

# HELLO, ET L'EAU !

---

## Pourquoi boire ?

---

La vie et la santé reposent sur l'eau. **En fait, environ 70% de notre poids corporel est constitué d'eau.**

L'eau est nécessaire pour apporter les substances vitales aux cellules et en éliminer les déchets. De plus, l'eau est nécessaire pour : humidifier les poumons et les voies respiratoires, lubrifier la surface des articulations et des organes internes et assurer une digestion adéquate.

Puisque l'eau est si indispensable à la santé, le corps essaie de maintenir un équilibre hydrique adéquat en tout temps. **Si vous ne buvez pas assez d'eau, une hormone appelée « aldostérone » est sécrétée afin de conserver chaque molécule d'eau et de sodium.** Cette rétention d'eau est particulièrement prononcée si l'apport en protéines est trop faible (comme c'est souvent le cas dans les régimes miracles) ou s'il y a un déséquilibre hormonal (comme il arrive souvent chez les femmes avant leurs règles ou la ménopause...).

En consommant plus d'eau, la production d'aldostérone diminue et stimule l'excrétion d'eau et de sodium. Accroître la consommation d'eau réduit en réalité la rétention d'eau ainsi que le ballonnement et le surplus de poids qui l'accompagnent.

---

## Astuces pour accroître votre consommation d'eau !

---

-Le matin remplissez une bouteille de 1,5 litre OU 3 petites bouteilles de 50cl et **faites en sorte de l'avoir finie à la fin de la journée. Buvez à la bouteille plutôt qu'au verre.**

**-Aromatisez votre eau** en y ajoutant des tranches de citron, d'orange dans l'eau pour l'aromatiser.

**-Laissez cette bouteille à portée de vue** sur votre poste de travail par exemple et buvez quelques gorgées dès que vous apercevez votre bouteille, N' ATTENDEZ PAS D'AVOIR SOIF.

**-Pour chaque verre d'alcool, buvez un verre d'eau.** Conseil pratique durant la période des Fêtes

**-Si vous faites de l'exercice, buvez de l'eau toutes les 20 minutes.** Quelques gorgées d'eau préviennent la fatigue, les étourdissements et une perte d'énergie.

---

## Saviez-vous que .....

---

● **... une déshydratation de seulement 1% ou 2% cause une baisse d'énergie et de la fatigue.** Les jeunes et les personnes plus âgées sont plus à risque. Certains signes et symptômes sont à surveiller, comme : un manque de concentration, des maux de tête, une irritabilité, de la fatigue...

● **... boire suffisamment d'eau aide à prévenir le cancer de la vessie.** (Selon une étude réalisée sur 47 000 personnes, les personnes buvant plus de 2 litres et demi par jour avaient un taux de cancer de la vessie plus bas que celles qui ne buvaient que la moitié de cette quantité.)



**NATUROPATHE**  
MARIE-LAURE LECLERC

Certifiée de l'Institut Supérieur de Naturopathie (ISUPNAT Paris)  
et de l'École Française de Coaching (EFC Paris)  
Membre agréé de l'Organisation de la Médecine Naturelle  
et de l'Éducation Sanitaire (OMNES)

03 86 83 77 75  
29 Bd du Mail 89100 SENS  
www.naturopathie-yonne.fr

- **... en moyenne, une personne perd 2 litres et demi d'eau par jour**, que ce soit par l'urine, la transpiration, la respiration ou la défécation. Il est donc très important de remplacer cette perte. Le corps peut aller chercher son eau dans diverses sources, comme dans le jus ou dans les fruits.
- **... la quantité d'eau que l'on doit boire dépend de nos activités, de notre âge, de la température, de notre santé, de notre alimentation, des médicaments que l'on prend, etc.**
- **... la chaleur, le froid, l'humidité et même l'altitude sont aussi des facteurs que l'on doit prendre en considération.** Quant aux sports impliquant une activité de plus de 60 minutes, les boissons pour sportifs sont efficaces pour redonner au corps les électrolytes perdus par le processus de transpiration.
- **... le fonctionnement de votre système nerveux en sera grandement amélioré.**

---

## Quelques conseils !

---

→ **La bouche sèche est un indice que vous êtes déshydraté et votre digestion en sera affectée.** La digestion commence dans la bouche par la mastication des aliments, la salive est requise pour ce processus. La salive contient des enzymes qui décomposent les aliments, plus spécifiquement les hydrates de carbone. Si vous êtes déshydraté et que vous ne produisez pas suffisamment de salive, les aliments ne seront pas prêts pour la prochaine étape de digestion dans l'estomac et l'intestin.

→ **Si vous faites de la fièvre, un rhume, de la diarrhée ou une sinusite,** assurez-vous de boire suffisamment d'eau pour remplacer les liquides perdus. Lors d'un rhume, l'eau aide à éclaircir le mucus, buvez donc régulièrement de l'eau afin d'en faciliter l'élimination.

→ **Certains maux de tête ou des cas de fatigue sont dus à une déshydratation,** même faible. La prochaine fois que vous serez fatigué ou que vous aurez mal à la tête, demandez-vous à quand remonte votre dernier verre d'eau...

**N'attendez pas d'avoir soif pour boire de l'eau. Avoir soif est déjà un signe que le corps est en manque d'eau et donc un indice de déshydratation. Assurez-vous de boire avant et après avoir fait de l'exercice, même si vous n'avez pas soif.**

*Inspiré de la présentation faite par Mme Diane Ferland, naturopathe et Dre Dufour, à Télé Mag 10, le 26 avril 2010, lors de l'émission Chiro-Santé. QUEBEC*

---

## Prochain article : Quelle eau faut-il boire ?

---



**NATUROPATHE**  
MARIE-LAURE LECLERC

Certifiée de l'Institut Supérieur de Naturopathie (ISUPNAT Paris)  
et de l'École Française de Coaching (EFC Paris)  
Membre agréé de l'Organisation de la Médecine Naturelle  
et de l'Éducation Sanitaire (OMNES)

03 86 83 77 75  
29 Bd du Mail 89100 SENS  
www.naturopathie-yonne.fr