



L'EAU,

ESSENTIELLE À LA

vie

Le corps humain est un ensemble de réactions biochimiques exceptionnelles. Chaque jour, nous régénérons au-delà de 300 millions de cellules. Les organes, l'ensemble de nos systèmes, sont reliés par le sang pour le transport des nutriments, mais également pour l'élimination des déchets. L'eau est vitale pour les fonctions de nos systèmes, pour nos organes. En cette période estivale, assurez-vous de maintenir votre niveau d'hydratation : l'eau, c'est une question de vie !

Par DOMINIQUE PARADIS

L'eau résulte de la combinaison d'oxygène et d'hydrogène en molécules de formule chimique H_2O , deux atomes d'hydrogène et un atome d'oxygène en parfaite harmonie et cohérence avec la création de nos cellules. C'est par sa composition que l'eau possède des propriétés qui ont une portée biologique capitale. La composition des molécules sur lesquelles la vie est fondée, les protéines, les lipides, les glucides et les acides nucléiques, découle directement des interactions qu'elles établissent avec le milieu aqueux, soit H_2O .

Un déficit léger de 1% du poids corporel peut sérieusement affecter le bon fonctionnement de nos organes, de nos fonctions cognitives et de notre humeur. L'eau représente entre 60 et 70% de notre poids corporel. Dès que vous avez soif, votre corps vous envoie un signal que vous devez boire. Considérant que l'eau est l'élément essentiel à la vie et qu'elle contribue à l'homéostasie de nos systèmes (équilibre systémique endocrinien, nerveux, digestif, circulatoire, urinaire, etc.), il est de mise d'écouter cette soif, de s'hydrater et de prendre le temps de répondre à ce besoin vital.

« Un déficit léger de 1 % du poids corporel peut sérieusement affecter le bon fonctionnement de nos organes, de nos fonctions cognitives et de notre humeur. »

L'EAU, VITALE POUR LES ORGANES

Il est essentiel de bien s'hydrater pour notre santé. De nombreuses études démontrent que la déshydratation peut avoir des conséquences graves sur nos fonctions organiques, nos capacités physiques et nos émotions.

- **Le cerveau** est composé d'eau à 85 %. L'hydratation favorise la réflexion, la concentration et le transport de ce qui nourrit cet organe. Beaucoup de cas de déficit d'attention sont simplement dus à des carences en minéraux, à une déshydratation. Il y a donc une baisse de l'oxygénation, une diminution des capacités cognitives.

- **Le cœur** permet le transport du sang à travers l'organisme. Le sang transporte l'oxygène, les nutriments essentiels ainsi que les déchets. L'hydratation permet de réduire la pression exercée sur le cœur et régularise la circulation du sang dans le corps. Les poumons sont intimement reliés à l'oxygénation et à l'élimination du monoxyde de carbone via l'inspiration et l'expiration, mais également par le cœur qui permet cette circulation.

- **Les reins** aident à éliminer les toxines en utilisant l'eau pour filtrer les impuretés et les convertir en urines. Chaque jour, les reins filtrent plus de 1500 litres de sang, soit l'équivalent de 3000 petites bouteilles d'eau ! C'est également lorsqu'il y a un ralentissement des fonctions rénales causé par un sang surchargé de toxines que se produisent des éruptions cutanées non souhaitées. Une urine extrêmement concentrée et plus sombre que d'habitude indique que vous pourriez être déshydraté. Ceci est dû au fait qu'en cas de manque d'eau, les reins excrètent moins de fluides, car l'objectif est de réabsorber autant d'eau que possible pour maintenir la pression artérielle.

- **La peau** est considérée comme le troisième rein et le troisième poumon de notre organisme. C'est également le plus grand organe de notre corps, la sortie d'urgence. Elle permet l'élimination des toxines du corps transportées par le sang. L'hydratation est importante pour maintenir un taux de collagène, une bonne élasticité des tissus.

- **Les intestins** sont essentiels à l'assimilation des nutriments, à notre vitalité, et l'eau favorise l'élimination des déchets et permet l'hydratation des selles pour éviter toute constipation. La santé colonique, c'est le centre de l'immunité, des émotions.

- **Les muscles** ont besoin de nutriments. L'eau permet de nourrir l'ensemble musculaire tout en éliminant les acides toxiques qui se créent et s'accumulent lors de l'effort physique.

- **Les articulations** ont besoin d'eau pour éviter l'accumulation des déchets : elle permet une meilleure lubrification, une réduction des frottements et le maintien du liquide synovial dans les 187 articulations de notre corps !

UNE SOLUTION À LA DÉSHYDRATATION

Le corps se déshydrate bien plus vite qu'on a tendance à le penser ou même à le ressentir. Un déficit de 2 % du poids corporel en eau entraîne les premières sensations de soif, le stade initial de la déshydratation, et augmente la probabilité de ressentir de nombreux autres symptômes associés à la déshydratation. Les symptômes de la déshydratation varient selon les âges. Ils commencent à s'atténuer dès que l'on consomme plus d'eau. L'eau est d'ailleurs la boisson à privilégier pour s'hydrater : riche en sels minéraux et oligoéléments, elle est aussi non diurétique et non calorique, à l'inverse des jus de fruits, qui constituent de bonnes options pour bien s'hydrater, mais qui doivent se consommer avec modération pour éviter un apport trop important en sucre. L'alcool, quant à lui, est à bannir, le café accélère la déshydratation, et la bière qui étanche la soif en plein été n'est en réalité qu'un mythe.

Le Dr Julian Seifter, spécialiste des reins et professeur de médecine à la Harvard Medical School, affirme que les personnes en bonne santé devraient boire environ 1 à 1,5 litre au cours d'une journée. « Les reins perdent une certaine capacité à éliminer l'eau en vieillissant. Il est important de rester hydraté progressivement, tout au long de la journée », a-t-il déclaré. Il recommande de boire de l'eau et de manger des aliments riches en eau, tels que des salades, des fruits et des légumes.

Si la déshydratation n'est pas corrigée, la production de sueur et d'urine diminue, et d'autres symptômes comme l'accélération du pouls, des maux de tête, des vertiges dus à une baisse de la tension artérielle, des nausées et des vomissements, des changements d'humeur ou la constipation s'installent. En l'absence de réhydratation, la déshydratation peut vite devenir inquiétante : le déséquilibre des électrolytes qu'elle entraîne peut causer des palpitations cardiaques. Les cellules cérébrales étant particulièrement sensibles à la déshydratation, une confusion, des convulsions et des troubles de la conscience peuvent apparaître. Les changements de comportements, le manque d'attention, de concentration, des urines concentrées et des irritations cutanées peuvent survenir.

DES EFFETS INDÉSIRABLES
L'hydratation permet également d'optimiser notre énergie, notre vitalité, notre humeur et notre joie de vivre. Pourquoi ? Parce qu'il y a des impacts importants sur nos comportements si nous ne sommes pas suffisamment hydratés. Vous pourriez facilement constater ces états d'être chez vous ou vos enfants. L'eau est directement reliée avec l'oxygénation du corps. Sans oxygène, il n'y a pas de vie, et l'eau est une source d'oxygène pour l'ensemble des cellules de notre corps.

- Lorsque vous êtes déshydraté, le flux de sang diminue, et les cellules du corps sont moins alimentées ; ce qui provoque un déclin rapide des fonctions musculaires et nerveuses. La fatigue s'installe, votre énergie diminue et le métabolisme ralentit.

- La prise de poids peut être due indirectement au manque d'hydratation. L'élimination des déchets se fait difficilement (constipation, foie surchargé, lenteur digestive), le métabolisme est plus lent, donc le corps métabolise mal les glucides, les protéines et les lipides. Cela crée aussi une diminution de la biodisponibilité (l'assimilation des nutriments), une des principales causes de la prise de poids et des carences nutritionnelles.

- L'équilibre électrolytique est essentiel pour la contraction musculaire. La déshydratation altère cet équilibre, causant notamment une dérégulation des niveaux de sodium, potassium, magnésium et calcium, ce qui peut provoquer des spasmes musculaires douloureux. L'ensemble des minéraux est essentiel également à l'assimilation des vitamines B et C, pierre angulaire de l'état d'être et de l'équilibre systémique et, particulièrement, nourriture du système nerveux et du système glandulaire.

- Lorsque vous buvez plus d'eau, vous pouvez également améliorer vos performances cognitives. Plusieurs études ont montré que les personnes, autant les enfants que les adultes, qui boivent de l'eau lors de tâches cognitives ont de bien meilleurs résultats que celles qui n'en consomment pas. Des études montrent que même une légère déshydratation peut altérer les fonctions cognitives à court terme. Alors, la prochaine fois que vous devez vous concentrer, faire un test ou utiliser toute votre intelligence, buvez de l'eau !

Trop souvent, nous cherchons bien loin les solutions pour améliorer des situations liées à notre santé. Il est un réflexe que d'associer un problème ou une « maladie » au besoin d'une médication. Pourtant, nous oublions souvent que les dérèglements de notre corps peuvent très souvent être occasionnés parce que nous négligeons la base. La déshydratation peut avoir de graves conséquences sur nos fonctions physiques et cérébrales. L'eau est très souvent une solution sous-estimée que nous devrions considérer bien avant les solutions chimiques (comme prendre une pilule pour un mal de tête et risquer des lésions hépatiques).

L'eau est la base de la vie, de la respiration de l'être. Surveillez votre consommation d'eau avec une tasse ou une bouteille d'eau placée dans un endroit où vous la verrez tout au long de la journée ! Fixez-vous des objectifs à des moments précis pour vous assurer de boire suffisamment. Buvez de l'eau, hydratez-vous, et bon été !



Dominique Paradis
Entraîneur privé, naturopathe, phytothérapeute et coach de vie.
www.dominiqueparadis.com • info@dominiqueparadis.com • coachdominiqueparadis • coachparadis