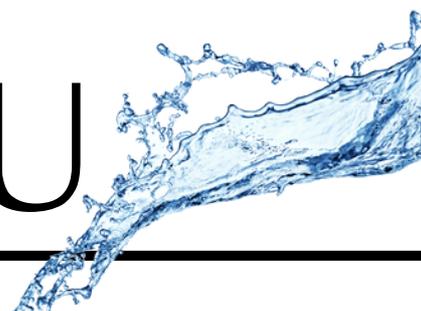


L'EAU



Devenue mon essentielle grâce à mes études de nutrition santé préventive.

C'est le premier rituel que j'ai mis en place. J'ai progressivement remplacé mon soda du midi par de l'eau et c'est la toute première chose que je fais le matin après avoir ouvert mes yeux et sourit ...
 ... boire un grand verre d'eau



J'espère à travers cet article éveiller votre conscience et votre réflexion.

POINT 9 - Concentration & Attention

Tous les étudiants et adultes à leur poste de travail devraient toujours pouvoir avoir accès à leur gourde d'eau.

Je vous présente **L'eau**, ma meilleure amie de santé préventive, mon alliée minceur mon aide précieuse pour la guérison.



RÔLES DE L'EAU

1. **Équilibre hydrique** : nécessaire au bon fonctionnement des cellules et des organes.
2. **Régulation de la température corporelle** : Lorsque l'on transpire, notre corps perd de l'eau, ce qui contribue à nous refroidir.
3. **Transport des nutriments essentiels** : vers les cellules et élimination des déchets métaboliques.
4. **Niveau Cutané** : Dans la peau il y a "eau" cela sonne comme un rappel pour l'hydratation de la peau et la lubrification des articulations car l'eau contribue à la production de liquide synovial. Cela favorise la mobilité, la flexibilité et la souplesse.
5. **Digestion** : Elle facilite la décomposition des nutriments dans le tractus digestif et aide à l'absorption des nutriments dans le sang et prévient la constipation en parallèle du point suivant.
6. **Élimination des déchets** par le biais de l'urine, de la transpiration et des selles. L'eau améliore le fonctionnement des reins.
7. Prévention de la **déshydratation** qui peut avoir des conséquences graves sur la santé dont les symptômes aussi bien connus qu'ignorés d'ailleurs : fatigue, maux de tête, bouche sèche, urines foncées et odorantes, vertiges, crampes, baisse de tension, rythme cardiaque accéléré, peau sèche et terne, cernes, douleurs dans les reins, insuffisance rénale, les calculs, les infections à Escherichia Coli à l'origine des cystites.
8. **Niveau oculaire** : le manque d'eau creuse le contour de l'œil et provoque des cernes mais cela peut également causer des irritations de la cornée, des picotements, les yeux rouges, une hypersensibilité aux poussières, aux polluants, à la lumière, aux lentilles de contact et des maux de tête.
9. **Niveau Cérébral** : l'eau vous apporte de l'énergie, de la concentration, une certaine clarté mentale car elle agit sur les fonctions cognitives, la santé cérébrale et émotionnelle. Cela peut influencer les changements d'humeur, l'irritabilité, les tensions mais aussi le temps de réaction, la mémoire à court terme, l'attention, la vigilance, la concentration.

QUANTITE

Les recommandations officielles sont de minimum 30 ml par kilo de poids. Les personnes en surpoids n'ont pas besoin de boire en rapport avec leur poids puisqu'elles ont un volume d'eau interne suffisant. Les besoins en eau se calculent sur le poids idéal et non pas réel, voici un récap pour 1 jour par âge et par sexe.

C'est une moyenne et il faut retenir que nous avons tous des besoins différents. Une personne qui consomme beaucoup de fruits ou légumes crus ou cuits à basse température a des besoins moindres en eau, contrairement à une personne qui mange beaucoup d'amidons et de produits céréaliers.

Je vous conseille de raisonner en verres d'eau car souvent on finit par oublier sa gourde ou sa bouteille. Vous pouvez mettre une alarme pour penser à boire. Faites-le au début, vous verrez l'habitude se met en place très rapidement.

Essayez de boire la plus grande quantité avant 19h afin d'éviter les aller et retour aux toilettes la nuit.

Ne buvez pas trop pendant les repas pour ne pas diluer les sucs digestifs. Mettez plutôt sur la MASTICATION et buvez avant et 1h après avoir mangé un grand verre d'eau.

Votre digestion vous en remercie !

ASTUCE POUR SAVOIR QUAND BOIRE

Résonner en verre d'eau
1 verre d'eau tiède au réveil
puis toutes les 2h



- 6 mois à 1 an = 800 ml à 1 l
- 1 à 2 ans = 1,1 à 1,2 l
- 2 à 3 ans = 1,3 l
- 4 à 8 ans = 1,6 l
- Garçons de 9 à 13 ans = 2,1 l
- Filles de 9 à 13 ans = 1,9 l
- Hommes = 2,5 l
- Femmes = 2 l
- Femmes enceintes = 2,3 l
- Femmes allaitantes = 2,6 l

ASTUCE POUR SAVOIR SI VOUS BUVEZ SUFFISAMMENT

Il faut regarder la couleur des urines :



Jaune foncé et odorantes : pas assez

Urines très claires : trop



Jaune à jaune claire avec 3 à 6 mictions par jour : OK



L'EAU



EAU MINERALE EAU DE SOURCE

Les **minéraux** de l'eau minérale ne sont pas ou **difficilement assimilable** par le corps, l'homme étant hétérotrophe. Cela veut dire qu'on assimile mal les minéraux provenant de l'eau.

L'eau n'a pas pour fonction de nous apporter des minéraux. L'eau sert à hydrater nos cellules mais aussi à **laver** et à **évacuer** les déchets métaboliques **qu'elle emporte** avec elle lors de son passage – raison pour laquelle je vous conseille un verre d'eau tiède au réveil.

L'eau de source contient peu de minéraux et peut faciliter les échanges du corps et l'élimination des déchets, la consommation d'eaux minérales **régulière** en revanche **n'est pas conseillée**. Cela surcharge les reins et empêche le corps de se nettoyer.

CONSEILS

Une cure thérapeutique de 2 semaines d'eau minérale est bien plus utile que d'en boire régulièrement ! Le calcium et le magnésium serait les minéraux les mieux assimilés par le corps.

Mais pour se reminéraliser mieux vaut faire appel à l'alimentation, boire une tisane d'ortie ou un jus vert ! Epinard, céleri, concombre au choix et ajouter l'ananas, du citron, une pomme ou du raisin cela passe vraiment très bien.

C'est une excellente habitude à prendre !



EAU DU ROBINET

A priori nous avons confiance en l'eau du robinet et nous sommes satisfaits de sa qualité. Mais ...

Ce que l'on vous dit

D'un point de vue bactériologique l'eau du robinet est parfaitement saine et contrôlée. (France et pays développés). Elle subit une filtration, un traitement à l'ozone, au chlore, aux UV et aux sels d'aluminium. Ceci rompt la structure des polluants pour les rendre inoffensifs.

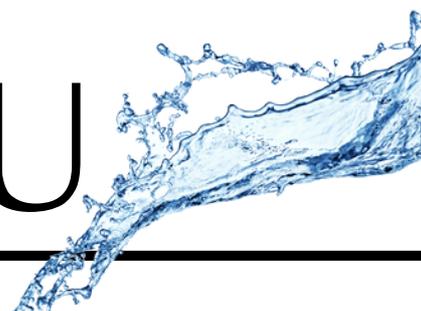
Ce que l'on vous dit moins

D'un point de vue chimique, l'eau du robinet est la plus polluée des eaux potables. Elle contient de nombreux toxiques à des niveaux tolérés par des normes obsolètes. L'eau est « propre » à la consommation, puisque les microbes sont tués à coup de chlore, mais des substances néfastes pour la santé sont bien présentes. On retrouve encore toujours des traces de chlore, d'aluminium, de cuivre, de plomb, d'arsenic, de pesticides, de résidus médicamenteux et de nitrates. (voir le tableau en page 5 qui reprend les détails).

De nombreuses molécules sont encore présentes dans l'eau du robinet. Il ne s'agit que de traces qui ne remettent pas en cause la potabilité de l'eau qui sont révélatrices du niveau de pollution de l'environnement, mais en buvant cette eau, vous accumulez tous ces poisons dans votre organisme. Quand vous cuisez cette eau, c'est encore pire : les poisons se mélangent avec les aliments et les autres nutriments, devenant encore plus facilement assimilables. Peu à peu, vous accumulez dans le foie et les autres organes sensibles des éléments toxiques qui ne deviennent véritablement dangereux qu'après plusieurs années.

Sans m'étendre sur la structure de l'eau et sa bio dynamisation, les eaux traitées sont souvent stockées dans des châteaux d'eau proches d'antennes relais et d'ondes électro-magnétiques qui provoquent une perte de sa structure.

L'EAU



LES BOUTEILLES EN PLASTIQUE

Une fois mise en bouteille, l'eau perd toutes ses qualités du vivant. Elle commence alors à s'oxyder.

1/ Lire les étiquettes. Une eau idéale devrait contenir moins de 100 mg par litre de résidus secs (< à 50 dans l'idéal).

2/ Surveiller la teneur en nitrates et en fluor.

Attention aux bouteilles plastique avec les chiffres - potentiellement dangereux

1 : en Polyéthylène téréphtalate.

3 : en PVC et rejettent du chlorure de vinyle.

7 : en Bisphénol A, perturbateur endocrinien tristement célèbre.

Il serait moins dangereux de consommer des bouteilles portant les chiffres 2, 4, 5.

2 : polyéthylène haute densité HDPE

4 : polyéthylène basse densité LDPE

5 : polyéthylène PP



CONSEILS

Eviter de chauffer votre nourriture dans des contenants plastique au micro-ondes et remplacer par du verre chaque fois que possible.

Limiter les bouteilles d'eau en plastique en achetant une gourde en verre.



Les eaux en bouteilles plastique contiennent des traces de résidus chimiques et plastiques qui sont en **contact prolongé** avec l'eau. Le PET (polytéréphtalate d'éthylène) contient des perturbateurs endocriniens, des aldéhydes toxiques et des antimoinés.

Toutes ces **"pas jolies petites traces microscopiques"** se libèrent d'autant plus facilement quand elles sont **exposées à la chaleur**. Je fais référence aux conditions de stockage. Par exemple les chapiteaux promotionnels, les bouteilles exposées au soleil sur des palettes, le transport dans nos coffres de voitures ou en camion sous une bâche, etc

LE PLASTIQUE EST PARTOUT

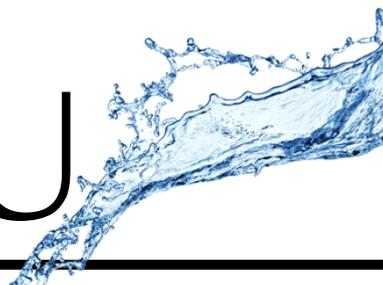
En oubliant les bouteilles et en faisant un rapide tour d'horizon, on constate que nous sommes entourés de récipients alimentaires, accessoires pour bébés, jouets, emballages alimentaires, gobelets, boîtes à emporter, articles de toilette, revêtements de sol en vinyle, tuyaux qui sont tous en plastique ...

A RETENIR

Ce ne sont que des traces... On ne boit pas des litres de perturbateurs endocriniens ou de résidus de médicaments. C'est clair ! **D'infimes traces que l'on absorbe tout au long de notre vie.** Vu que l'on consomme environ 60 000 litres d'eau dans une vie, je ne suis pas la seule à penser que cela mérite qu'on s'y intéresse un peu !

Nous ne sommes pas parfaits mais faire un peu, chaque jour, une goutte après l'autre.

L'EAU



LISTE DES POLLUANTS

POLLUANTS	PLUS D'EXPLICATIONS
ALDEHYDES TOXIQUES	Irritations des yeux, du nez, de la gorge, problèmes respiratoires.
ALUMINIUM	L'aluminium : augmente les risques de la maladie d'Alzheimer. Sans compter les autres sources d'aluminium présent autour de nous : casseroles, anti-transpirants, vaccins, médicaments comme les acides ou les IPP.
ANTIMOINE	Troubles gastro-intestinaux, problèmes respiratoires, problèmes cardiovasculaires et effets sur le système nerveux.
ARSENIC	Toxique par effet cumulatif, augmente les risques du diabète, les maladies cardio-vasculaires, les cancers de la peau, de la vessie et des poumons. On en consomme aussi avec le riz, lui-même contaminé par l'eau dans laquelle il pousse.
CHLORE	Empêcher toute contamination bactérienne mais toxique pour la santé. Les maladies liées aux piscines chlorées sont d'ailleurs reconnues comme maladies professionnelles. Il altère la flore du tube digestif et se fixe sur les récepteurs d'iode contribuant aux troubles thyroïdiens.
CHLORURE DE VINYLE	Irritations des yeux, des voies respiratoires, troubles hépatiques et pulmonaires.
CUIVRE	Bien qu'un oligo-élément essentiel, l'excès est pro oxydant, pro inflammatoire et neurotoxique.
FLUOR	En apport normal, prévient les caries mais en excès il est très oxydant (fragilisation des os car il remplace le calcium, altération de l'émail des dents ce qui donne des tâches brunes, altération de la glande pinéale).
NITRATES	Utilisés dans les engrais, ils infiltrent les sols, les nappes phréatiques, les rivières, lacs qui nous alimentent en eau courante.
PERTURBATEUR ENDOCRINIEN	Effets néfastes sur la croissance, le développement du cerveau, la reproduction, le métabolisme et le système immunitaire. Bisphénol A par exemple.
PESTICIDES	Contaminent l'eau particulièrement dans les régions de d'agriculture intensive.
PLOMB	Métal lourd qui s'accumule dans les globules rouges, les os, le foie, les reins et les neurones. On va retrouver des troubles cognitifs comme la perte de mémoire, la baisse de l'attention, des retards mentaux, des troubles neurologiques. Les symptômes d'un excès de plomb sont des douleurs abdominales, fatigue, céphalées, nausées, insomnies, hypertension, l'hyperuricémie, la perte auditive.

CONSEILS

Arsenic : On en trouve aussi dans le riz, donc il faut bien rincer et de faire tremper le riz avant d'effectuer une cuisson par absorption.

Chlore : comme une grande partie s'évapore, placez votre eau du robinet en carafe sans bouchon au réfrigérateur.

L'EAU



LES SYSTEMES DE FILTRATION

TAILLE DES PARTICULES EN MICROMETRES

- Résidus et huile : 10 à 100
- Algues : 1 à 200
- Bactéries : 0,5 à 1000
- Fer, aluminium : 0,1
- Virus : 0,01

MIEUX QUE RIEN

Les carafes type BRITA : filtrent le chlore, le plomb, une partie du calcium et de l'aluminium mais elles laissent passer les plus petites molécules toxiques. L'utilisation est contraignante car il faudrait remplacer la recharge plus souvent qu'indiqué et laver la carafe très régulièrement pour éviter les champignons et moisissures.

Les filtres anti-chlore : se placent sur la douche et permettent d'éviter l'irritation cutané et du cuir chevelu mais le reste passe.

Les adoucisseurs : modifient complètement la nature de l'eau en échangeant les ions calcium et magnésium, sources de calcaire contre les ions sodium qui sont parfaitement solubles dans l'eau. Cela entraîne une surconsommation d'eau et rejette de la saumure (solution concentrée en sel) et il y a un risque de prolifération microbienne.

RECOMMANDE



1/ LE CHARBON ACTIF - BILLES CERAMIQUE

Verser l'eau du robinet dans une carafe en verre. Plongez-y un bâton de charbon actif et des billes de céramique.

Élimine des particules de 0,1 et 3 micromètres : les bactéries, les champignons, le chlore, le cuivre, certains pesticides, certains virus (coliformes, streptocoques, polivirus) et certains dérivés médicamenteux.

Je rajoute des billes de céramique qui sont en matière minérale microporeuse et ont une action antibactérienne et anti-germe. On élimine ici les molécules au-dessus de 0,2 micromètres, donc les métaux lourds, les résidus médicamenteux et les pesticides.

2/ LA FONTAINE BERKEY

Ce système enlève 98,7% des composants radioactif et reste abordable.

Reste l'inconvénient du développement éventuel de bactéries, non pathogènes certes, c'est dû au retrait du chlore.

Pour éviter les bactéries, mettre l'eau (carafe en verre) au frigo 10 min.

3/ L'OSMOSE INVERSE

Ce procédé élimine tout ! Développé par la NASA pour purifier l'eau des astronautes, on cumule ici un filtre à sédiment, un filtre à charbon actif, une membrane de filtration hyperserrée (0,0001 micromètre).

C'est donc le système le plus performant car il filtre les virus, les bactéries, les pesticides, les détergents, les nitrates, les contaminants radioactifs, tous les métaux lourds, les composés organochlorés et les résidus médicamenteux. Une grande partie des minéraux est aussi filtrée.

CHARBON



CERAMIQUE



BERKEY



OSMOSE



L'EAU

CONCLUSION

Tous à vos gourdes, filtrez, buvez, prenez soin de votre corps et de votre planète ! J'espère vous avoir donné soif de vous informer.

Je vous remercie d'avoir lu mon article.

Je vous souhaite une belle dégustation !

INFORMEZ-VOUS

SVP n'écoutez pas que moi !

Lisez des études, posez-vous des questions, regardez des reportages. Faites-vous votre propre idée en fonction de vos habitudes, de votre lieu de vie car l'eau n'est pas à qualité égale à Paris et à Annecy – parfois on peut être surpris d'ailleurs !

Vidéos youtube :

documentaire « water le pouvoir de l'eau »

documentaire de Sophie Le Gall « du poison dans l'eau du robinet » 2013

SOURCES

Article et podcast écrit par Nathalie Laubu tiré des cours de l'académie hygie//nutri de Lisa Salis, de mes lectures, des tests et nombreuses prises de conscience depuis 2019 du Dossier "bien s'hydrater sans s'empoisonner", Edition Santé Nature innovation de Curthay Jean Paul, 2017



« Quand on boit un verre d'eau, on boit tout l'univers »

Jacques Collin