

## 12 Bienfaits De l'Eau Chaude Sur la Santé Que PERSONNE Ne Connaît.

1. Facilite la perte de poids L'eau chaude est un excellent moyen d'optimiser son métabolisme de base. Un métabolisme sain est essentiel si l'on souhaite perdre du poids. Voici la meilleure façon d'accélérer votre métabolisme de base, dès le matin : buvez un verre d'eau chaude citronnée. En prime, l'eau chaude aide aussi à décomposer le tissu adipeux de votre organisme. C'est justement ce tissu qui contient les cellules graisseuses.
2. Soulage les irritations du nez et de la gorge Boire de l'eau chaude est un remède efficace contre le rhume, la toux et les maux de gorge. L'eau chaude dissout les glaires, ces substances muqueuses caractéristiques des irritations du nez et de la gorge. L'eau chaude aide aussi à éliminer les glaires des voies respiratoires. Voilà pourquoi l'eau chaude soulage les maux de gorge et décongestionne la cavité nasale.
3. Soulage les règles douloureuses L'eau chaude peut aussi atténuer les douleurs associées aux règles. En effet, la chaleur de l'eau a un effet calmant sur les muscles de l'abdomen, ce qui peut soulager les douleurs et les contractions associées aux règles.
4. Purifie l'organisme L'eau chaude est particulièrement efficace pour purifier votre organisme. Après avoir bu de l'eau chaude, la température du corps augmente. Par conséquent, on transpire. La transpiration est hautement bénéfique car c'est un moyen d'éliminer les toxines et de purifier l'organisme. Pour un résultat optimal, pensez à ajouter un peu de jus de citron pressé à votre eau chaude avant de la boire.
5. Agit contre le vieillissement précoce Comme vous venez de l'apprendre, boire de l'eau chaude contribue à éliminer les toxines de votre organisme. Voici une autre bonne raison d'éliminer les toxines :

ils participent au vieillissement précoce. Boire de l'eau chaude aide votre peau à se régénérer. Par conséquent, cela augmente l'élasticité des cellules de l'épiderme attaquées par les radicaux libres nuisibles. Le résultat ? Votre peau fragilisée devient plus nette et plus lisse.

6. Évite l'acné et les boutons Boire de l'eau chaude a un autre bienfait pour votre peau. Grâce à l'effet purifiant de l'eau chaude sur votre organisme, les infections acnéiques sont stoppées à la racine — avant qu'elles n'apparaissent.

7. Revitalise les cheveux Boire de l'eau chaude est aussi bénéfique à la santé de vos cheveux. Elle revitalise et stimule les terminaisons nerveuses des racines des cheveux. C'est très efficace pour redonner de la vitalité à vos cheveux — et maintenir leur souplesse et leur éclat. À découvrir : 10 Masques Naturels Pour Réparer ses Cheveux.

8. Favorise la pousse des cheveux Stimuler les racines des cheveux à un autre avantage : ça les fait pousser ! Boire de l'eau chaude stimule l'activité des racines. Par conséquent, cela accélère la croissance des cheveux.

9. Combat les pellicules Boire de l'eau chaude assure un cuir chevelu bien hydraté. Cela aide votre organisme à combattre et même à éviter les pellicules.

10. Améliore la circulation sanguine et le système nerveux Boire de l'eau chaude est aussi bienfaisant pour la circulation sanguine. En améliorant la circulation sanguine, vous contribuez au bon fonctionnement des muscles et du système nerveux. En plus, boire de l'eau chaude dissout les dépôts de graisse autour de votre système nerveux.

11. Favorise la digestion L'eau chaude est particulièrement bénéfique à la digestion. En revanche, plusieurs études indiquent que boire de l'eau fraîche pendant ou après un repas durcit les matières grasses des aliments consommés. Cela crée des dépôts de graisse sur la

surface de la paroi intestinale — ce qui peut entraîner un cancer de l'intestin. On peut facilement éviter ce risque en remplaçant l'eau fraîche par de l'eau chaude.

12. Facilite le transit Toujours sur le chapitre de la digestion : boire de l'eau chaude stimule le transit intestinal. L'évacuation des selles se fait plus facilement et sans douleur. La déshydratation est une des causes principales de la constipation chronique. Au fur et à mesure que les selles s'accumulent dans votre intestin, cela ralentit votre transit intestinal. C'est la raison pour laquelle il est vivement conseillé de boire un verre d'eau chaude dès le lever — à jeun. L'eau chaude va contribuer à décomposer les résidus d'aliments dans votre appareil digestif. Par conséquent, le transit des particules alimentaires s'effectue de manière régulière et sans douleur. Voilà, vous avez découvert les 12 bienfaits surprenants de l'eau chaude :-)

## Boire de l'eau chaude le matin : les innombrables bienfaits

### **LES BIENFAITS DU VERRE D'EAU CHAUDE AU LEVER**



Boire de l'eau chaude le matin ? Votre nouveau réflexe bien-être !

Pendant la nuit, dans notre sommeil, les **processus métaboliques** chassent doucement les **toxines** de nos tissus vers le tube digestif. Du fait de notre immobilité, elles s'y accumulent en une couche collante et grasse.

Si nous mangeons le matin sans éliminer auparavant ces **déchets toxiques**, ils s'accumuleront dans les organes ou seront réabsorbés par le corps avec la digestion.



## **UNE RECOMMANDATION AYURVÉDIQUE ÉLÉMENTAIRE**

C'est pourquoi la **tradition ayurvédique** préconise de boire **un verre d'eau chaude** le matin au réveil afin de purifier les **shrotas** (canaux subtils que l'on peut comparer aux méridiens chinois) et de dissoudre et d'évacuer les déchets toxiques par les selles et les urines. Cela agit comme une douche intérieure qui **nettoie l'estomac**, draine le foie et provoque un mouvement intestinal **d'élimination**.

## **BOIRE DE L'EAU CHAUDE, RIEN QUE DE L'EAU CHAUDE**

Il est essentiel de boire l'eau seule **sans rien y ajouter** (citron, tisane...) et de le faire avant de se brosser les dents (le dentifrice étant souvent sucré en plus des autres saveurs qu'il contient) pour éviter de lancer le processus de digestion des principes actifs de la boisson ou du dentifrice. Dans le cas contraire, cela contrarierait le mouvement descendant d'**Apana Vayu**, le vayu d'élimination et empêcherait une bonne évacuation des **toxines**.



### **QUELLE TEMPÉRATURE ?**

Il est tout aussi important que l'eau soit chaude et non froide. L'eau froide a pour effet d'éteindre le feu digestif et provoque une contraction de l'estomac. Plus **réconfortante** et **apaisante** pour l'estomac, l'eau chaude provoque une détente de l'**organisme** et permet par ailleurs d'activer le travail de la vésicule biliaire, ce qui draine le foie et donc contribue au processus de **purification**.

Vous pouvez évaluer vous-même la température de l'eau qui vous convient en fonction de votre constitution ou en fonction de votre condition. Cela varie de 45°C pour les personnes pitta, à 50°C pour les personnes vata, jusqu'à 60°C pour les personnes kapha.

### **QUELLE QUANTITÉ ?**

Ce geste peut être une solution simple pour les personnes souffrant de constipation. Dans certains cas, il se peut qu'un seul verre ne suffise pas. Plusieurs verres peuvent être nécessaires pour que le mouvement intestinal d'élimination des selles soit mis en route.

Cela peut paraître désagréable au début. Les personnes ayant un foie chargé pourront être un peu écœurées. Dans ce cas, on peut commencer avec une seule gorgée puis augmenter peu à peu. Pour ceux qui s'habituent à cette pratique, elle devient un vrai plaisir duquel on ne veut plus se passer tellement il apporte du bien-être.



## **QUELQUES EXEMPLES DE BIENFAITS DE L'EAU CHAUDE**

### **L'eau chaude aidera dans les cas suivants :**

- Mal à la gorge
- Refroidissement
- Mauvaise digestion
- Constipation
- Acidité de l'estomac
- Crise de foie
- Mal à la tête
- Infection urinaire
- Nervosité
- Insomnie
- Crampes menstruelles
- Peau terne et sèche
- Excès de poids

Ajoutez à ce geste simplissime et efficace une dose de **pranayama** (exercices de respiration) et vous avez la recette pour démarrer une journée pleine de vitalité !

Boire une boisson chaude (sous forme de thé, de tisanes, d'infusion, de bouillons, entendons-nous bien), c'est d'abord s'hydrater. Mais c'est aussi apporter des éléments nutritifs en plus : des vitamines, des minéraux, des oligo-éléments, et des principes actifs.

## **Boire de l'eau chaude, une hydratation aux effets démultipliés**

### **Les boissons chaudes dans le monde**

Au Maghreb et en Afrique saharienne, le thé à la menthe est servi chaud alors que les températures extérieures atteignent des sommets.

Boire une boisson chaude (sous forme de thé, de tisanes, d'infusion, de bouillons, entendons-nous bien), c'est d'abord s'hydrater. Mais c'est aussi apporter des éléments nutritifs en plus : des vitamines, des minéraux, des oligo-éléments, et des principes actifs.

## **Boire de l'eau chaude, une hydratation aux effets démultipliés**

### **Les boissons chaudes dans le monde**

Au Maghreb et en Afrique saharienne, le thé à la menthe est servi chaud alors que les températures extérieures atteignent des sommets.

#### *Thé à la menthe marocain*

En Asie, en Amérique du Sud, les boissons les plus courantes, toujours à base de thé ou de plante médicinales, sont servies chaudes, elles aussi.

En Europe, les bouillons, tisanes et infusions très courants au temps de nos grands-parents, restent très appréciées surtout en hiver, mais aussi en été.

Le fait de mettre ses plantes ou aliments dans l'eau chaude déclenche 2 phénomènes :

- une **extraction des composants** plus efficace que dans l'eau froide
- une **assimilation** de ces composants plus rapide dans le **corps**

### **Pas trop chaud !**

La température de l'eau est essentielle. Certains composants comme la vitamine C sont détruits à plus de 60°C. Les polyphénols (flavonoïdes) et les arômes des thés le sont aussi au-delà de 100 °C, voire 80°C pour les meilleures variétés. « *Plus les thés montent en gamme, moins l'eau doit être chaude* », explique Lydia Gautier, sommelière du thé<sup>(1)</sup>.

Il est donc recommandé de ne pas boire brûlant, autant pour préserver les nutriments que notre bouche !

Le phénomène d'extraction facilitée des nutriments dans l'eau chaude entraîne un autre, moins positif : les pesticides, métaux lourds et autres polluants le sont aussi ! Mieux vaut choisir alors des herbes ou des plantes bio.

Boire une boisson chaude (sous forme de thé, de tisanes, d'infusion, de bouillons, entendons-nous bien), c'est d'abord s'hydrater. Mais c'est aussi apporter des éléments nutritifs en plus : des vitamines, des minéraux, des oligo-éléments, et des principes actifs.

## **Boire de l'eau chaude, une hydratation aux effets démultipliés**

### **Les boissons chaudes dans le monde**

Au Maghreb et en Afrique saharienne, le thé à la menthe est servi chaud alors que les températures extérieures atteignent des sommets.

#### *Thé à la menthe marocain*

En Asie, en Amérique du Sud, les boissons les plus courantes, toujours à base de thé ou de plante médicinales, sont servies chaudes, elles aussi.

En Europe, les bouillons, **tisanes** et infusions très courants au temps de nos grands-parents, restent très appréciées surtout en hiver, mais aussi en été.

Le fait de mettre ses plantes ou aliments dans l'eau chaude déclenche 2 phénomènes :

- une **extraction des composants** plus efficace que dans l'eau froide
- une **assimilation** de ces composants plus rapide dans le **corps**

### **Pas trop chaud !**

La température de l'eau est essentielle. Certains composants comme la vitamine C sont détruits à plus de 60°C. Les polyphénols (flavonoïdes) et les arômes des thés le sont aussi au-delà de 100 °C, voire 80°C pour les meilleures variétés. « *Plus les thés montent en gamme, moins l'eau doit être chaude* », explique Lydia Gautier, sommelière du thé<sup>(1)</sup>.

Il est donc recommandé de ne pas boire brûlant, autant pour préserver les nutriments que notre bouche !

Le phénomène d'extraction facilitée des nutriments dans l'eau chaude entraîne un autre, moins positif : les pesticides, métaux lourds et autres polluants le sont aussi ! Mieux vaut choisir alors des herbes ou des plantes bio.



*Boire de l'eau chaude : thé vert – © taa22*

### **Une action sur la régulation de la température corporelle**

La température du corps est régulée en permanence pour rester à 37°C. Quand on boit – ou mange – quelque chose de chaud, ou de froid, cette régulation est perturbée. Le métabolisme dépense alors de l'énergie pour maintenir la température corporelle à 37°C. Mais tout dépend alors de la température extérieure et de celle des boissons !

Lire page suivante : les boissons chaudes en été et en hiver



**Boire chaud est une habitude chez nous. Surtout quand il fait froid ! Mais la moitié du monde (en Inde, en Asie, en Amérique du Sud... et en Grande-Bretagne aussi !) boit aussi chaud... quand il fait chaud ! Quels sont les bienfaits d'une hydratation chaude ? La température extérieure a-t-elle une influence ?**

## **Les boissons chaudes en été et en hiver**

En Chine, en toutes saisons, c'est un verre d'eau chaude/tiède que l'on offre aux clients quand ils s'installent au restaurant !

### **En été**

Lorsqu'on boit des boissons chaudes : le mécanisme de sudation, déjà engagé, est accentué. Or le principe de la sudation est de rafraîchir, par contact avec l'air. Résultat : on a effectivement une sensation de fraîcheur après avoir bu du chaud !

Les Indous avec leur thé chaud tout au long des journées d'été, les Bédouins avec le thé à la menthe, les Sud-Américains avec le thé maté ont donc bien raison !

Quand on boit froid ou glacé : l'effet de fraîcheur ne dure que dans la bouche. Le mécanisme de régulation de la température corporelle, abaissée, se met en route. Il y a donc une dépense d'énergie. Résultat : on a plus chaud... et donc envie de boire à nouveau. Sauf qu'il ne faudrait pas boire du froid, mais du chaud pour éviter d'amplifier le phénomène.

## **Comment une boisson chaude peut-elle refroidir ? !**

Tout se passe sur... la langue et avec le cerveau. Les récepteurs dédiés à la perception de la chaleur (les TRPV1, pour ceux qui veulent savoir) sont stimulés dès qu'ils reçoivent quelque chose de chaud. Ils envoient ce message au cerveau qui va alors activer les circuits de refroidissement corporel, c'est-à-dire la sudation.

Il se passe le même phénomène que lorsqu'on mange du piment, considéré comme un aliment « chaud » par les récepteurs de la langue en question. « Ce n'est pas un hasard que le piment soit un aliment apprécié dans les pays chauds », note le Pr Peter McNaughton, neuro-scientifique à l'université de Cambridge.

## **Boire de l'eau chaude en hiver**

Les boissons chaudes – mais pas trop ! – aident le corps à conserver une température corporelle à 37°C quand il fait froid dehors.

Et leurs nutriments sont d'autant mieux absorbés, pouvant alors participer à un mieux-être, quand les plantes sont choisies (thé, tisanes, infusions) pour avoir un effet particulier.

C'est le principe des tisanes et infusions thérapeutiques.

## **Symptômes de refroidissement ou de grippe : les boissons chaudes font du bien**

*Boire de l'eau chaude en hiver calme la gorge – © AlexMaster*

Les boissons chaudes calment le nez qui coule, les douleurs à la gorge, les éternuements, la toux et la fatigue plus vite et plus efficacement que les boissons froides.

Cette évidence a été démontrée seulement en 2008 (c'était la toute première étude sur le sujet, à la grande surprise des chercheurs) au Common Cold Center de l'université de Cardiff, en Grande-Bretagne. Les scientifiques ont observé les effets de boissons chaudes ou froides données à 2 groupes de personnes souffrant de symptômes de refroidissement ou d'une grippe. Les boissons chaudes ont été bien les plus efficaces.

### **L'avis de la diététicienne**

Ne vous privez surtout pas de boissons chaudes, quel que soit le moment de l'année. Elles sont vraiment bénéfiques pour la santé et participent largement à réhydrater le corps.

Profitez de la variété des tisanes, des infusions, des thés plus moins tanniques pour varier les goûts et les bienfaits, à toute heure de la journée.

La tisane du soir a aussi des vertus diurétiques en diminuant les concentrations d'urines matinales et la formation de calculs dans le rein. Trois bienfaits (avec l'hydratation !) en un !

Veillez noter qu'Emmanuelle Couturier n'exprime dans ces rubriques que des conseils généraux qui ne sauraient l'engager. Pour des conseils personnalisés, il faut soit la consulter à son cabinet en privé, soit interroger votre médecin personnel.