

Université de la Santé Optimale

Présenté par Dr Pascal Paquet, D.C.

Excellente eau

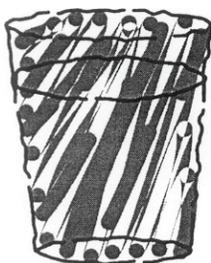
Vous ne conduiriez pas votre voiture sans essence.

Et vous ne laisseriez jamais les fleurs et les plantes de votre jardin s'assécher et mourir.

Mais qu'en est-il de votre source d'énergie et de croissance?

L'eau influence votre vision, votre ouïe et votre équilibre. Elle influence chaque cellule, chaque organe et chaque muscle de votre corps. Ironiquement, la plupart des gens ne boivent pas assez d'eau et subissent les désastreux effets de la déshydratation.

Dr Paquet connaît bien l'importance de l'eau pour maintenir la santé et prévenir les maladies. Ce bulletin est indispensable pour la santé et le bien-être des enfants, des adolescents, des adultes et des personnes âgées.



Qu'elle provienne des sommets enneigés des montagnes, des cavernes mystiques ou de votre robinet, l'eau est indispensable à la vie. Sans elle, nous ne survivrions pas. Et, si on ne boit pas assez d'eau, les réactions chimiques dans nos corps ne peuvent se faire correctement.

Combien d'eau faut-il boire? La réponse habituelle est six à huit verres de huit onces par jour. Toutefois, il existe une nouvelle et plus exacte norme. Prenez votre poids, divisez ce nombre par deux, et la réponse représente le nombre minimum d'onces d'eau que vous devriez boire chaque jour. Voici un exemple : si vous pesez 150 livres, vous devez boire *au moins* 75 onces d'eau par jour.

Les chercheurs ont examiné les données de régime alimentaire de près de

Pourquoi s'hydrater?

Maintenir une hydratation optimale est un des meilleurs moyens pour prévenir la maladie. Les symptômes de déshydratation comprennent la douleur musculaire, le mal de dos, la fatigue, la faiblesse, la léthargie, les yeux enfoncés, les étourdissements et les maux de tête.

Les chercheurs pensent maintenant que les liquides – particulièrement l'eau – peuvent en effet jouer un rôle actif pour diminuer le risque de certaines maladies. Selon Susan Kleiner, Ph.D., de l'Université de Washington, ces maladies comprennent les calculs rénaux, le cancer des voies urinaires et le cancer du côlon (*Environmental Nutrition* 1992: 22:10).

Éviter les maux et les douleurs

H₂O est un constituant cellulaire essentiel des tissus conjonctifs des articulations. Les articulations de tout le corps qui ne sont pas assez hydratées sont prédisposées aux blessures et à l'arthrite.

Dans le dos, la déshydratation peut solliciter un trop grand effort aux muscles et aux articulations déclenchant une 48 000 hommes d'âge moyen. Sur une période de 10 ans, ceux qui buvaient le

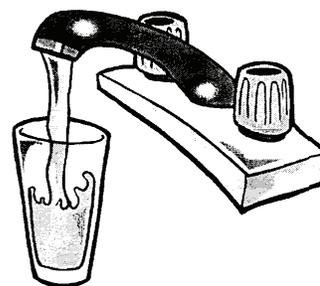
condition vertébrale appelée subluxation vertébrale. Le mouvement restreint dans la colonne vertébrale caractérise ce problème courant qui est associé au mal de dos aussi bien qu'à d'autres problèmes de santé. La subluxation vertébrale peut aussi impliquer un désalignement des os de la colonne vertébrale (vertèbres). Dr Paquet corrige les subluxations vertébrales par des manœuvres douces et efficaces appelées ajustements chiropratiques. On a démontré que les ajustements chiropratiques évitaient les subluxations et les problèmes de santé qui leur sont associés.

Éliminer le risque de cancer

Un nombre grandissant de recherches révèlent peu à peu que l'hydratation peut être la clé pour prévenir certains types de cancer.

Dans une étude du *National Cancer Institute*, les femmes qui buvaient cinq verres ou plus d'eau par jour avaient 45 pour cent moins de risques de développer un cancer du côlon que les femmes qui buvaient moins de deux verres d'eau par jour (*Environmental Nutrition* 1999;22:10). La même tendance a été remarquée également chez les hommes, par contre le résultat n'était pas statistiquement significatif.

Une autre étude menée par les chercheurs de *Harvard University's School*



of *Public Health* a trouvé que boire plus de liquide, particulièrement de l'eau, diminuait le risque de cancer de la vessie.

plus de liquide (environ 10 tasses par jour) avaient la moitié moins de risques

de développer un cancer de la vessie que ceux qui buvaient le moins (moins de cinq tasses par jour). Le risque de cancer de la vessie a chuté de sept pour cent pour chaque huit onces de liquide ingurgité. Bien que tous les breuvages offraient des bienfaits, l'eau était manifestement le meilleur breuvage. »

Sécurité d'abord

Bien que l'eau soit essentielle pour une santé optimale, elle peut aussi être mortelle : demandez simplement à Erin Brockovich. Cette fringante héroïne, interprétée par l'actrice Julia Roberts dans le film « Erin Brockovich », a fait face au problème de l'eau contaminée et a mené un combat de David et Goliath contre une puissante compagnie d'énergie.

L'eau contaminée est associée à un plus grand risque de cancers, de fausses couches et de malformations congénitales. Dans le film « Erin Brockovich », cette réalité a été soulignée d'une manière émouvante et sans équivoque. Le film ne laisse aucune place à la discussion.

Buvez-vous assez d'eau?

Pour le savoir, c'est aussi simple que répondre aux trois questions suivantes.

3 De quelle couleur est votre urine? Règle générale : boire suffisamment d'eau afin que votre urine ne soit pas de couleur foncée. Une couleur d'urine la plus pâle est ce qu'il y a de mieux.

3 Quelle est la fréquence de vos mictions? Ce n'est définitivement pas un cas de « le plus souvent est le mieux. » Les femmes, en particulier, ont tendance à plus « se retenir » que les hommes. Les études démontrent que l'urine stagnante dans la vessie donne aux toxines plus de possibilités de causer des ravages à votre santé. « Aller à la salle de bain au moins une fois durant la nuit est en fait un signe d'une bonne hydratation. » (*Environmental Nutrition* 1999;22:10)

3 Attendez-vous d'être assoiffé pour boire de l'eau? Si oui, pensez à ceci : lorsque vous aurez l'impression que votre bouche est comme le désert du Sahara, vous êtes déjà dans la « zone dangereuse. » Commencez votre journée avec un verre d'eau et continuez à vous hydrater à intervalles réguliers, même si vous ne « sentez » pas la soif.

assurez-vous également de faire analyser votre marque favorite. Demandez à votre chiropraticien ou communiquez avec le service approprié de votre localité pour obtenir des noms de laboratoires qui peuvent effectuer ces analyses. Les représentants des laboratoires vous diront comment préparer l'échantillon d'eau à analyser.

Eau enrichie de fibres?

L'eau enrichie de fibres (cinq grammes de fibres par bouteille de seize onces), l'eau enrichie de soya (protéines de soya et isoflavones) et l'eau enrichie de vitamines (vitamines A, C, E et de calcium) a commencé à faire des vagues dans la guerre de l'eau l'été dernier (*Environmental Nutrition* 2000;23:8). Toutefois, tous ces produits ne se montrent pas à la hauteur des bienfaits de santé revendiqués par leur publicité. Et souvenez-vous : parlez toujours à votre chiropraticien avant de prendre tout supplément nutritionnel (incluant l'eau enrichie).

Pour des renseignements supplémentaires sur les soins de santé préventifs

Cette clinique s'est engagée à informer les patients des toutes dernières recherches en nutrition qui les aideront à vivre des vies plus heureuses. C'est pourquoi, nous émettons chaque mois un bulletin de Santé Optimale comme celui-ci traitant d'un sujet spécifique de santé.

Afin de vous renseigner davantage et apprendre comment la nutrition s'intègre dans l'approche révolutionnaire de la chiropratique vers le bien-être, prenez rendez-vous pour une évaluation chiropratique dès aujourd'hui!

Dr Pascal Paquet, D.C.

1100 boul. Crémazie Est, suite 100

Montréal (Québec)

H2P 2X2

Tél. : (514) 723-2424

Fax : (514) 723-0364

Courriel :

drpascalpaquet@yahoo.ca

Videz votre verre!

Les effets de la déshydratation peuvent être dévastateurs. Alors, videz votre verre - et rappelez-vous de boire l'eau pour ses bienfaits!

Un moyen infaillible de savoir si votre eau est saine est de la faire analyser au moins une fois par année par des professionnels pour détecter les éléments et les contaminants carcinogènes. Si vous buvez de l'eau embouteillée,