

## L'EAU

### L'or bleu de la santé et de la vitalité

Véritable liquide miracle, l'eau est l'un des cinq éléments les plus essentiels à la vie. Afin de pourvoir à ses besoins, il est vital de s'en abreuver en quantités suffisantes. D'autant que ce précieux liquide entre à 60 % dans la composition du corps humain. Si la consommation d'eau du robinet n'a jamais alerté qui que ce soit durant des décennies, des études nous invitent aujourd'hui à plus de prudence. Et lorsque l'on choisit d'opter pour une alternative à l'eau courante, comment s'y retrouver parmi les eaux minérales, distillées ou filtrées ? Voyons ensemble quelle eau est bonne à boire et en quelles quantités.

#### L'eau : de quoi parle-t-on au juste ?

Composée de deux atomes d'hydrogène et d'un atome d'oxygène, l'eau est de loin la substance la plus abondante dans le corps humain. Elle représente en effet près de 60 % du poids d'un adulte et jusqu'à 75 % de celui d'un nouveau-né. L'eau entre dans la composition première de tous nos fluides corporels tels que le sang, la lymphe, les sucs digestifs, les larmes, l'urine et la sueur. Elle s'avère vitale à toutes les fonctions du corps : de la circulation, à la digestion en passant par l'absorption et l'élimination des toxines, pour n'en nommer que quelques-unes. L'eau a de plus un rôle équilibrant dans l'organisme. Si ce précieux liquide contribue à la lubrification des articulations, il sert aussi d'amortisseur dans le système nerveux et de régulateur de la température corporelle. L'eau transporte enfin tous les minéraux et les éléments nutritifs dont l'organisme a besoin.

Si ses fonctions sont multiples et essentielles au maintien et à la croissance de tout organisme vivant, examinons ensemble quelle eau serait la plus appropriée pour la consommation quotidienne.

#### Saviez-vous que boire régulièrement permet...

- de prévenir le vieillissement et la sécheresse cutanée
- de soulager les problèmes de constipation
- d'éviter les baisses d'énergie et de concentration.



#### FAITES VOS CHOIX!

##### L'eau du robinet

Elle est généralement déconseillée par les naturopathes pour la consommation quotidienne. On lui préfère l'eau de source ou encore l'eau du robinet traitée par un dispositif de filtration maison. C'est ce que recommande notamment Dr Andrew Weil<sup>1</sup>, médecin et naturopathe américain. L'eau du robinet contient en effet du chlore. Ajouté lors des étapes d'assainissement, il vise à éliminer les microbes dangereux pour la santé. De plus, lorsque le chlore entre en contact avec l'eau, sa réaction chimique mène à la formation de substances cancérigènes. Elles sont toutefois largement filtrées par les filtres à charbon disponibles sur le marché.

La question des résidus de médicaments est également devenue une préoccupation pour les autorités de santé publique, dans bien des pays. On pense par exemple, aux médicaments les plus consommés par la population, comme les anovulants et les antidépresseurs. En Angleterre, des traces de Prozac® (antidépresseur), avaient été détectées dans l'eau du robinet en 2004<sup>2</sup>. Une enquête de l'Associated Press révèle que l'eau potable de plusieurs villes et régions aux États-Unis contient des traces d'antibiotiques, d'hormones, narcotiques et même de stéroïdes.

## L'EAU

### L'or bleu de la santé et de la vitalité

Phénomène d'autant plus compréhensible lorsque l'on apprend que le nombre de médicaments prescrits aux États-Unis a augmenté de 12 % depuis les cinq dernières années<sup>3</sup>!

Interrogées à ce sujet, les autorités responsables des installations d'eau potable soutiennent pour leur part, qu'il n'y a pas lieu de s'inquiéter, opinion partagée par la plupart des scientifiques indépendants. Pour le moment, on ne dispose d'aucune donnée quant à l'effet à long terme de ces infimes quantités de produits pharmaceutiques sur la santé; les tests n'ayant été menés que sur une durée de quelques mois. En attendant, la précaution est de mise. D'autant que l'eau du robinet peut également contenir du plomb, métal encore présent dans les tuyauteries de certaines maisons anciennes.

#### L'eau embouteillée

Étant donné le gaspillage de matières plastiques que cela entraîne, l'achat d'eau embouteillée est déconseillé par divers organismes écologistes. Si tel est votre choix, les naturopathes préconisent une eau contenant au total un maximum de 100 parties par million (ppm) de minéraux.

#### L'eau distillée

Les avis sont partagés au sujet de cette eau dont le processus de distillation la prive de tout minéraux. Pour ma part, je la déconseille à long terme aux personnes en santé puisqu'elle a pour effet néfaste de déminéraliser l'organisme.

#### L'eau filtrée

Étant donné leur variété, il est recommandé de bien comparer les systèmes de filtration qui existent sur le marché. L'eau peut être filtrée par des filtres de marque Brita, Wellness ou Osmose Inverse. Pour ma part, j'utilise le système de filtration-revitaliseur de la compagnie québécoise Ovopur, composé de céramique et de verre écologique<sup>4</sup>.

#### Recommandations pratiques pour votre consommation quotidienne

- Buvez un ou deux verres d'eau en vous levant le matin et un verre d'eau une heure avant les repas.
- Il est préférable de boire entre les repas plutôt que pendant, car l'eau a pour effet de diluer les sucs digestifs nécessaires à la bonne digestion des aliments.
- Il est recommandé de boire beaucoup pendant et après un effort physique intense ou dès que vous transpirez beaucoup.
- Au moindre signe de stress, de douleur, de mal de tête, d'anxiété ou d'inconfort, prenez de l'eau pour aider le corps à mieux s'ajuster.
- Emportez avec vous une bouteille (en acier inox de préférence) partout où vous allez.
- Même si vous pouvez ajouter quelques glaçons pour la rafraîchir, buvez l'eau idéalement à la température de la pièce.
- Gardez un pichet d'eau sur votre table de cuisine ou sur votre bureau.
- Buvez par petites gorgées afin d'éviter les gargouillis et la sensation de ballonnement.
- Ajoutez un zeste de citron, de lime ou d'orange ou encore de la chlorophylle pour un meilleur goût et plus de vitamines.

# L'EAU

## L'or bleu de la santé et de la vitalité

### Quelle quantité devrais-je boire ?

Les besoins en eau dans le corps varient selon une multitude de facteurs tels que la taille, la transpiration, le régime alimentaire, la prise de diurétiques ou de médicaments ainsi que l'exercice physique. La consommation en eau de l'organisme est également sensible à des données climatiques telles que la température et le taux d'humidité ou de sécheresse dans l'air.

Pour connaître la quantité d'eau nécessaire à votre organisme, divisez votre poids (en livres) par 2. Ceci vous donnera le nombre d'onces d'eau dont vous avez besoin par jour. Un verre normal contient environ 8 onces (1 tasse).

Dominique Abran, ND.A.  
Naturopathe Agréée

---

1 Ask DrWeil, Polaris Health (Ed). Healthy Home - Water; An essential part of life, DrWeil.com. [Consulté le 15 septembre 2005].

[www.drweil.com](http://www.drweil.com)

2 9Townsend M. Stay calm everyone, there's Prozac in the drinking water, 8 août 2004, The Observer. [Consulté le 15 septembre 2005].

[observer.guardian.co.uk](http://observer.guardian.co.uk)

3 [www.usatoday.com/news/nation/2008-03-10-drugs-tap-water\\_N.htm](http://www.usatoday.com/news/nation/2008-03-10-drugs-tap-water_N.htm)

[www.visiondurable.com/article-i191451-Un-cocktail-de-medicaments-et-de-drogues-dans-leau-potable.html](http://www.visiondurable.com/article-i191451-Un-cocktail-de-medicaments-et-de-drogues-dans-leau-potable.html) - 27k

Un cocktail de médicaments et de drogues dans l'eau potable, Alexis Beauchamp

4 [www.aquaovo.com](http://www.aquaovo.com)