

Notre corps a besoin d'eau !

Boire suffisamment est fondamental pour la santé. Un manque de liquide dans les tissus organiques entrave le bon fonctionnement du corps et engendre divers troubles de santé.

L'eau joue un rôle fondamental pour la santé, elle est même le constituant le plus important du corps puisqu'elle entre à hauteur de 70 % dans la composition de notre organisme. Un être humain de 60 kg est donc constitué de 42 kg de liquides, sous forme de sang, de lymphe et de sérums cellulaires.

La présence de telles quantités d'eau est nécessaire pour que les cellules en soient constamment entourées et puissent ainsi fonctionner correctement. Les cellules ont en effet besoin d'un environnement aquatique pour vivre. Or chaque jour l'organisme élimine plus de 2,5 litres d'eau : 1,5 litre d'urines ; 0,5 litre de sueur ; 0,4 litre par les poumons et 0,1 litre par les intestins. Cette eau « perdue » doit impérativement être remplacée pour que l'organisme conserve son équilibre hydrique. Dans le cas contraire, la déshydratation (plus ou moins prononcée) des tissus va perturber le fonctionnement de l'organisme.

Premier méfait du manque d'eau : le ralentissement enzymatique

Le rôle des enzymes est de réaliser la multitude des transformations biochimiques nécessaires au fonctionnement organique. Pour leur activité, elles ont besoin, entre autres, d'un environnement richement pourvu en eau. Elles travaillent donc d'autant plus mal que les liquides organiques sont épais, concentrés, autrement dit, qu'ils ont une viscosité élevée. Or une viscosité élevée est le résultat inévitable de la déshydratation.

D'abord, les enzymes continuent à agir, mais à un rythme plus lent. Plus tard, ce rythme diminuera encore et les transformations biochimiques se feront de plus en plus mal, c'est-à-dire de manière incomplète et intermittente. Finalement, elles s'interrompent totalement à cause de la viscosité trop élevée du milieu.

Le ralentissement enzymatique finit donc par paralyser toute la vie organique puisque la production d'énergie, d'hormones, de substances réparatrices, etc., nécessaires à la bonne marche de l'organisme, décroît progressivement.



La suralimentation accroît nos besoins en eau car plus on mange, plus la production de déchets est grande, et plus il faut d'eau pour les éliminer.

Deuxième méfait : l'auto-intoxication

Chaque jour, les cellules produisent des déchets et résidus métaboliques. Or le support essentiel des déchets à évacuer est l'eau : la sueur est en effet composée à 99 % d'eau, l'urine à 95 % et les selles à 80 %.

Les éliminations ne cessent cependant pas lorsque le corps ne dispose pas des liquides nécessaires pour accomplir correctement ses fonctions. Elles continuent à se faire, mais avec une quantité de liquide réduite. Les urines deviennent plus rares et plus épaisses, la sueur plus concentrée et les selles sèches et dures. Dans ces conditions, l'élimination des toxines se fait forcément moins bien. Les déchets commencent à s'accumuler dans les émonctoires, à se déposer sur les parois des vaisseaux et à congestionner les organes. Le taux de toxines dans le sang et les sérums cellulaires augmente. Tous ces facteurs contribuent à l'auto-intoxication de l'organisme, qui est considérée en médecine naturelle comme le point de départ de toutes les maladies.

Quelques maladies dues à la déshydratation

La déshydratation des tissus ralentit l'activité enzymatique et, par conséquent, la production d'énergie. Une sensation de fatigue et de lassitude chronique s'installe. Si une personne dans une telle situation boit à nouveau assez, elle retrouve son énergie. Un regain de force et d'élan est d'ailleurs un des premiers effets mentionnés par les personnes qui se remettent à boire suffisamment.

Une personne qui souffre d'un excès de poids mange plus que son corps est capable d'utiliser et d'éliminer. Une raison à cela – rarement mentionnée – est la soif. Il existe deux manières d'apaiser la soif : d'une part boire, d'autre part manger puisque les aliments contiennent de l'eau. Si l'on opte pour la deuxième solution, le corps recevra certes des liquides, mais également des substances nutritives dont il n'a pas besoin et qui lui feront nécessairement prendre du poids. Dans cette situation, la personne assoiffée commet l'erreur de manger au lieu de boire.

Parmi les autres troubles de santé causés par un important manque d'eau on compte la constipation, l'hypertension et l'hypotension, la gastrite, les eczéma, les cystites, le vieillissement précoce...

Les besoins en eau du corps

2,5 litres de liquide sont éliminés quotidiennement ; c'est donc ce même volume qui doit être apporté à l'organisme. Théoriquement, cet apport est couvert par 1,5 litre de boissons, le reste de l'eau étant réalisé par les aliments. Ce 1,5 litre de boissons se montre cependant insuffisant en pratique. Bien des gens mangent peu de fruits et de légumes (qui sont constitués à environ de 90 % d'eau) mais beaucoup d'aliments pauvres en eau : fromage 30 %, céréales 12 %, pain 8 %. De plus, le mode de vie et d'alimentation actuel contribue de multiples manières à élever nos besoins en eau. L'alimentation moderne est trop salée. Il faut donc boire davantage pour éliminer le sel excédentaire. La suralimentation accroît aussi nos besoins en eau car plus on mange, plus la production de déchets est grande, et plus il faut d'eau pour les éliminer.

De manière générale, il est donc considéré qu'avec le mode de vie actuel, l'apport quotidien de liquide sous forme de boissons doit s'élever à 2 litres environ. La meilleure boisson pour l'être humain est l'eau. La température de l'eau dépend des sensibilités personnelles. Elle sera fraîche en été et chez les personnes vitales, mais tiède ou chaude en hiver et pour les per-

sonnes affaiblies, afin de leur éviter de perdre des forces à la réchauffer une fois celle-ci absorbée.

Les autres boissons bénéfiques au corps sont les tisanes, les jus de fruits et de légumes, frais ou en bouteille. Par contre, le thé, le café et les limonades ne sont pas recommandés pour réhydrater de corps. Les substances qu'elles contiennent (caféine, purines, sucre) utilisent toute l'eau de ces boissons pour être éliminées, si bien que l'organisme ne profite pas de cet apport de liquide.

Les cures d'eau

Le traitement des troubles de santé liés à la déshydratation ne peut se faire que par la suppression de leur cause. La solution passe par conséquent par la fourniture au corps de la quantité de liquide dont il a besoin quotidiennement, soit 2 à 2,5 litres par jour. Avec le temps, le corps se réhydrate de plus en plus pour retourner à la normale.

Boire beaucoup *pendant* les repas dilue les sucs digestifs et perturbe ainsi les digestions. Le meilleur moment pour boire est donc *entre* les repas. Par exemple, le matin au lever, un grand verre de 3 dl d'eau ; au cours de la matinée, 2 fois 3 dl d'eau, de tisane ou de jus de fruits ou de légumes, et la même chose l'après-midi et en soirée.

Parfois, la déshydratation est trop prononcée et il faut suivre des cures spéciales pour élever plus rapidement la teneur du corps en eau. L'une d'elle, par exemple, consiste à boire pendant quelques semaines une quantité de liquide supérieure aux besoins quotidiens, donc 3 litres par jour. De cette manière, le surplus d'eau est utilisé pour combler les carences tissulaires en liquide.

N'oubliez pas de boire !

L'eau, en tant que boisson, est souvent négligée comme facteur de santé. Peut-être l'est-elle parce qu'il s'agit d'un élément très répandu, toujours disponible et d'un prix très bas. Cependant, bue quotidiennement en quantité suffisante, elle entretient la bonne marche de l'organisme, prévient et guérit de nombreuses maladies ■



› Christopher Vasey.

Naturopathe suisse, auteur de nombreux livres de médecine naturelle (aux éd. Jouvence) : Gérez votre équilibre acido-basique, Les anti-inflammatoires naturels, Le manuel de détoxification...

› Site :

www.christophervasey.ch



Quand le corps a soif...

Beaucoup de gens à notre époque croient boire assez. En réalité, ce n'est pas le cas et des troubles de santé dus à la déshydratation s'installent sans qu'ils en soient conscients. Pour remédier à cet état de choses, il n'y a qu'une solution : boire beaucoup plus d'eau. Toutefois, pour changer ses habitudes, et cela de manière durable, il est bon de savoir pourquoi l'eau est si importante.

Qu'est-ce qui se passe lorsqu'elle pénètre dans le corps ? Quels sont les troubles dus à la déshydratation ? Combien boire ? Quelle eau choisir ? Et bien d'autres questions que l'auteur aborde dans ce livre.

De Christopher Vasey, éd. Jouvence.