

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, le 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 évitent 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