

L'eau et le corps

1. INTRODUCTION

L'eau est la source de toute vie. C'est un « milieu de vie » aux propriétés uniques. Sans eau, les cellules ne peuvent échanger de l'information. Sans eau, les grands cycles de régulation de l'écosystème ne pourraient fonctionner. Essentielle aux origines de la vie, elle l'est au sein même des organismes vivants et dans les communications entre eux.

Desséchons le milieu dans lequel vit une cellule, et l'on constate qu'elle meurt. L'eau système de communication est aussi un milieu de naissance de la vie. Le plasma qui baigne les cellules de notre corps est un vestige des océans primitif dont il a gardé la composition de base.

Le corps de l'homme renferme une quantité importante d'eau : pour un adulte de taille et de poids moyen, 40 litres dont 24 au sein de ses cellules et 16 dans le milieu liquide qui les baignent. Pour le nouveau-né, l'eau constitue plus de 78 % de son poids.

2. L'ORIGINE DE LA VIE

L'eau est à la fois un milieu, un véhicule et un solvant.

L'eau permet la formation de liaisons hydrogène sans lesquels la vie est impossible.

Des expériences indiquent que la vie est née dans l'eau par suite de l'accumulation dans les océans de molécules organiques produits dans la haute atmosphère.

Il y a environ 4,5 milliards d'années, la terre se présentait comme un gros rocher brûlant. Il n'y avait alors aucune mer, aucun cours d'eau. Peu à peu, la terre se refroidit en surface. Elle devint, dans le même temps, plus chaude à l'intérieur. Les éléments lourds descendirent vers son centre et les corps radioactifs libérèrent de l'énergie qui constituèrent une source de chaleur atteignant des milliers de degrés. Les matériaux légers devinrent des gaz et jaillirent par tous les orifices que la croûte terrestre offrait.

Une enveloppe gazeuse constitua une nouvelle atmosphère autour de la terre et l'énorme quantité de vapeur d'eau se condensa et tomba vers le sol sous forme de pluie.

L'eau s'accumula progressivement sur un sol qui ne portait aucune terre au sens donné aujourd'hui. Les flaques d'eau devinrent des mares puis peu à peu des mers. L'océan apparut voici quelque 3,9 milliards d'années.

3. L'EAU ET LE CORPS

Notre corps est un vestige de la composition de l'océan. Il est composé d'eau pour 65 % de son poids. Le tissu du cerveau humain est l'un des plus riches en eau (80 à 85%). Les deux tiers de l'eau de notre corps se trouvent dans les cellules.

Les six litres de sang qui circulent dans nos artères ne sont pas autre chose qu'une véritable petite « mer intérieure ». Mis à part les petits wagonnets d'oxygène que constituent les globules rouges qui donne sa coloration, il est essentiellement composé d'eau.

Au contact des cellules qu'elle irrigue, cette eau se charge de tous les déchets qui sont éliminés par les reins qui évacue aussi un peu d'eau.

Pour compenser la disparition de ces réserves, nous devons boire. En mangeant, nous consommons des substances que les plantes fabriquent à partir de l'eau qu'elle trouve dans le sol. Notre corps absorbe également l'hydrogène contenu dans ces aliments d'où une régénération d'un peu d'eau.

4. L'EAU, UN ENJEU SANITAIRE

Pour être en bonne santé, l'homme doit consommer 1,5 litres d'eau chaque jour.

Cette eau doit être d'une qualité satisfaisante pouvant être bue sans risques pour la santé.

Les pays du tiers-monde connaissent encore aujourd'hui des épidémies liées à l'eau.

Les enfants, les personnes âgées ou affaiblies en sont les principales victimes. Différentes mesures ont cependant été prises sur le plan mondial, européen ainsi que national pour évaluer précisément la qualité de l'eau et trouver des solutions adaptées à chaque cas.

L'organisation mondiale de la santé (OMS) a déterminé, dès 1958, un certain nombre de critères définissant la qualité de l'eau potable. Des « valeurs guides » prennent en compte, depuis 1984, la composition chimique de l'eau.

Une directive européenne oblige ainsi depuis 1991 les agglomérations de plus de 2000 habitants à mettre en place un traitement spécifique des eaux usées.

Des contrôles réguliers sont effectués pour s'assurer de la qualité de l'eau. Ils prennent en compte différents paramètres tels que la couleur, l'odeur, la saveur, les éléments chimiques ou les substances toxiques.

La qualité de l'eau ne va pas de soi et n'est jamais définitivement acquise. Elle doit être, pour ceux qui la consomment comme pour ceux qui la gèrent une préoccupation constante.

5. L'EAU ET SES VERTUS CURATIVES

Presque partout, des sources jaillissent de terre. Leurs eaux contiennent diverses substances : fer, calcium, potassium, magnésium, sodium, soufre, acide carbonique ... Seules celles contenant 1 gramme de substance minérales dans un litre peuvent porter le nom d'eaux minérales, les autres s'appellent simplement eaux de source.

L'eau a toujours été à l'origine de guérisons apparemment miraculeuses. Les hommes préhistoriques, déjà, trouvaient dans les sources le soulagement, voire le remède, à nombre de leurs maux.

Dès la plus haute antiquité, on a vu des prêtres et des poètes attribuer aux eaux qui soignent des propriétés fantastiques.

La peau peut être considérée comme un vaste organe qui contient des capillaires sanguins, des terminaisons nerveuses sensibles et des glandes à sécrétions externes ou internes. La mobilisation de ces éléments, lorsque la peau est en contact avec l'eau, répercute son action à l'ensemble de l'organisme.

6. L'EAU, UNE NOUVELLE HYGIENE

Les besoins en eau dévolue à la propriété des corps, à l'hygiène urbaine, à la consommation industrielle varie considérablement selon le temps, le lieu, le secteur considéré.

La salle de bains privée pour tous était impensable, voire irréalisable tant au XVIIIème siècle qu'au XIXème siècle. Pour faire face aux besoins croissants en quantité et en qualité qu'exige le « grand dégrassage » propice à l'hygiène, à la santé et au corps, il n'existe au début du XIXème siècle que la solution héritée de l'antiquité : la « distribution d'eau ».

L'eau abondante et pure est chère, non seulement en raison des travaux d'aménage mais à cause de son épuration et des pertes sur le réseau. A peine installée, elle nécessite également une révision des égouts. Pendant le XIXème siècle, le culte de l'eau se laïcise, s'hygiénise, imprègne le quotidien. Cette longue diffusion légitime l'eau fabriquée, transportée, payante. Elle est assurée à l'école primaire, à l'armée, à l'hôpital qui y défendent la cause de l'hygiène et y répandent l'eau courante.

Il nous est difficile d'imaginer, maintenant que le simple fait d'ouvrir un robinet permet d'obtenir de l'eau froide, chaude ou mitigée, en faible ou grande quantité dans le récipient approprié, qu'il faut, il y a moins d'un siècle, simplement pour se laver les mains : verser dans une cuvette une partie de l'eau contenue dans un broc, placer ensuite l'eau salie dans un seau et le vider dans la cour ou un caniveau.

7. L'EAU ET LA CUISINE

L'eau est indispensable dans l'alimentation et les sels minéraux qui y sont dissous apportent au corps des éléments utiles.

Les hommes du paléolithiques ont domestiqué le feu et l'ont utilisé pour modifier leur nourriture. Ils ont pu griller et rôti à la flamme ou sur des braises de la viande et des végétaux. Ensuite ils ont pu cuire à l'étouffée dans des cavités garnies de pierres chauffées, des produits enveloppés par exemple dans des feuilles. Ils ont aussi utilisé l'eau portée à ébullition. La fabrication de pots en terre cuite a facilité au néolithique les préparations alimentaires avec ébullition de l'eau.

Le lavage, le trempage, l'ébullition sont des moyens utilisés par nos ancêtres pour rendre consommables des plantes ou parties de plantes sauvages.

L'eau de cuisson de certains végétaux a pu créer ou satisfaire le besoin de boisson chaude, source de réconfort au réveil et lorsque le froid est vif. L'eau bouillante est utilisée pour préparer des tisanes de plantes aromatiques ou médicinales. Les plus importantes de celles-ci en Europe depuis le XVIIème siècle sont le café et le thé.

La fabrication d'extraits de fruits ou de plantes donne lieu depuis quelques décennies à une véritable industrie.

Dans toutes ces boissons, l'eau est l'élément de base. La bière est une boisson alcoolisée mais l'une de ses matières premières est l'eau. C'est à son origine une bouillie faite d'un mélange de farine de céréales et d'eau ayant subi une fermentation. La qualité de l'eau est très importante pour obtenir une bonne bière.

8. LE THERMALISME

« Thermalisme » est un mot qui trouve son origine étymologique dans le grec ancien : « thermé » et « thermae udata » se traduisent littéralement par « chaleur » et « eau chaude ».

En Gaule, dès l'époque celtique, les habitants connaissent les vertus thérapeutique de certaines fontaines réputées pour leurs eaux pures et curatives.

Dans la Grèce antique, les eaux minérales sont connues et employées mais c'est à Rome que la pratique des bains atteint son développement maximum. Les romains empruntent au vocabulaire grec le mot « therme » pour nommer les bains d'eau chaude. Des bains publics (les thermes) sont construits dès la fin du 3ème siècle avant J.C. Les thermes romains sont des centres de délasserment agrémentés de salles de conversation, de bibliothèques, de gymnases, de stades, de locaux pour jouer à la palestre, faire du théâtres...

Au Moyen-Age, les invasions barbares provoquent la destructions des établissements des thermes romains mais plus encore, le christianisme combat cet héritage de la civilisation romaine, synonyme de débauche détournant l'homme de la piété.

Les 15ème et 16ème siècle consacrent le retour du thermalisme qui intervient dans le rétablissement d'une santé compromise. Le thermalisme revient au goût du jour principalement sous la forme d'ingestion de l'eau.

Le 17ème et le 18ème siècle consacre le développement des stations de thermalisme qui sont fréquentées surtout par des nobles ou des bourgeois locaux.

Le 19ème et le 20ème siècle permettra au thermalisme de s'ouvrir aux classes moyennes.