

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!

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,

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