

CE MOIS DE « TOURNÉE MINÉRALE » EST L'OCCASION DE PARLER  
DE CE LIQUIDE INDISPENSABLE À LA VIE...

**L'EAU !**

*Savez-vous pourquoi doit-on boire suffisamment d'eau chaque jour ?*

Il faut déjà savoir qu'il suffit de 2% de manque d'eau dans l'organisme pour voir ses capacités physiques et intellectuelles diminuer de 20% ! En effet, l'eau est le principal constituant du corps (puisqu'elle représente entre 45 et 65% du poids total).

Le corps humain élimine chaque jour entre 2 et 3 litres de liquide entre autres via les urines, la transpiration et la respiration. Ces pertes inévitables doivent être remplacées quotidiennement par un apport équivalent de liquide. Ces pertes seront compensées par un apport d'eau via les aliments (environ 1 litre par jour) et via les boissons...

C'est la raison pour laquelle chaque adulte a besoin d'au moins 1,5 litre d'eau quotidiennement, et même encore plus s'il fait chaud ou au cours d'un effort physique.

*Citons, en autres, 7 bonnes raisons de boire plus d'eau...*

**1) Boire suffisamment d'eau diminue l'appétit...**

En effet, l'eau apportée tout au long de la journée va permettre aux fibres présentes dans l'alimentation (fibres des fruits, légumes, pain gris ou complet, etc.) de « gonfler » dans l'estomac. Ainsi, le mélange eau - fibres nous apporte un effet de satiété.

**2) Boire suffisamment d'eau évite la rétention d'eau...**

Un organisme qui ne reçoit pas assez d'eau va interpréter une telle situation comme une menace à sa survie. Il emmagasinera alors chaque goutte d'eau disponible dans l'espace extra cellulaire, ce qui aura pour effet de favoriser une rétention d'eau.

Boire suffisamment (et limiter l'apport en sel qui, s'il est consommé en quantité trop importante, retient l'eau) évitera donc l'apparition d'œdèmes.

**3) Boire suffisamment d'eau aide à maintenir un tonus musculaire optimal et une peau souple.**

Puisque les muscles sont, en autres, composés d'eau, il est important de les hydrater suffisamment ! Concernant la peau, il est important que son indice d'hydratation soit suffisamment élevé afin que sa texture soit souple et lisse.

**4) Boire suffisamment d'eau aide l'organisme à éliminer ses déchets.**

Les nombreuses toxines que l'on ingère ou que l'on respire (pesticides, conservateurs, tabac, pollution, etc.) doivent être éliminées via le système de détoxification (le foie) puis via les reins. Ceci ne pourra correctement se faire que si une quantité suffisante d'eau est consommée quotidiennement pour optimiser l'élimination de ces toxines.

