

**L'IMPORTANCE D'EAU**

- \* Nous savons tous que l'eau est importante mais je ne l'ai jamais vu exprimé comme cela avant.
- \* 75% des américains souffrent de la déshydratation chronique. (Ceci s'applique probablement à la moitié de la population mondiale.)
- \* Pour 37% des américains, le mécanisme de soif est tellement faible qu'il est souvent pris pour la faim.
- \* Même une déshydratation légère ralentira le métabolisme autant que 3%.
- \* Un verre d'eau arrête les fringales de nuit pour presque 100% des personnes qui suivent un régime, selon une étude de l'université de Washington.
- \* La manque d'eau – la raison #1 de l'épuisement pendant la journée.
- \* Les recherches préliminaires indiquent que 8-10 verres d'eau par jour pourraient calmer considérablement les douleurs de dos et d'articulation dans jusqu'au 80% des cases.
- \* Une baisse de seulement 2% d'eau dans le corps peut provoquer des problèmes avec la mémoire à court terme, avec les maths élémentaires et des difficultés de fixer le regard sur l'écran d'ordinateur ou d'une page imprimée.
- \* La consommation de 5 verres d'eau par jour réduit le risque du cancer de côlon de 45%. De plus, il peut casser le risque du cancer de sein de 79%, et on est 50% moins sujet à développer le cancer de la vessie.
- \* Est-ce que vous buvez chaque jour la bonne quantité d'eau?