

7 raisons fondamentales qui expliquent pourquoi

79 partages



1

il vous faut boire de l'eau

79
partages



1



Corentin Vilsalmon, 26 août 2013

Elle constitue près de 65% de notre corps et en plus de nous être vitale, l'eau possède également des vertus parfois inconnues... Voici donc 7 raisons qui vont vous convaincre de boire de l'eau plus souvent !

L'Institut National contre le Cancer de la Food Attitudes and Behaviors Surveya organisé un sondage portant sur plus 3000 personnes... Et dont les résultats sont surprenants : 78% des personnes interrogées ont admis boire moins de 8 verres d'eau par jour. L'étude a confirmé que c'était une habitude générale de ne pas boire beaucoup d'eau, notamment chez les personnes âgées. En plus, un manque d'hydratation quotidien est souvent associé à des habitudes pas vraiment bonnes pour la santé. Et pourtant, l'eau n'a que des qualités ! En voici 7 !

1. L'eau améliore nos capacités mentales



Le fait de boire souvent et de maintenir son corps suffisamment hydraté permet d'améliorer nos capacités cognitives et mentales. Une amélioration qui joue notamment sur la mémoire, qui s'en trouve grandement renforcée. Et au contraire, le fait de ne pas s'hydrater suffisamment réduit les capacités du cerveau en ce qui concerne la mémoire courte.

2. L'eau améliore nos capacités physiques



Sans eau, nos muscles et les capacités physiques qui vont avec se détériorent petit à petit. De nombreuses études sur le sujet expliquent que boire de l'eau en quantité suffisante permet au cœur de mieux battre puisque le sang est plus fluide, ce qui a également pour conséquence d'améliorer l'apport en oxygène vers les muscles. De plus, boire de l'eau permet de refroidir le corps et d'entretenir les articulations. Et en plus, elle permet de rester énergique !

3. L'eau aide à éliminer les toxines de notre corps



Tout comme le fait de transpirer, boire de l'eau en grande quantité permet également d'éliminer les différentes toxines de notre corps, notamment via l'urine. L'eau rassemble toutes les toxines accumulées dans le corps et est filtrée dans les reins pour être ensuite expulsée.

4. L'eau aide à perdre du poids



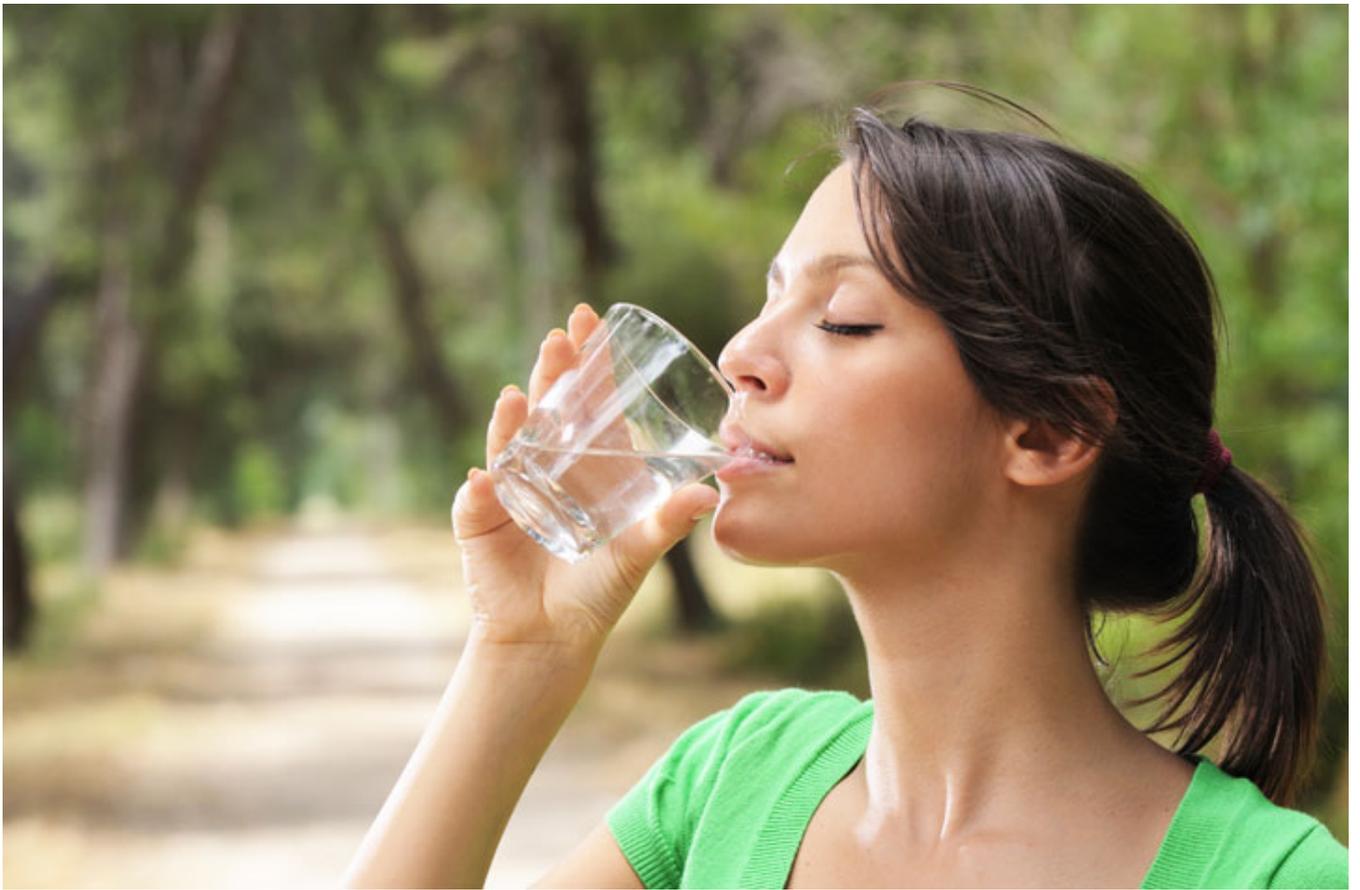
Dans tous les cas boire de l'eau vaut mieux que de boire des boissons très sucrées, mais en plus, l'eau a une vraie action dans la perte de poids ! Des études ont montré que les personnes qui buvaient plus d'eau pendant un régime perdaient plus de poids que celles qui n'en buvaient qu'un minimum. En plus, l'eau permet de retarder le sentiment de faim : utile dès qu'on a une petite faim qui pointe le bout de son nez.

5. L'eau réduit le risque de faire des crises cardiaques et des attaques



Comme l'eau permet de rendre le sang plus fluide, cela permet donc d'éviter l'apparition de caillots dans les artères, qui pourraient alors être bouchées et ne plus alimenter certains organes vitaux en oxygène. Avec une consommation d'eau suffisante, on peut même garder une pression sanguine optimale et ainsi éviter de nombreuses complications qui peuvent devenir fatales dans le pire des cas.

6. L'eau améliore les fonctions intestinales



La constipation peut être causée en partie par un manque de consommation d'eau. Pour retrouver un bon transit intestinal, il est souvent recommandé d'augmenter cette consommation.

7. L'eau diminue le risque d'avoir certains cancers



Et oui, boire de l'eau régulièrement et en grande quantité permet d'atténuer les risques d'avoir certains cancers. Sont notamment concernés les cancers du côlon, de la vessie. Il est même suggéré que cela pourrait également diminuer les risques de cancer du sein. Des recherches sont justement à l'œuvre dans ces directions.

On savait déjà que boire de l'eau permettait de rester en bonne santé mais c'est étonnant de voir que ça booste nos capacités mentales ou encore que ça favorise la diminution des risques d'avoir un cancer ! Certains dans l'équipe se sont déjà mis à boire de l'eau pour essayer de perdre du poids, en tout cas. Finis les sodas ! Nos habitudes alimentaires ont beaucoup changé avec le temps et les sodas s'invitent de plus en plus à table. Est ce que vous pensez boire suffisamment d'eau au quotidien ?