

Eau

Eau, source de vie...

par Céline Arsenault

Tout le monde a entendu un jour ou l'autre qu'il fallait boire 6 à 8 verres d'eau par jour pour maintenir notre santé. Pourtant, nous prenons toujours ce conseil à la légère. Nous continuons de penser que boire des boissons gazeuses, du jus, du café, du lait, de la bière, etc. aura le même effet dans notre organisme que boire de l'eau. Examinons de plus près le rôle de l'eau dans le maintien de la Vie.

Il est bon de savoir que nous avons beaucoup d'eau dans notre corps, soit près de 70 % d'eau ! Un enfant, dont le poids est de 20 kg, contient environ 14 kg d'eau ce qui représente 14 litres... Plus nous vieillissons, plus nous nous asséchons... avec tous les malaises que cela occasionne. Même si l'eau ne contient pas de nutriments proprement dits, elle est essentielle à la vie. Elle sert avant tout de véhicule de transport pour emporter les nutriments qui alimentent nos cellules et d'éboueur pour éliminer hors du corps les déchets générés par notre métabolisme interne. De plus, elle facilite les échanges chimiques dans l'organisme. Un manque d'eau se reflètera par certains signaux d'alarmes. Nous avons tendance à penser que ce signal sera uniquement présenté par la sensation de soif et pourtant non. Vous pourrez aussi ressentir une douleur, un élancement, un dérangement d'estomac ou faire une allergie soudaine et transitoire qui vous indiquera que vous manquez d'eau.

Lorsqu'on y réfléchit bien et que nous reculons dans le temps, nous reconnaissons tous que l'eau est la « boisson » qui a été offerte par le Créateur afin de maintenir la vie sur terre. Et que, jusqu'à tout récemment dans l'histoire de l'humanité, (100 ans, c'est si peu), c'était la boisson principale pour tous. Avec le modernisme et les habiletés industrielles de même qu'avec la loi du marché et de la concurrence, nous avons créé toutes sortes de liquides agréables au palais qui nous hydratent... en apparence et qui rapportent des sommes colossales à leurs propriétaires. En buvant un café, un thé, de l'alcool ou des boissons gazeuses, nous devons utiliser notre réserve d'eau interne pour éliminer en partie les substances indésirables que ces boissons contiennent. De plus, le corps doit puiser certains nutriments pour se débarrasser de ces poisons. Entre autres, nous utiliserons ainsi beaucoup de vitamines B et des minéraux alcalins comme le calcium pour neutraliser l'acidité engendrée par ces liquides. Il est très facile de comprendre que nous ne prenons pas une douche avec du coke pour nous laver et que le café nettoie très mal le plancher de la cuisine! C'est identique pour notre corps mais nous avons oublié le gros bon sens tellement la publicité est insidieuse et bien orchestrée.

Nous savons maintenant que nous devons boire de l'eau mais quelle eau, là est la question! Toutes les eaux ne sont pas équivalentes et les effets sur l'organisme seront donc variables. Une eau peut être propre à la consommation sans pour autant être réellement bienfaisante. Le pH de l'eau aura son importance, de même que sa concentration en minéraux. De plus, les éléments indésirables comme les polluants tels que les organochlorés, les pesticides, les insecticides, les métaux lourds ou encore les traces de médicaments¹(antibiotiques, hormones, antidépresseurs, etc.) auront aussi des conséquences directes sur notre santé. Alors à la question : l'eau du robinet est-elle bonne à boire ? Cela dépend de la provenance de l'eau qui coule de votre robinet ! Même un puits artésien privé peut présenter une eau impropre à la consommation. D'où l'importance de faire analyser régulièrement cette eau car la qualité de la nappe phréatique peut être modifiée par les eaux de ruissellement, particulièrement si vous habitez près de champs cultivés non biologiquement. L'eau provenant d'un lac ou d'une rivière a des chances d'être moins polluée que l'eau puisée dans le Fleuve Saint-Laurent...

Il existe sur le marché différentes méthodes de filtration. Les filtres au charbon sont intéressants car ils réduisent, entre autres, les taux de chlore, de plomb, de mercure, de cadmium, et de toluène présents dans l'eau. Ils n'enlèvent pas cependant les bactéries nuisibles qu'elle pourrait contenir. Il faut donc que ce soit une eau déjà propre à la consommation bactériologiquement parlant. Notez que la bactérie E-coli n'est pas neutralisée par ce type de filtres. Par contre, le filtre au charbon n'est pas suffisant pour une eau hautement polluée (produits chimiques, pesticides, métaux lourds, etc.) Il sera alors préférable de se procurer une eau de source à moins de 100 ppm de minéraux ou une eau filtrée à osmose inversée disponible dans la plupart des

1. Voir l'étude de Santé Canada publiée dans le journal Le Soleil le 5 septembre 2001.

épiceries. Si votre eau est trop fortement minéralisée, elle entartra votre bouilloire... et vos reins car ces minéraux étant inorganiques (non métabolisés par le règne végétal) ils surchargent vos filtres.

Finalement, le pH de l'eau devrait se situer autour de 6.8 à 7.2 pour éviter de déséquilibrer notre milieu interne. L'ajout de chlore à l'eau potable alcalinise l'eau, ce qui perturbe à la longue le pH sanguin, fragilisant ainsi notre organisme. Sans oublier que le chlore est reconnu potentiellement cancérigène.

Quand est-il préférable de boire ? De toute évidence, entre les repas, l'estomac vide ou une quinzaine de minutes avant le repas. L'eau n'ayant besoin d'aucune émission de sucs digestifs, elle passera rapidement dans le courant sanguin. Si vous avez l'habitude de boire de grande quantité de liquide pendant le repas, vous diluez vos sucs digestifs ce qui ralentit votre digestion. De plus, pour les enfants, ce liquide donnera une impression de déjà plein qui coupera l'appétit. Un gros bol de soupe au début du repas aura le même effet. Il est d'ailleurs très indiqué de boire à petites gorgées un grand verre d'eau chaude au lever pour libérer les toxines excrétées par le corps durant la nuit.

L'adolescent ou l'adulte pourra boire facilement un litre et demi à deux litres d'eau par jour, soit 6 à 8 verres de 8 onces. Pour les plus jeunes enfants, suivez leur besoin en offrant de l'eau régulièrement et en observant ce qui leur convient. Rappelez-vous que l'eau doit être bue idéalement à la température corporelle sinon vous imposez un travail inutile à votre corps qui doit dépenser de l'énergie afin de réchauffer ce liquide.

La qualité de l'eau se dégradant, sa disponibilité se raréfiant, de multiples compagnies reconnaissent une affaire d'or... Ce qui nous avait été offert si généreusement par Dame nature et que nous n'avons ni reconnu ni respecté nous est maintenant vendu! Nous devons maintenant reconnaître forcément sa valeur puisqu'elle est devenue valeur marchande!

ARSENAULT, Céline. « Histoire d'eau », *La Jasette officielle, Le magazine des jeunes familles*, vol. 2, n° 4, septembre 2002, p. 20-21.
