

LE MOUVEMENT DE L'EAU

Au cœur de la santé de l'humanité

Comme la planète Terre, l'être humain est composé majoritairement d'eau. L'eau de notre organisme et de l'océan doivent circuler constamment pour notre santé.

| Texte Marine Pouchard

Dans un organisme adulte, la teneur moyenne en eau est de 65 %, ce qui correspond à environ 45 litres pour une personne de 70 kg. Cette teneur diminue au cours de notre vie et n'est pas la même dans chacun de nos organes. Beaucoup d'entre eux sont composés majoritairement d'eau. C'est le cas par exemple des poumons (78 %), du cœur (70 %) ou du cerveau (76 %), d'après des données du CNRS.

« La vie est sous-tendue par le mouvement continu des liquides, dans les cellules et entre les cellules. Le ralentissement de ces courants et de ces échanges, c'est la maladie. Leur arrêt, c'est la mort. », d'après le Docteur Alexandre Salmanoff, médecin russe, cité dans Le grand livre de la naturopathie de Christian Brun.

La fonction circulatoire de nos liquides corporels permet, entre autres, l'élimination des déchets de notre organisme. Pour être en bonne santé, le corps doit pouvoir facilement évacuer les déchets exogènes, comme les additifs alimentaires, et les déchets endogènes, comme les déchets métaboliques. Sans cette circulation, le transport et les échanges nécessaires à la santé de nos cellules (nutriments, oxygène...) sont perturbés. L'eau de notre organisme a besoin de circuler sans arrêt pour assurer notre santé, tout comme l'Océan et ses courants qui circulent continuellement pour réguler le climat planétaire et assurer la vie sur terre.

Si nos déchets corporels sont des facteurs majeurs de maladies, il en est de même pour les déchets océaniques. Ces déchets sont notamment à l'origine de microplastiques qui rendent malade l'écosystème marin et humain. En 2019, un rapport commandé par l'O.N.G. WWF démontrait que l'on ingérait l'équivalent d'une carte de crédit par

semaine. Ces microplastiques se retrouveraient dans le sang, d'après une étude publiée le 24 mars 2022, dans la revue *Environment International*, avec des potentielles conséquences sur la santé puisque le sang, par sa fonction circulatoire, alimente nos organes et notre corps tout entier.

Plongée psychique

Aujourd'hui, il n'est plus à prouver que la santé du corps influence celle de l'esprit, et inversement. Au-delà de ce mécanisme de cause à effet, l'étymologie du mot émotion vient du latin *emovere* qui signifie mouvement. Nos émotions ont besoin de circuler, et donc de s'exprimer pour ne pas s'accumuler comme les déchets dans notre organisme. Dans son livre *La Mémoire de l'eau*, le Docteur Masaru Emoto précise que là où il n'y a pas de circulation, où le sang stagne, il y a la maladie. Il se pose alors la question de l'origine de cette stagnation qui, selon lui, est en grande partie due au stockage de nos émotions. Nos émotions modifieraient la structure moléculaire de l'eau et impacteraient directement la matière, c'est à dire notre santé physique et celle de notre planète terre.

Notre manière de vivre et d'exprimer nos émotions a une influence sur la santé de l'humanité. Comme l'affirme le Docteur Emoto : « Les individus de la société forment un gigantesque Océan ; en ajoutant notre goutte d'eau personnelle à cet Océan, nous participons à l'élaboration de la société. ». Le mouvement est, depuis la nuit des temps, un moyen authentique et universel d'expression des émotions. Alors, à l'heure où notre société est saturée de mots et d'informations, n'est-il pas grand temps d'explorer ce mouvement pour soigner les maux et faire société autrement ?



The Octopus'h

CHRONIQUE SANTÉ

Présentée par Marine & le collectif The Octopus'h

Le dernier vendredi du mois à midi