**L'IMPORTANCE DE L'EAU POUR NOTRE SANTÉ GLOBALE**

*Par Nathalie Beaudoin | Herboriste-thérapeute et naturopathe*

Il est fort probable que vous ayez déjà entendu à maintes reprises qu'il est crucial de boire suffisamment d'eau. Cependant, parmi ma clientèle, l'hydratation est l'un des aspects de la santé naturelle le plus souvent négligés. Buvez-vous réellement les deux litres d'eau recommandés chaque jour? Souvent, ceux qui peinent à atteindre cet objectif me disent soit qu'ils n'aiment pas boire, soit qu'ils oublient de le faire, car ils ne ressentent pas la soif. Dans cet article, je vais aborder des astuces pour ces deux situations, mais avant tout, laissez-moi vous expliquer pourquoi il est si crucial de maintenir une hydratation adéquate.

COMPRENDRE LES BIENFAITS DE L'EAU

Notre organisme est principalement constitué d'eau. Les scientifiques ne s'accordent pas sur le pourcentage précis, mais il varie en moyenne entre 60 et 70 % de la composition corporelle, selon l'âge. Cette eau est répartie dans de nombreux liquides corporels et contribue au maintien de notre équilibre interne, appelé homéostasie. Elle aide à transporter les nutriments vers nos cellules et à éliminer les déchets de notre organisme par le biais des émonctoires.

L'eau joue un rôle essentiel dans la production de sueur et d'urine (pour éliminer les déchets), de salive (pour la digestion et la santé buccale), d'acide chlorhydrique (HCI) nécessaire à la fonction gastrique (digestion des protéines par l'estomac), de liquide synovial (pour des articulations souples), ainsi que d'autres liquides qui contribuent à l'hydratation et à la protection de notre peau, de nos yeux et de nos muqueuses (bouche, système digestif, système reproducteur). Elle favorise également un transit intestinal sain en prévenant la constipation et en facilitant le passage des selles dans l'intestin.

L'eau est un élément essentiel de nos liquides interstitiels, c'est-à-dire les liquides intra et extracellulaires qui entourent nos cellules. Ces liquides jouent un rôle extrêmement important dans le maintien de l'équilibre en permettant aux cellules d'être nourries en apportant des nutriments, tout en assurant le transport des déchets cellulaires vers les sorties. L'eau est également une composante essentielle du sang et de la lymphe, véritables moyens de transport dans tout l'organisme.

Enfin, notre cerveau contient une grande quantité d'eau qui est essentielle pour la santé du système nerveux et pour maintenir un équilibre précieux. Une déshydratation, même légère, a été associée à des impacts sur les fonctions cérébrales tels que des maux de tête, de la fatigue, une moindre concentration et des troubles de l'humeur. Vous comprenez donc maintenant l'importance de l'eau pour notre santé globale!

CONSEILS POUR BOIRE DAVANTAGE D’EAU

Pour atteindre votre objectif de deux litres d'eau par jour, je vous recommande de vous procurer une bouteille d'eau d'une contenance d'un litre en acier inoxydable ou en verre. Cela vous permettra de vous motiver en vous fixant comme objectif de la remplir deux fois par jour. Il est préférable de boire l'eau par petites gorgées régulières et d'augmenter progressivement votre consommation quotidienne jusqu'à atteindre les deux litres. Évitez de passer brusquement de 250 ml à deux litres, allez-y à votre propre rythme. Si vous avez tendance à oublier de boire, prenez l'habitude de toujours garder votre bouteille à proximité. Lorsque vous la regardez, pensez à prendre une gorgée. Pour ceux qui n'apprécient pas le goût de l'eau, vous pouvez ajouter quelques ingrédients naturels pour l'aromatiser et vous aider à la consommer : de la chlorophylle aromatisée, du jus de citron, des tranches de citron ou de lime, des framboises, des bleuets, des tranches de concombre (riche en électrolytes), des feuilles de menthe fraîche, des feuilles de mélisse, ou des glaçons à la menthe fraîche.

En conclusion, je vous souhaite une belle rentrée scolaire et n'oubliez pas de bien vous hydrater!