

Article publié dans le magazine « *Vivre en santé* » édition juillet/août

L'EAU... LA VIE!

Partie 1 de 2

par

Marie-Josée Rioux ND. A.

Naturopathe diplômée agréée et

Coach en alimentation et santé globale

www.naturopathecoach.com

Nous nous attardons beaucoup sur ce que nous mangeons, mais il ne faut pas négliger ce que nous buvons. Il est tellement facile d'ingurgiter des calories vides, des sucres nuisibles, de s'acidifier et d'ajouter un stress à notre corps, voire se déshydrater en buvant ! Une des choses les plus simples et les plus efficaces que vous pouvez faire pour votre santé est choisir de bonnes boissons. Une bonne boisson pourra non seulement vous désaltérer, mais elle pourra même être thérapeutique pour vous ! Si vous aviez à changer seulement une chose dans vos habitudes alimentaires, changer vos boissons !

L'EAU - INDISPENSABLE

La terre est composée à 70% d'eau, de la vient son surnom la planète bleue. Les humains, tout comme la terre qui les héberge, se compose à 70% d'eau, nous sommes comme un sac d'eau ! L'eau c'est la vie. La végétation, les animaux, les pierres, les créatures marines ne pourrait vivre dans du jus de fruit ou dans des boissons gazeuses. Nous arrosons nos plantes principalement d'eau. Et comme les plantes, plus nous manquons d'eau, plus nous

dépérissons. Notre terre n'est plus fertile. A la naissance nous sommes composé d'au moins 85% d'eau et plus nous vieillissons, plus nous desséchons... de raisin bien dodu, nous nous transformons en de petits raisins secs ! **L'eau est essentielle.** Nous pouvons survivre 6 semaines sans nourriture, mais seulement 2 à 3 jours sans eau ! L'eau est impliquée dans tous les échanges de notre corps. Et nous devons renouveler environ 2,5 litres d'eau par 24 heures. Nous avons besoin de l'eau pour évacuer les déchets et toxines dans nos urines, nos selles et notre sueur. Il est donc préférable d'uriner plus souvent dans la journée que de garder nos déchets à l'intérieur. Plus nous sommes déshydratés, moins nous retenons l'eau, un peu comme une plante dont la terre est sèche. L'eau est importante aussi lorsque nous mangeons des aliments riches en fibres, celles-ci ont besoin d'eau pour gonfler et faire leur travail. Ainsi, une fois les fibres gonflées, elles faciliteront le transit intestinal et l'évacuation des déchets. Les hommes contiennent plus d'eau que les femmes (non, non pas dans la tête... 😊). C'est parce qu'ils ont plus de masse musculaire et que l'eau est contenue principalement dans les muscles. Voilà

pourquoi, lorsque nous nous entraînons pour perdre du poids, nous ne voyons pas toujours la différence sur la balance, c'est que plus nous avons de muscles, plus nous sommes lourds. Attention, donc à certains régimes amaigrissants qui font plus perdre d'eau que de gras ...

Saviez-vous que lorsque nous ressentons la soif, notre corps est déjà déshydraté de 1% à 2%. La soif est un symptôme de déshydratation, mais ce n'est pas le premier symptôme. **Les premiers symptômes de déshydratation sont : le mal de tête, la fatigue, la léthargie, la perte de son acuité mentale, étourdissement, rougeur de la peau, bref nous nous sentons pas bien.**

Nous pouvons par exemple, prendre une aspirine pour faire passer notre mal de tête avec un verre d'eau. Mais c'est souvent plus l'eau que vous allez boire avec votre comprimé qui va vous aider avec votre mal de tête, plus que l'aspirine. **Autre symptôme de déshydratation : Urine foncée**, pour savoir si nous buvons assez d'eau, vérifier la couleur de votre urine, elle devrait avoir la couleur du jus d'un seul citron.

Toutes substances contenant de la caféine vont donner l'effet contraire, elles vont vous déshydrater : **Coke, café, thé et l'alcool** déshydrate notre corps, ce qui provoque le mal de tête du lendemain de veille.

L'EAU et L'ENVIRONNEMENT

Maintenant, cette eau si précieuse...

Saviez-vous que seulement 40% des habitants de la planète ont suffisamment d'eau et que d'ici 15 ans, ce sera que 33%...?!

Nous en Amérique du Nord, **nous possédons 14% de l'eau douce de la planète et en 300 ans, nous avons réussi à polluer la moitié de nos cours d'eau...(!!!)**

L'eau se fait rare, car elle doit être potable pour être utilisée; hors **98% de l'eau de notre planète est trop salée pour être consommable...**

Sur le 2 % qu'ils nous restent seulement 1% est accessible.

Malheureusement, ce 1% est grandement gaspillé et pollué par les humains.

Nous avons cru que cette ressource serait inépuisable, mais à tort. C'est une ressource qui existe en quantité limitée; la demande monte, mais l'offre baisse... En fait, depuis le début du XX siècle, **la consommation de l'eau potable s'est multipliée par sept et elle a doublé ces vingt dernières années!**

Les Nord américains en particulier utilisent l'eau de manière irresponsable et sont les plus grands consommateurs avec en moyenne **600 litres d'eau par jour par individu !**

Pourtant, chaque personne n'a besoin qu'en moyenne de 5 litres d'eau par jour pour boire et cuisiner, plus 25 autres litres pour son hygiène personnelle...

En plus du gaspillage, il y a les polluants provenant entre autres des industries qui déversent leurs déchets dans l'eau.

Notre agriculture est la grande coupable, elle est celle qui pollue le plus avec ses pesticides et fertilisants chimiques. Ceux-ci qui s'infiltrent dans les sols et atteignent les nappes phréatiques.

Ensuite, il y a le mercure des industries et des centrales thermiques qui contaminent par la voie des airs, les cours d'eau et les polluent. Et de nos jours, il existe de plus en plus d'entreprises qui sont dans la vente d'eau de source embouteillée. Elles font fortune en puisant une quantité phénoménale d'eau des sources sans avoir étudié la quantité d'eau qui était disponible !

**Lorsque tous les arbres seront
coupés,
Lorsque le dernier poisson aura été
pêché,
Lorsque la dernière flaque d'eau aura
été empoisonnée,
Alors, tu comprendras que l'ARGENT
ne se mange PAS.
(prophétie amérindienne)**

Les solutions pour améliorer la situation seraient, entre autres, de diminuer la demande et le gaspillage en commençant par nous les pays nord-américains. Ensuite, il faut absolument cesser de la polluer et cesser de puiser dans les eau de source qui nous savons ne sont pas inépuisables.

l'agriculture devrait utiliser des moyens plus écologiques dans sa production

sans affecter l'environnement et l'eau par le fait même.

Voilà encore une fois, une bonne raison d'encourager les agriculteurs biologiques. En achetant biologique, nous diminuerons la pollution de notre eau et de notre environnement. **N'oubliez pas le pouvoir de votre argent... Acheter, c'est voter.**

Voici qui conclut la première partie de se dossier. Lors du prochain article nous discuteront de ce que c'est sont les paramètres d'une bonne eau et quels sont les critères d'un bon système de filtration.

D'ici la, buvez de l'eau à satiété !

Marie-Josée Rioux est une naturopathe qui a plus d'une quinzaine d'années d'expérience en alimentation saine. En plus d'écrire régulièrement des articles, elle aussi auteure d'un livre de recettes dont un prochain qui sortira bientôt. Depuis 5 ans, Marie-Josée Rioux est aussi conférencière, anime des ateliers de cuisine, et offre des cours sur l'alimentation saine et la santé globale tout en continuant sa pratique privée à temps plein à Montréal.
