

L'EAU

L'eau est absolument nécessaire à tout travail de kinésiologie, tout comme elle est indispensable à la vie... C'est une évidence ! et pourtant qui s'en préoccupe réellement ?

La plupart de nos contemporains ne boivent que lorsqu'ils ont soif (*or, la soif n'est ni le premier signe, ni le signe unique du besoin d'eau*) et lorsqu'ils boivent, ils absorbent souvent autre chose que de l'eau pure. Ainsi, et sans le savoir, ils sont en manque d'eau permanent.

Notre corps est constitué d'environ deux tiers d'eau, et nos neurones d'environ 85%. L'importance des neurones est évidente puisqu'ils sont chargés de la gestion de tout notre système physico-chimique, pour ne parler que de cet aspect. Or, il a été établi qu'un manque d'eau de 2% (*soit 1 litre pour un sujet de 70kg*) entraîne une baisse de 20% des capacités sur le plan physique ; un manque de 4% met la santé en danger*. L'eau est indispensable au fonctionnement intellectuel optimal et à une bonne gestion du stress.

Si nous sommes en carence hydrique, cela signifie que pour faire un certain travail nous devons faire beaucoup plus d'efforts, tout en étant moins performants. Ce besoin d'eau est connu de ceux qui ont à relever des défis importants (*sportifs de haut niveau, conférenciers, acteurs, chanteurs...*) Si nous tenions compte de ce besoin, nous nous économiserions au niveau énergétique.

Autre donnée importante, c'est de l'eau pure que réclament nos neurones et non des boissons à base d'eau. Toute addition de sucre ou plante fera que la boisson sera traitée par le système digestif comme un apport alimentaire et non comme l'électrolyte dont notre système nerveux a besoin pour un fonctionnement optimal. Plus ennuyeux encore : les boissons à base de café ou de thé sont des diurétiques qui éliminent donc de l'eau au lieu d'en apporter.

Qu'est-ce qui nous empêche donc de boire ce liquide naturel sans lequel il n'y aurait jamais eu de vie sur notre planète ? Au-delà des justifications que notre mental trouve pour expliquer cela, l'expérience des consultations m'a montré que cette difficulté (*voire ce refus*) était souvent partie intégrante des problèmes à régler. Les acupuncteurs chinois ont depuis des temps lointains lié le symbolisme de l'eau à la peur ; il s'avère que plus nous sommes sous l'emprise de peurs importantes (*conscientes ou non*), plus nous avons de mal à absorber de l'eau pure en quantité suffisante, régulièrement.

En séance de kinésiologie, on doit se rendre à l'évidence : un manque d'eau fausse complètement les réponses du test musculaire et nous empêche de travailler. Il convient d'avoir ce point à l'esprit dès que le test devient moins clair ou complètement confus. Il est indispensable d'expliquer aux consultants l'importance de l'eau dans leur vie quotidienne, et en particulier pour l'efficacité du travail qui se fait en eux après chaque séance.