



Parcours**Jouvence**

Accédez à la Supra-Santé avec le Dr Schmitz

**La grande problématique de l'eau potable**

**L'hydratation et la minéralisation de l'eau**

# La problématique de l'eau potable

## Partie 4 : hydratation et minéralisation

Dans le cadre des vidéos que je vous ai proposées sur la problématique très importante de l'eau, aujourd'hui je vais vous parler de **l'importance de l'hydratation du corps**. Pourquoi est-ce si essentiel et comment l'améliorer ?

### L'eau : un carburant majeur

Comme je vous l'ai déjà dit, l'eau est un des carburants majeurs de l'organisme. Elle représente 60 % du poids du corps humain et pas loin de 85 % au niveau du cerveau. Or, il faut savoir que **nous perdons quand même chaque jour près de 2,5 l d'eau** par la transpiration, les urines et la respiration.

Il sera donc crucial de bien s'hydrater pour **préserver notre santé** et, particulièrement, comme on le rappelle souvent pendant les mois d'été, quand vous avez de grosses canicules, il sera très important de le faire, et particulièrement pour les enfants, les nourrissons et les personnes âgées.

## Importance de l'hydratation

- En effet, s'hydrater favorise le **bon fonctionnement du cerveau** et de l'humeur. L'eau joue un rôle fondamental dans le bon fonctionnement du cerveau en optimisant l'activité cérébrale. Elle lui apporte les nutriments nécessaires, participe aux échanges cellulaires et entretient les signaux nerveux.
- Un état de déshydratation peut, de ce fait, impacter **les fonctions cognitives et l'humeur**. Ce changement d'humeur se caractérise par un état de fatigue, voire de colère, de tension, de perte de mémoire et, dans un certain cas, de dépression. Voilà une des raisons, mais ce n'est pas la seule.
- Outre le bon fonctionnement de notre cerveau, la bonne hydratation intervient aussi dans **la régulation thermique**. Il faut bien s'hydrater parce que cela permet de réguler la température de son corps. Comme vous le savez, la température normale d'un être humain est d'environ 37 °C, avec de légères variations au cours de la journée selon l'activité. Une bonne hydratation du corps participe au maintien d'une température corporelle constante.

L'eau joue un rôle majeur, notamment en cas de fièvre, car elle est présente dans la sueur sécrétée pour faire baisser la température du corps.

- Cet élément essentiel permet de **garder notre corps humide**, ce qui est primordial pour la majorité des organes, notamment pour les poumons, qui doivent détenir un fort taux d'humidité pour être bien oxygénés.

**L'eau a donc un rôle fondamental : éliminer la chaleur superflue dans notre organisme.**

### L'hydratation et la fonction rénale

Il faut s'hydrater pour **éliminer les toxines du corps**. Notre organisme est souvent exposé à des toxines provenant de notre environnement et les reins servent à trier ces déchets. La vessie contient ces déchets. Pour les éliminer, il faut les drainer hors de notre organisme : c'est le rôle de l'urine. Il est donc important de s'hydrater pour favoriser ce drainage.

### Les effets de la déshydratation

On nous dit, en général, qu'il faut boire **entre 1,5 l et 2 l d'eau par jour**. Selon des études qui ont été réalisées en 2023, 79 % des Français boivent moins de 1,5 l d'eau par jour. Or, les professionnels de santé s'accordent tous à dire qu'une déshydratation, même légère (2 %), est dangereuse.

### Symptômes de déshydratation

- **Maux de tête ;**
- **Manque de concentration et de vigilance ;**

- **Perte de mémoire ;**
- **Baisse d'énergie ;**
- **Étourdissements ;**
- **Crampes ;**
- **Irritabilité.**

Les signes de la déshydratation peuvent être repérés facilement si vous y prêtez attention.

### Déshydratation légère

- **Sensation de soif ;**
- **Diminution de la fréquence des urines.**

### Déshydratation modérée

- **Bouche sèche ;**
- **Urine foncée ;**
- **Somnolence ;**
- **Irritabilité.**

### Déshydratation sévère

- **Étourdissements ;**
- **Maux de tête ;**
- **Évanouissements.**

Pour éviter les effets de la déshydratation et rester en bonne santé, il faut donc **boire régulièrement et en petites quantités**, sans attendre la sensation de soif, car c'est un symptôme déjà de déshydratation. Il existe un risque mortel pour une personne fortement déshydratée, particulièrement chez les gens les plus sensibles (jeunes enfants et vieillards).

## Les meilleures façons de s'hydrater

**Veillez à bien vous hydrater tout au long de la journée.** La clé pour un bon fonctionnement de l'organisme est d'avoir des performances optimales.

- Une bonne hydratation du corps passe par l'usage de boissons adaptées. **L'eau potable** est bien sûr la meilleure boisson pour votre santé, car elle hydrate tout en apportant de nombreux minéraux essentiels à l'organisme.
- Il est également important de boire **tout au long de la journée en petite quantité**. L'eau a ainsi le temps d'être bien assimilée par le corps. Assurez-vous donc d'avoir toujours de l'eau à proximité, en transportant une gourde avec vous, par exemple.

### Variez les plaisirs !

Si vous avez du mal avec le fait de boire de l'eau, n'hésitez pas à varier les plaisirs : **eau gazeuse, eau aromatisée, tisane**. Vous pouvez alterner entre ces différentes boissons tout au long de la journée pour ne pas vous lasser.

## Eau minéralisée ou déminéralisée ?

L'eau du robinet n'est pas toujours souhaitée. Il y a des pollutions qui sont très nombreuses. Pour faire face à cela, l'eau déminéralisée se présente pour certains comme une solution incontournable.

Elle est issue d'un procédé d'élimination des ions, ces molécules chargées électriquement qui sont responsables de la dureté de l'eau. L'eau déminéralisée se distingue par sa quasi-neutralité en minéraux. Elle prévient la formation de tartre, les dépôts calcaires et protège les métaux de la corrosion. Elle est donc nettement **plus pure, plus douce et neutre** en comparaison avec l'eau du robinet. Plusieurs procédés permettent de produire de l'eau déminéralisée.

### Procédés de déminéralisation

- **Distillation** : la distillation implique l'ébullition de l'eau et la collecte de la vapeur dépourvue d'impuretés.
- **Osmose inverse** : l'osmose inverse emploie une membrane semi-perméable qui filtre les solutés.
- **Échange d'ions** : l'échange d'ions fait appel à des résines qui éliminent les ions indésirables, les remplaçant par des ions hydrogène ou hydroxyde.

*Quels sont les avantages et les usages que l'on peut faire avec de l'eau déminéralisée ?* L'eau déminéralisée trouve son utilité au sein de votre foyer, particulièrement **pour l'utilisation d'appareils électroménagers ou pour le**

**nettoyage.** L'absence de minéraux tels que le magnésium et le calcium empêche le dépôt calcaire, évitant ainsi des désagréments comme le tartre. On peut prendre comme exemple que cela va augmenter la longévité et l'efficacité de vos fers à repasser, des centrales vapeur, des humidificateurs, des nettoyeurs vapeur et de vos machines à café.

- Elle va optimiser la qualité du repassage en prévenant l'apparition de taches blanches ou de mauvais plis sur les vêtements.
- Elle va aussi vous simplifier le nettoyage de vos surfaces vitrées, des miroirs, des carrelages et des robinetteries, laissant un rendu brillant et sans tache.
- Elle aide aussi à conserver la couleur et la douceur du linge en évitant les résidus calcaires sur les textiles.

**Cette eau déminéralisée doit être réservée à cet usage-là. Ce n'est pas une eau que vous pouvez boire !**

## Eau filtrée minéralisée

De nombreuses personnes utilisent des filtres pour filtrer l'eau du robinet. Tous ces systèmes de filtration, je vous en ai parlé dans une vidéo. Effectivement, l'osmose inverse est probablement le meilleur procédé pour la filtration de l'eau.



Pourtant, ces dispositifs produisent une eau dénuée de minéraux essentiels. Une eau totalement déminéralisée peut nuire à notre hydratation. **Pour que nos cellules absorbent l'eau, il faut un bon équilibre en minéraux, notamment en sodium et en potassium.** Sans cela, l'eau que nous buvons, même en grande quantité, ne sera pas absorbée par les cellules. Elle calmera temporairement la soif, mais sera rapidement éliminée par les urines, laissant notre organisme en état de déshydratation. Cette déshydratation cellulaire favorise l'acidité corporelle, et l'acidité chronique est connue pour être un facteur déclencheur de nombreuses maladies.

### Le calcaire n'est pas votre ennemi

Le calcaire, souvent décrié, est en réalité une source naturelle de calcium et de magnésium, qui sont deux minéraux essentiels au bon fonctionnement du corps humain.

### Reminéralisez votre eau !

En conclusion de cette partie sur la minéralisation, on propose parfois une **reminéralisation partielle**, notamment de toute l'eau potable qui est rendue potable par le système d'osmose inverse. Il convient souvent de la reminéraliser légèrement, de la bonifier et de la rendre biodisponible.

Il existe plusieurs façons de reminéraliser très faiblement l'eau osmosée par des produits naturels assimilables.

### Pour reminéraliser de l'eau

- **Un minuscule grain de sel de mer non raffiné dans 1 litre d'eau osmosée ;**
- **20 à 40 gouttes de plasma de Quinton hypertonique.**

Cet apport de très faibles substances minérales, qui manquent cruellement dans notre nourriture actuelle, apporte de la cohérence à **l'ensemble des oligo-éléments et des minéraux**. L'eau de mer comporte des minéraux et des oligo-éléments assimilables, par suite de leur transformation par le plancton. On obtient une espèce de végétalisation minérale.

Notons que quelques spécialistes rajoutent carrément une ampoule entière d'eau de mer dans l'eau osmosée (eau de mer purifiée, la meilleure utilisation étant le plasma de Quinton).

### La bioélectronique

Je rappelle aussi ici ce que nous dit **la bioélectronique**. Cette mesure nous permet de définir la qualité d'une eau. Comme je vous l'ai expliqué dans une précédente vidéo, une eau favorable à la santé se définit par trois facteurs.

- 1. Légèrement acide : pH 6-7**
- 2. Légèrement réducteur : 26-28**
- 3. Faiblement minéralisée.**

## Pour conclure

Dans le cadre de toutes ces vidéos sur ce sujet de l'eau, je vous ai expliqué qu'il était non seulement important de bien s'hydrater, mais qu'il fallait également faire attention à la minéralisation, car **l'eau osmosée**, qui est le meilleur système pour traiter votre eau du robinet, malheureusement, enlève la plupart des minéraux. Il faut donc parfois penser à **légèrement la minéraliser**.