

fUn&tEch

L'ASTUCE SANTÉ DU DR SANDRA STALLAERT

L'EAU, C'EST LA VIE...

Au commencement, il y avait l'eau... et aujourd'hui encore, elle reste le premier besoin de notre organisme. Boire, ce geste d'une simplicité désarmante est pourtant souvent négligé.



Les minéraux contenus dans l'eau semblent être moins bien utilisés par notre organisme que ceux apportés par l'alimentation. Nos meilleures sources de minéraux restent donc les fruits, les légumes, les légumineuses, les oléagineux et une alimentation variée. L'eau, elle, est avant tout là pour... hydrater.

Notre corps est constitué en grande partie d'eau. Elle est présente partout : dans nos muscles, notre cerveau, notre sang, nos organes, mais aussi dans nos os et même dans nos dents. Sans eau, aucune cellule ne peut fonctionner correctement. Sans eau, la vie s'arrête. Lorsque nous ressentons la soif, cela signifie que notre corps est déjà déshydraté. La soif est un signal d'alerte et nous ne devrions jamais attendre d'avoir soif pour boire. Combien faut-il boire ? La célèbre recommandation de 1,5 litre d'eau par jour constitue une excellente base, mais ce chiffre n'est pas une règle absolue. Les besoins varient selon le climat, l'activité physique, la corpulence,

l'alimentation ou encore certaines situations médicales particulières. Mais attention : il s'agit bien d'eau. Le café, le thé ou les boissons sucrées ne remplacent pas l'eau pure. Le café et le thé possèdent notamment un effet diurétique qui peut favoriser les pertes hydriques. Un réflexe simple consiste donc à accompagner chaque tasse de café d'un grand verre d'eau. Votre organisme vous remerciera ! Toutes les eaux ne se valent pas forcément. Une eau plate faiblement minéralisée est généralement un excellent choix. Pour vous repérer, regardez le résidu sec indiqué sur l'étiquette : lorsqu'il est inférieur à 500 mg par litre, l'eau est considérée comme peu minéralisée.

Y a-t-il un meilleur moment pour boire ?

Le matin, au réveil, après plusieurs heures sans boire, un grand verre d'eau est un véritable cadeau pour l'organisme. Il participe au réveil du système digestif, relance doucement les fonctions physiologiques et compense les pertes hydriques de la nuit. Au cours de la journée, l'idéal est de boire régulièrement. Un peu avant les repas, un peu pendant si nécessaire, mais sans excès, et éviter de boire de très grandes quantités immédiatement après avoir mangé. Faut-il boire par petites gorgées ou avaler un grand verre d'un seul coup ? En réalité, il n'existe pas de différence majeure. Ce qui compte avant tout, c'est la quantité totale d'eau consommée sur l'ensemble de la journée. Chacun peut donc adopter le rythme qui lui convient le mieux.

Une hydratation insuffisante peut avoir de graves conséquences

La constipation est souvent favorisée par un manque d'eau. Certaines infections urinaires, parfois sans présence de germe, peuvent être liées à une urine trop concentrée. La peau peut devenir plus sèche, plus sensible,

plus irritée. La transpiration, elle aussi plus concentrée, peut accentuer les démangeaisons ou certains petits problèmes cutanés.

Le cerveau n'est pas épargné. Fatigue, baisse de concentration, troubles de la mémoire, maux de tête... notre cerveau contient une très grande quantité d'eau et il est particulièrement sensible à la déshydratation. Chez certaines personnes, une mauvaise hydratation semble également s'accompagner d'une augmentation du cholestérol. En résumé, un manque chronique d'eau favorise un vieillissement prématuré de l'ensemble de l'organisme. Il existe un cercle vicieux méconnu : moins nous buvons, moins nous ressentons la soif. Et avec l'âge, cette sensation diminue naturellement. C'est pourquoi les personnes âgées sont particulièrement exposées au risque de déshydratation, surtout en période de chaleur. Boire ne devrait donc pas dépendre de notre soif mais devenir un automatisme, au même titre que se brosser les dents. Une petite habitude quotidienne, presque invisible, mais dont les bénéfices sont immenses.



Dr Sandra Stallaert est médecin, homéopathe et nutritionniste. De nationalité belgo-suisse, elle exerce à l'île Maurice et consulte à distance dans le monde entier. Elle anime des groupes de jeûne de 3 jours à distance, des cercles de méditation, et partage de nombreux conseils santé faciles à appliquer au quotidien sur sa page Facebook "Miam la Vie". Elle est l'auteur de deux ouvrages parus aux éditions Jouvence : *3 jours de jeûne, c'est parti !* et *C'est le CHAOS là-haut !*

Website :

