besoins hydriques restent importants. Il est donc recommandé de boire régulièrement tout au long de la journée, sans attendre la soif, en privilégiant l'eau, qui reste la boisson la plus efficace pour s'hydrater, contrairement aux boissons sucrées ou alcoolisées qui peuvent perturber l'équilibre hydrique. Les besoins en eau varient selon l'âge, le sexe, le niveau d'activité physique, le climat et l'état de santé, ce qui explique qu'il n'existe pas de quantité universelle parfaitement adaptée à tout le monde, mais écouter son corps, observer ses signaux et adopter des habitudes simples, comme garder une gourde à portée de main ou intégrer des aliments riches en eau comme les fruits et légumes, permet de maintenir une hydratation optimale. En définitive, l'eau n'est pas seulement une ressource vitale, elle est un véritable régulateur de l'équilibre interne du corps, influençant l'énergie, les performances physiques et mentales, la digestion et le bien-être général, et prendre conscience de son importance, c'est faire un pas essentiel vers une meilleure santé au quotidien.

C'est tout pour cet épisode de *Futura Santé*. Si ce podcast vous plaît, pensez à lui laisser une note et un commentaire, et n'hésitez pas à le partager autour de vous. Cette semaine, je vous recommande... . Sur ce, je vous souhaite une excellente journée ou une très bonne soirée, prenez soin de vous.

FUTURA

Immunité : pourquoi notre corps tombe malade ?

Podcast écrit et lu par Melissa Lepoureau

Chaque jour, notre corps affronte des milliards de microbes sans que nous en ayons conscience. Pourtant, parfois, la maladie s'installe : pourquoi et comment cela arrive-t-il ?

Bonjour à toutes et à tous. Cette semaine dans *Futura Santé*, on va parler de l'immunité, de son fonctionnement, et des raisons scientifiques pour lesquelles notre corps tombe malade malgré ses défenses.

[*Le thème de *Futura News* décliné sur un style lofi.*]

L'immunité, c'est l'ensemble des mécanismes biologiques qui permettent à notre corps de se défendre contre ce qui peut nous rendre malade, comme les virus, les bactéries, les champignons ou certains parasites, et elle fonctionne en permanence, même quand on ne s'en rend pas compte, car dès qu'un agent étranger entre dans notre organisme, par exemple par la respiration, l'alimentation ou une petite blessure, le système immunitaire se met en action pour le reconnaître et l'éliminer. On distingue d'abord l'immunité innée, qui est la première ligne de défense et qui agit très rapidement : elle comprend la peau, qui est une barrière physique, les muqueuses, le mucus, l'acidité de l'estomac, mais aussi des cellules spécialisées comme les macrophages ou les neutrophiles, capables de repérer des éléments étrangers et de les détruire sans les connaître précisément, simplement parce qu'ils ne font pas partie du "soi". Cette immunité innée est efficace mais peu spécifique, et parfois elle ne suffit pas, notamment face à des agents pathogènes nouveaux ou très agressifs, et c'est là qu'intervient l'immunité adaptative, beaucoup plus précise mais aussi plus lente à se mettre en place. L'immunité adaptative repose principalement sur les lymphocytes, en particulier les lymphocytes B et T, qui reconnaissent des éléments très spécifiques appelés antigènes, présents à la surface des microbes ; les lymphocytes B peuvent produire des anticorps, des protéines capables de se fixer sur ces antigènes pour neutraliser le pathogène ou faciliter sa destruction, tandis que certains lymphocytes T peuvent tuer directement les cellules infectées ou coordonner la réponse immunitaire. Un point essentiel de cette immunité adaptative est la mémoire immunitaire, car après une première rencontre avec un agent infectieux, le système immunitaire garde une trace de cet envahisseur, ce qui permet une réponse beaucoup plus rapide et plus efficace lors d'une nouvelle exposition, et c'est exactement sur ce principe que reposent les vaccins. Mais alors, si notre système immunitaire est aussi sophistiqué, pourquoi tombe-t-on malade ? La première raison est que certains agents pathogènes sont très rapides ou très nombreux, et qu'ils peuvent se multiplier plus vite que la réponse immunitaire ne se met en place, ce qui laisse le temps à l'infection de provoquer des symptômes. Une autre raison est que certains microbes ont développé des stratégies pour échapper au système immunitaire, par exemple en changeant leurs antigènes, en se cachant à l'intérieur des cellules ou en inhibant

certaines réponses immunitaires. Il faut aussi comprendre que les symptômes de la maladie, comme la fièvre, la fatigue, l'inflammation ou la douleur, ne sont pas seulement causés par le micro lui-même, mais en grande partie par la réaction du système immunitaire, qui mobilise beaucoup d'énergie et libère des molécules inflammatoires pour lutter contre l'infection. On tombe également plus facilement malade quand le système immunitaire est affaibli ou moins efficace, ce qui peut arriver avec l'âge, le stress chronique, le manque de sommeil, certaines carences nutritionnelles, des maladies chroniques ou des traitements médicaux comme la chimiothérapie ou les immunosuppresseurs. Enfin, il arrive que le système immunitaire dysfonctionne, soit en étant insuffisant, ce qui augmente le risque d'infections, soit au contraire en étant trop actif ou mal orienté, comme dans les maladies auto-immunes où il attaque par erreur les propres cellules de l'organisme. En résumé, tomber malade n'est pas le signe que le corps "échoue", mais plutôt que le système immunitaire est en train de mener un combat complexe contre des agents parfois très bien adaptés, et dans la majorité des cas, ce combat se termine par une guérison et par un système immunitaire encore mieux préparé pour l'avenir.

C'est tout pour cet épisode de *Futura Santé*. Si ce podcast vous plaît, pensez à lui laisser une note et un commentaire, et n'hésitez pas à le partager autour de vous. Cette semaine, je vous recommande... . Sur ce, je vous souhaite une excellente journée ou une très bonne soirée, prenez soin de vous.