

L'EAU

UN FACTEUR NATUREL DE SANTÉ ESSENTIEL À LA VIE

Par Dominique Abran ND.A. et Lise Guénette, ND.A.
Membres de l'Association des naturopathes agréés du Québec (ANAQ)

Après l'oxygène, l'eau est le deuxième élément essentiel à la vie. Pourtant, nombreuses sont les personnes qui ne boivent pas ou boivent peu d'eau. Vous n'avez pas soif! Dites-vous. Saviez-vous que le manque d'eau dans l'organisme entraîne de la fatigue, des maux de tête, de la rétention d'eau, de la frilosité, parfois même de la confusion et ce, *avant même que vous ressentiez un signal de soif*. Le déficit hydrique est déjà présent quand la sensation de soif apparaît.

70% de votre poids corporel est composé d'eau. Elle est essentielle au maintien de la vie et de la santé. Elle est nécessaire pour apporter les substances vitales aux cellules et en éliminer les déchets, assurer une bonne digestion, humidifier les poumons et les voies respiratoires, lubrifier les articulations, prévenir la constipation et les calculs rénaux, etc.

À une température normale, l'organisme d'un adulte évacue quotidiennement environ 2,5 litres d'eau qui doivent être remplacés, soit :

- 1 à 1,5 litre par les urines;
- 100 ml par les selles;
- 500 ml par les poumons;
- 400 ml par la peau.

Généralement, les aliments consommés, surtout *s'ils se composent de fruits et de légumes frais*, fournissent environ un litre d'eau. Il reste donc 1,5 litre à fournir à l'organisme. Lorsqu'il fait chaud ou lors d'une activité physique, il faut boire encore plus.

L'EAU ET LES AUTRES BREUVAGES

Vous n'aimez pas l'eau mais vous buvez tous les jours du thé, du café, du jus, du lait, des boissons gazeuses, de la bière, etc. Tous ces liquides n'ont pas le même effet que l'eau dans votre organisme et malheureusement, sont souvent à la source de plusieurs problèmes de santé. Il est vrai que ces breuvages contiennent de l'eau, mais aussi de nombreuses autres molécules, telles : sucre ou édulcorant chimique, caféine, acide phosphorique, colorants, saveurs artificielles, tanins, alcool, etc. Certaines de ces substances ont un effet diurétique, ce qui accentue la déshydratation. D'autres ont un effet acidifiant. Votre corps devra puiser dans sa réserve d'eau pour éliminer plusieurs de ces substances et même parfois utiliser certains nutriments (vitamines et minéraux) pour neutraliser ces molécules non nutritives.

SI VOUS NE BUVEZ PAS ASSEZ D'EAU, VOUS POUVEZ SOUFFRIR DE :

- **Fatigue**

Le manque d'eau ralentit l'activité enzymatique, par conséquent la production d'énergie. De manière à conserver suffisamment d'eau pour ses fonctions vitales, l'organisme vous force alors « au repos », un état qui permet à votre corps de minimiser les pertes hydriques reliées à la respiration et à la transpiration.

- **Troubles digestifs**

Mauvaise digestion, lourdeurs, ballonnements, nausée, perte d'appétit, peuvent être une conséquence

plus ou moins directe d'un manque d'eau. Le corps doit produire plusieurs litres de suc digestifs par jour. Un apport insuffisant en eau peut diminuer la production de ces sécrétions. Pour optimiser votre digestion, buvez un grand verre d'eau environ trente minutes avant les repas.

- **Problèmes de peau**

Chaque jour, les cellules produisent des déchets et des résidus métaboliques qui sont excrétés dans l'urine ou éliminés par la sueur. Si le corps est privé d'eau, les déchets ne seront pas suffisamment dilués. La sueur, dont le pH est acide, sera alors plus concentrée, ce qui peut être à la source d'irritations, de rougeurs et de démangeaisons cutanées.

- **Excès de poids, obésité**

En buvant au moins deux litres d'eau par jour, la sensation de faim, *souvent confondue avec la soif*, diminue et la réhydratation des tissus stimule l'élimination des graisses et des toxines.

- **Cystites, infections urinaires**

Une urine qui n'est pas suffisamment diluée peut irriter les muqueuses et créer des micro-lésions qui rendent les voies urinaires plus fragiles à la prolifération bactérienne.

- **Rétention d'eau**

En tout temps, votre corps essaie de maintenir un équilibre hydrique. Si les pertes d'eau sont importantes ou si vous ne buvez pas assez d'eau, il s'ajustera en augmentant sa sécrétion d'aldostérone et d'hormone antidiurétique (ADH). Deux hormones qui favorisent la rétention d'eau et de sodium pour protéger l'organisme d'une trop grande déshydratation. Si vous buvez régulièrement, la production de ces hormones diminuera, ce qui réduira la rétention d'eau d'autant.

- **Constipation**

Sans eau, les selles seront dures et le transit ralenti.

Idéalement, l'eau doit être consommée à la température de la pièce, de manière à éviter qu'il ait trop d'écart avec celle du corps. Choisissez une eau de qualité, de préférence filtrée ou la moins minéralisée possible.

Quelques trucs pour boire plus d'eau :
--

- | |
|--|
| <ul style="list-style-type: none">✓ Buvez un verre d'eau au lever + un verre avant chaque repas.✓ Apportez toujours une bouteille d'eau avec vous.✓ Préparez à l'avance la quantité d'eau que vous devez boire dans la journée.✓ Buvez après chaque miction.✓ Ajoutez-y un zeste de citron, de lime ou d'orange. |
|--|

Pour connaître la quantité d'eau nécessaire à votre organisme, faites ce petit calcul rapide : divisez votre poids (en livres) par deux et vous obtiendrez le nombre d'onces d'eau que vous devez boire quotidiennement. Par exemple, si vous pesez 130 livres, vous devez boire 65 onces d'eau par jour, soit huit verres d'eau de huit onces chacun.
--