



# Vivre sans limite

Par Sylvain St-amour

Partir en voyage, partir en randonnée, partir pour la fin de semaine, faire des visites culturelles, marcher, courir, nager, jardiner... Vous avez mal? Physiquement, vous devriez pouvoir faire toutes ces activités. Une sortie au musée ne devrait pas être un calvaire, pas plus qu'une semaine de visites culturelles en Europe. Vous devriez encore pouvoir jouer au tennis, jardiner autant que vous le voulez, partir courir votre petite demi-heure quand bon vous semble, descendre vos escaliers sans grimacer... Votre corps devrait être prêt à suivre ce que vos désirs lui dictent. Deux facteurs, entre autres, peuvent vous limiter : votre forme physique et une douleur physique.

## Votre forme physique n'est pas au rendez-vous?

Si votre forme physique vous limite par manque de force ou d'endurance, voici le secret de votre remise en forme : la progressivité! Vous désirez aller à Las Vegas pour une longue fin de semaine et vous envisagez avec crainte les longues heures de marche? Voici comment vous préparer sainement à ce voyage comme à tout autre objectif :

- Établissez votre objectif, par exemple, marcher pendant 2 heures; vous voudrez vite aller vous en chercher un deuxième.
- Prévoyez au moins 8 semaines pour atteindre votre objectif.

- Planifiez votre programme en divisant votre objectif (2 h dans notre exemple) en 8 parties égales (15 minutes par partie).
- L'activité physique de la première semaine du programme sera d'une durée de 1/8 de l'objectif, idéalement 4 à 6 fois par semaine. La 2<sup>e</sup> semaine, visez 2/8<sup>e</sup> de l'objectif, la 3<sup>e</sup> semaine, 3/8<sup>e</sup> de l'objectif et ainsi de suite pour atteindre votre objectif total la 8<sup>e</sup> semaine.
- À partir de la 3-4<sup>e</sup> semaine, vous pourrez diminuer la fréquence par semaine pour qu'à la 8<sup>e</sup> semaine, vous n'ayez plus qu'à pratiquer votre activité trois fois par semaine.

Avec ce programme simplifié, vous allez graduellement exposer votre corps à une contrainte, ce qui lui permettra de s'adapter et d'accepter cette nouvelle demande. Vous favorisez les chances d'éviter l'apparition d'une douleur ou de blessures par la pratique d'un nouvel exercice ou par la pratique plus intense d'un exercice. Ce programme peut être utilisé autant pour préparer le jardinage (vous mettre à genoux, vous penchez vers l'avant, jardiner pendant 30 minutes) que pour la course (commencer à courir quelques minutes à la fois pour éventuellement courir 30 minutes). Ce programme devra être adapté si l'objectif est important (monter l'Everest) et d'autres professionnels de la santé pourraient être consultés.

### **Vous avez mal ?**

Une douleur physique vous limite à suivre vos envies ou une douleur est apparue pendant votre programme de mise en forme, malgré une sage progression ? Sachez que presque la totalité de ces troubles physiques peuvent être éliminés

rapidement et de façon durable. Vous n'avez qu'à consulter le bon professionnel !

Donnez-vous la chance d'éliminer votre problème. Ne croyez pas que la douleur ou encore l'arthrose soient des excuses pour ne rien faire. Ce sont toutes des conditions qui peuvent être modifiées, améliorées. Osez la vie ! Par un traitement approprié en physiothérapie spécialisée suite à une excellente évaluation par le spécialiste des douleurs physiques, vous réussirez assurément à finalement éliminer votre problème et ainsi vivre sans limites. Choisissez votre physiothérapeute spécialisé comme partenaire premier dans l'atteinte de vos rêves et ambitions.

Physioactif, ce sont des cliniques de physiothérapie spécialisée, leader de sa profession et centre de formation pour professionnels de la santé. Elle met au service de ses clients ses connaissances toujours à l'avant-garde de son domaine. Son équipe ne compte que des spécialistes du système neuromusculosquelettique. Son expérience dans le traitement des blessures sportives auprès d'athlètes canadiens permet de traiter tous les autres types de blessures.



Pour en savoir davantage sur l'origine de votre douleur et sur les façons de la régler rapidement et de façon permanente, sans examen superflu et avec les bons conseils, consultez les équipes de Physioactif. Les résultats sont au rendez-vous même quand d'autres professionnels de la santé ont été consultés sans succès.

Pour plus d'information : [physioactif.com](http://physioactif.com)

# Dr Daniel Durand, **PRÉCISION, PASSION ET STYLE** **DEPUIS PLUS DE 20 ANS**

Par Diego Fiorita



Malgré son horaire surchargé, j'ai eu le privilège de m'entretenir avec une sommité dans le domaine de la chirurgie esthétique au Canada, le Docteur Daniel Durand, de la clinique ICS de Montréal.

**DF : Dr Durand, parlez-nous de vous.**

**DD :** Je suis papa de deux merveilleux enfants et je suis marié à une femme formidable.

Nous aimons profiter de la vie ensemble, la solidité d'une famille et son amour. Voilà les valeurs auxquelles je crois avant toutes choses.

Nous pratiquons plusieurs activités, entre autres le ski l'hiver et les sports nautiques en saison estivale.

Personnellement, je suis depuis toujours, un passionné d'aéronautique. Je possède mon brevet de pilote depuis 1987 et j'espère pouvoir consacrer plus de temps à l'aviation dans les prochaines années. Pour le moment, ma famille et mon travail sont mes priorités.

**DF : Et professionnellement?**

**DD :** J'ai toujours été un passionné. Tout ce que j'entreprends et à tous les niveaux, je le fais avec mon cœur, en y mettant toute mon énergie.

Le domaine de la chirurgie esthétique m'a toujours intéressé alors je me considère choyé de pouvoir évoluer dans un champ d'expertise qui ne cesse d'évoluer. De cette façon, ma passion pour ce domaine que j'affectionne ne s'éteindra jamais !

J'ai gradué de l'Université McGill et au même moment je travaillais dans le domaine de la recherche. J'ai d'ailleurs obtenu une maîtrise en recherche sur la chirurgie des nerfs.

Plusieurs de mes travaux ont été publiés. J'ai aussi participé à de multiples conférences nationales et internationales, j'ai fait une année de surspécialisation

supplémentaire, cette fois, à l'Université de médecine spécialisée du sud de la Californie (UCLA) à Los Angeles.

Aujourd'hui, je pratique la chirurgie plastique dans la région de Montréal et je suis fier, après avoir servi de consultant spécialisé pour le Collège royal canadien de chirurgiens, de constater que mes efforts et mon statut sont reconnus par de nombreux organismes professionnels, autant locaux qu'internationaux dans le domaine, et ce, depuis plus de 20 ans.

**DF : Y a-t-il une raison particulière qui fait que vous vous êtes lancé dans la chirurgie plastique?**

**DD :** En fait, il y en existe deux : la chirurgie plastique est sans aucun doute le type de chirurgie qui demande une très grande précision de la part de son exécuteur. Autant en chirurgie de la main qui occupe la moitié de ma pratique qu'en chirurgie esthétique. Cela demande un grand aspect de perfectionnisme, ce qui est naturellement ancré en moi.

Et j'aime aider les gens. J'ai la chance de faire ce travail qui les aide et surtout les rend heureux. Suite à une chirurgie esthétique, les gens ont un sentiment de bien-être qui me procure une grande satisfaction.

Voilà donc deux de mes passions les plus fortes, comblées!

**DF : Existe-t-il une procédure parmi d'autres, que vous affectionnez particulièrement?**

**DD :** Non seulement la chirurgie esthétique mais la chirurgie des mains me passionnent particulièrement.

Ces techniques sont sans aucun doute celles qui demandent le plus grand souci d'attention et de détail.

Rétablir les fonctions mécaniques d'une main qui a été blessée suite à un traumatisme ou à une affection quelconque s'avère d'une importance primordiale pour le patient. Il en va de même pour améliorer l'aspect physique de sa personne qui, dans certains cas, cause également un traumatisme ou encore une diminution de confiance en soi. Heureusement, nous pouvons remédier à la situation. Il s'avère donc que mon devoir, en tant que professionnel, est de me mettre à la place du patient qui consulte. Ensuite, mon expertise jumelé à mon souci du détail feront en sorte que je puisse le satisfaire au meilleur de ses attentes.

**DF : D'une façon générale, quels sont les types de chirurgies esthétiques les plus fréquentes pour les hommes et pour les femmes?**

**DD :** Depuis quelques années, une chirurgie très populaire est l'augmentation mammaire chez les femmes. Également, les différents procédés de redressement de l'abdomen dont l'abdominoplastie et la liposuction, sont tous deux très en

demande. La liposuction des hanches (culotte de cheval) est aussi particulièrement appréciée.

Chez les hommes, on observe une grande demande pour enlever l'air de fatigue causé par la paupière tombante. Cette chirurgie se nomme blépharoplastie. Nous pouvons opérer les paupières du haut et celles du bas.

Le surplus de graisse qui augmente avec l'âge autour de l'abdomen est un désagrément chez plusieurs hommes. Je reçois en consultation des gens qui veulent une lipoaspiration de ce type de graisse que nous voulons tous voir disparaître !

Fait très intéressant à noter : Il y a dix ans, neuf chirurgies esthétiques sur dix étaient pratiquées sur les femmes. De nos jours, une demande sur trois provient des hommes !

**DF : Quelle est donc votre marque de commerce ?**

**DD :** Très simple. J'essaie de toujours me mettre à la place du patient. Je dois donc offrir les mêmes soins que ceux dont je souhaiterais personnellement bénéficier ! Cela m'aide à définir ces besoins et à mieux comprendre et cerner les problèmes. Il s'agit aussi de comprendre que cela affecte leur vie au quotidien.

De cette façon, il m'est possible de cibler exactement ce qu'un patient désire et ensuite, lui apporter les meilleures solutions, selon mon expertise, ainsi que les options qu'une chirurgie peut offrir.

**DF : Pour terminer, un dernier conseil à offrir aux patients ou futurs patients qui désirent consulter ?**

**DD :** Je crois, d'abord et avant tout, que le patient se doit de déterminer exactement ce qui l'incite à consulter un spécialiste (peu importe le domaine d'expertise) et de déterminer ce à quoi il s'attend du spécialiste en question.

Il est même suggéré au patient de prendre un temps d'arrêt, de s'interroger lui-même et, pourquoi pas, de rédiger, note par note, les diverses questions dont il aimerait obtenir réponse de son spécialiste. De cette façon, suite à une première consultation, il aura les réponses et les outils nécessaires pour prendre une décision réfléchie sur les traitements dont il désire se prévaloir et en bénéficier.

Une décision éclairée. Voilà ce que je veux lorsqu'un patient me dit être prêt à subir une intervention chirurgicale. De cette façon, je comprends que les attentes de mon patient seront comblées.

**Pour le rejoindre :** +1 (514) 941-5562 / 515-737-6100

**Site internet :** [www.danieldurand.ca](http://www.danieldurand.ca)

# Professionnels À VOTRE DISPOSITION

Suite à ma rencontre avec les professionnels de la clinique ICS de Montréal située dans le quartier Outremont, je fus agréablement surpris de constater la grande expertise du D<sup>r</sup> Durand (entrevue ci-jointe) mais aussi de constater que le centre, la clinique, comporte également plusieurs services professionnels médicaux.

**I**l s'agit là d'un institut de chirurgie spécialisée, non seulement situé en plein cœur de Montréal, près de tous axes routiers, facile d'accès et, faut-il le mentionner, muni d'un vaste stationnement intérieur gratuit, mais aussi une clinique privée qui offre de multiples soins de santé personnalisés depuis plus de 12 ans.

Les patients, toujours reçus très rapidement et avec efficacité, peuvent aller consulter pour divers services spécialisés

dont l'orthopédie, la chirurgie esthétique de la main et autres, et même la médecine sportive offerte par le D<sup>r</sup> Nicolas Sauvé.

## D<sup>r</sup> Jacques Toueg

Son directeur médical, également copropriétaire des lieux, le D<sup>r</sup> Jacques Toueg, orthopédiste de formation, reçoit et traite de nombreux patients en milieu privé, et ce, depuis



10 ans. Que vous soyez un athlète professionnel de haut niveau ou simplement une personne moyennement ou peu active, les problèmes de genoux, de hanches ou d'épaules s'avèrent sans aucun secret pour ce spécialiste dévoué. Il est expert en technique minimal invasive telle que l'arthroscopie, avec copie. Cette approche chirurgicale approfondie diminuera de façon significative votre temps de convalescence.

Mais ce n'est pas tout! Le D<sup>r</sup> Toueg, toujours à l'affût des plus récentes techniques d'innovation dans le milieu, offre maintenant la technique de guérison sous forme de cellules souches, favorisant la réparation naturelle du cartilage endommagé par l'arthrose et ainsi, propose une alternative à la chirurgie! Une belle évolution dans le domaine de laquelle peuvent bénéficier ses patients.

## D<sup>r</sup> Daniel Durand, 25 ans d'expérience

Chirurgien plasticien depuis 25 ans, le D<sup>r</sup> Durand offre une gamme complète de service en chirurgie esthétique dont : chirurgie du visage (yeux, nez, cou), chirurgie des seins (augmentation ou redrapage mammaire) et chirurgie de l'abdomen (abdominoplastie). La liposuction, avec son temps de convalescence limité, est également offerte, toujours très appréciée des femmes mais aussi de plus en plus populaire chez les hommes. Un plus à la clinique ICS.

La spécialisation de ses chirurgiens en techniques de chirurgie de la main : tunnel carpien, dupuytren, doigt gâchette et autres défaillances reliées à la main ou au poignet.

D<sup>r</sup> Durand offre, depuis peu, la technique de greffe à partir de cellules souches pour les articulations du pouce et du poignet.

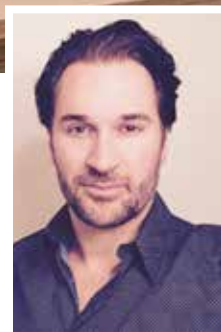
## Pourquoi choisir le milieu privé

Seul le milieu privé vous offre la capacité de gérer chaque aspect de votre rencontre avec le chirurgien. C'est vous qui choisissez votre chirurgien ainsi le moment de votre rendez-vous et de votre traitement, selon votre agenda. Dans le milieu privé vous recevez ce respect tant mérité! Aucune annulation de dernière minute! Les dates sont toujours planifiées et respectées! ICS Montréal offre d'abord et avant tout, un environnement sécuritaire pour les interventions chirurgicales. En fait, il s'agit là d'un centre de chirurgie privé avec toutes les accréditations professionnelles et gouvernementales possédant un permis légal délivré par le ministère de la Santé et Services sociaux du Québec.

L'établissement a d'ailleurs reçu plusieurs accréditations des divers ordres professionnel tel le Collège des médecins du Québec. Une équipe composée de véritables professionnels de la santé : anesthésiste, inhalothérapeute ou infirmières, tous disponibles pour vous donner le meilleur des soins.

**ICS Montréal (Institut de Chirurgie Spécialisée)  
6100, Avenue du Boisé #112, Montréal (Outremont)  
514-737-6100**





**Dr Jean-Francois Tremblay, dermatologue**  
**Directeur Clinique Medime, Montréal**

## La médecine esthétique **POUR HOMME**

Chers lecteurs et lectrices,

Il me fait plaisir d'inaugurer ce premier numéro du magazine **Style & Passion** ainsi que cette chronique régulière que je rédigerai sur le thème de la médecine et chirurgie esthétique.

**L**e domaine de la médecine esthétique a connu une grande évolution au cours des dernières années et s'inscrit maintenant dans le style de vie d'un grand nombre de personnes. L'homme moderne, urbain, désire être beau et bien dans sa peau. Il a recours à une alimentation saine, la médecine préventive et l'exercice physique afin de vivre plus longtemps et désire avoir une apparence qui reflète sa vitalité intérieure.

Longtemps un domaine presque exclusivement féminin, les hommes sont de plus en plus présents dans les cabinets de dermatologie esthétique. Selon les statistiques nord-américaines, ceux-ci représentent de 10 à 25% des consultations et jusqu'à 40% dans le cas des techniques lasers. Les hommes consultent habituellement pour des conditions précises et ont des objectifs ciblés. Ils désirent obtenir des résultats rapides et efficaces.

Voici donc les tendances esthétiques les plus demandées chez les hommes :

### **Les cernes et les rides expressives**

Les hommes sont conscients de l'impact du regard sur l'image qu'ils projettent. Les cernes ou creux tout comme les rides de froncement au front et entre les sourcils donnent l'air fatigué, stressé voir même agressif. Nos patients



expriment le désir de retrouver une apparence détendue et reposée et du coup, rajeunie. Diverses techniques non chirurgicales par injections et laser sont maintenant disponibles pour redresser ces conditions. La chirurgie demeure indiquée pour les cas plus avancés de paupières tombantes et poches sous les yeux.

### **La qualité de la peau**

Les hommes nous consultent de plus en plus afin de discuter de produits et traitements pour améliorer l'apparence et la santé de leur peau. Les préoccupations les plus fréquentes comprennent les taches de soleil, la rosacée, les cicatrices, l'acné et les problèmes associés au rasage. Les soins quotidiens à la maison ciblés et la protection solaire sont indiqués pour tous et permettent de corriger et prévenir à long terme. Pour les corrections plus majeures, les nouvelles techniques lasers sont indiqués pour enlever les taches, cicatrices d'acné, ou bien rajeunir la texture générale de la peau.

### **Les traits et la forme du visage**

Le troisième champ d'intérêt principal pour les hommes cible les changements de volume du visage comme les joues creuses ou tombantes, les sillons au pourtour de la bouche et le double menton. Historiquement, seule la chirurgie pouvait corriger ces conditions. De nos jours, les techniques par laser et injection de comblement permettent de corriger et prévenir plusieurs de ces conditions. Le double menton en particulier se traite maintenant sans chirurgie à l'aide d'injection d'un médicament à base d'acide déoxycholique nommé Belkyra.



Dans les prochaines publications de Style et Passion, j'aborderai divers sujets relatifs à la médecine et santé esthétique. Nous invitons également les lecteurs et lectrices à nous soumettre leurs questions.

### **Bonnes vacances et bon été !**

### **P.S. Ne pas oublier la protection solaire**

# Destination... *évasion!*

Par Catherine Vallée-Dumas

Le mode de vie moderne impose un rythme de plus en plus effréné. Des horaires chargés, des objectifs, des résultats, la pollution, le bruit, le trafic... les sources de stress sont de plus en plus nombreuses. Bon nombre de gens désirent échapper au tourbillon du quotidien. Les voyages s'avèrent être un moyen privilégié d'y arriver. Quoi de mieux qu'une semaine sous le soleil des Caraïbes, la visite d'anciennes cités mayas, la découverte des pyramides d'Égypte ou une croisière sur la Méditerranée pour s'envoler à des années-lumière de nos tracasseries et refaire le plein d'énergie...



## Évasion

Bonne nouvelle pour les voyageurs ; l'industrie du tourisme est en plein essor. L'Organisation mondiale du tourisme (OMT) prévoit qu'en 2015, le nombre de voyageurs internationaux franchira la barre historique du milliard. La multiplication des forfaits voyages et la technologie qui facilite les déplacements ne sont pas étrangers à cette tendance. Les voyages sont désormais accessibles à tous, et répondent à des besoins très variés.

La prolifération des voyages possibles laisse cependant les touristes dans l'embarras du choix. Il est de plus en plus difficile de faire un choix avisé. La première question à vous poser est : qu'est-ce que je recherche en entreprenant un voyage ? Cette réponse sera déterminée par vos goûts et vos attentes. Découvrir un pays inconnu ? Une autre civilisation ? Faire du sport ou relaxer ? Préférez-vous l'aventure ou la tranquillité ? Quel budget êtes-vous prêt à investir ? Pour vous guider dans votre choix, voici la liste des tendances voyages les plus populaires. Un avant-goût des multiples possibilités qui vous sont offertes...



## Croisières

Bien qu'elle ne date pas d'hier, l'industrie des croisières vogue actuellement vers de nouveaux sommets. Cela n'a rien d'étonnant... quels touristes ne rêvent pas de s'endormir dans un pays et ouvrir les yeux dans un autre sans même avoir à défaire ses valises, le tout dans le confort le plus total ? En effet, les bateaux de croisière rivalisent désormais de luxe. On y retrouve des piscines, des restaurants, des casinos, des salles de spectacle, des salons de beauté et bien plus encore. De nombreuses activités y sont offertes et les escales permettent de découvrir de nouveaux coins de

pays. Les destinations classiques sont la Méditerranée, les Caraïbes, et la Baltique, mais certains préféreront croiser dans des endroits plus inusités comme au Moyen-Orient, en Asie ou en Amérique du Sud. C'est le choix idéal pour ceux qui privilégient la simplicité et la détente.



# L'EAU IONISÉE ET STRUCTURÉE :

## Facteur de protection pour un corps en équilibre

Par Eminé Piyalé-Sheard

Fondatrice de Produits Aqua Santé et passionnée de l'eau

**L'**eau est sans aucun doute le nutriment le plus important dont nous avons besoin, car tous les processus de vie et de guérison qui se produisent dans notre corps nécessitent de l'eau. Or plusieurs études indiquent que près de 75 % de la population en Amérique du Nord souffrirait de déshydratation chronique sans même en être conscient!

## Les dangers réels liés à la déshydratation

Lorsque nous ne buvons pas suffisamment d'eau pour remplacer les pertes d'eau quotidiennes, l'ensemble de nos processus corporels ralentissent, les électrolytes et autres éléments nutritifs ne peuvent pas être transportés correctement, les fonctions cellulaires et neurologiques diminuent, le contrôle de la température corporelle devient difficile et les déchets et toxines ne sont pas éliminés efficacement par les reins.

Dans son livre *Votre corps réclame de l'eau : Effets méconnus de la déshydratation*, le Dr F. Batmanghelidj déclare que plusieurs problèmes de santé peuvent être attribués à la déshydratation chronique. Une perte d'eau aussi faible que 1 % à 3 % du poids corporel peut entraîner des problèmes tels que la fatigue, les problèmes cognitifs (difficultés à se concentrer, sauts d'humeur), la constipation, l'arthrite, l'inflammation, les allergies et les problèmes de peau. Une perte d'eau de plus de 5% peut contribuer à un déséquilibre encore plus important et provoquer des problèmes de santé plus graves comme le diabète, le cancer, l'obésité, la douleur chronique ou encore la

dépression. Une perte d'eau sévère de 15% peut même causer la mort.

Bref, la déshydratation ouvre la porte à une panoplie de maladies que la plupart des gens traitent avec une visite chez le médecin et une prescription pharmaceutique, alors que le simple fait de mieux s'hydrater avec de l'eau dans sa forme la plus naturelle pourrait rétablir l'équilibre tant recherché pour que notre corps puisse se purger de ses toxines et se guérir lui-même.



## L'eau structurée stimule l'auto-guérison du corps

Au cours du XX<sup>e</sup> siècle, de nombreux chercheurs ont étudié les eaux présentant naturellement une énergie vitale accrue, telles que les pluies d'orage, les sources d'eau en haute montagne (comme chez les Hunzas qui mènent une vie active jusqu'à 100 ans et plus) ou alors l'eau miraculeuse de Lourdes. Ces recherches ont permis d'identifier un certain nombre de caractéristiques qui différencient ces eaux aux propriétés particulières des eaux 'ordinaires'.

1. L'eau dite structurée présente une concentration très élevée en oxygène et en hydrogène dissous, qui sont essentiels à la vie.

2. L'eau structurée est très riche en ions négatifs (ions hydroxyle ou OH<sup>-</sup>) ce qui augmente le taux vibratoire de l'eau et fournit à l'organisme une quantité importante d'énergie sous forme d'électrons libres.

3. L'eau structurée forme un réseau liquide cristallin de molécules H<sub>2</sub>O avec un pouvoir de dissolution accru qui favorise la communication cellulaire, les fonctions enzymatiques et neurologiques ainsi que plusieurs autres processus métaboliques.

4. L'eau structurée a la capacité de transmettre son potentiel vital par simple contact. Si on mélange un volume d'eau structurée avec 9 volumes d'eau ordinaires, que l'on agite et que l'on laisse en contact quelques heures, le mélange obtenu aura les mêmes propriétés que l'eau dynamisée de départ, bien que celle-ci ait été diluée.

Ces caractéristiques propres à l'eau structurée contribuent à l'équilibre interne et favorisent la circulation de l'énergie vitale afin d'optimiser le fonctionnement de tous les systèmes biologiques et de promouvoir l'auto-guérison du corps.



## Bienfaits de l'eau ionisée et structurée

L'eau ionisée et structurée est considérée comme un pilier fondamental de la préservation de la santé et a fait l'objet de plusieurs études cliniques et scientifiques publiées dans PubMed, une ressource de la Bibliothèque nationale de médecine des États-Unis.

L'eau structurée agit sur le corps de plusieurs façons différentes :

**Elle améliore l'hydratation** : Grâce à la forme très symétrique et hexagonale des grappes de H<sub>2</sub>O (aussi appelées *clusters*), l'eau structurée traverse plus aisément la membrane cellulaire et assure une hydratation en profondeur de l'organisme.

**Elle aide le transport des nutriments vers les cellules** : L'eau structurée est une courroie de transmission très efficace qui optimise le transport et l'assimilation rapide des vitamines, minéraux et autres nutriments dont notre corps a besoin.

**Elle facilite l'élimination des toxines et déchets métaboliques** : L'eau structurée permet une meilleure détoxification cellulaire par le système lymphatique. Plusieurs personnes

remarquent une augmentation au niveau de leur énergie vitale en quelques jours seulement.

**Elle agit comme antioxydant puissant** : Les ions négatifs que l'on retrouve dans l'eau ionisée et structurée agissent comme antioxydants pour neutraliser les radicaux libres qui contribuent au vieillissement prématuré et qui peuvent provoquer des maladies dégénératives.

**Elle augmente l'efficacité métabolique** : L'eau est impliquée dans tous les processus biochimiques du corps. Or l'eau structurée et ionisée a été démontrée comme étant capable d'activer des enzymes et d'optimiser d'autres fonctions métaboliques.

**Elle permet de rétablir l'équilibre pH du corps** : Lorsque le corps est bien hydraté et détoxiqué de façon efficace et en continu, il est en mesure de maintenir ou de rétablir un pH interne équilibré, d'autant plus si l'eau structurée est enrichie de minéraux alcalinisants bioassimilables pour neutraliser les multiples sources d'acidification de l'organisme.



## Technologies pour ioniser et structurer l'eau

Il existe plusieurs systèmes de filtration sur le marché qui permettent de traiter l'eau du robinet pour la décontaminer et la rendre meilleure au goût. Or la plupart des pichets filtrants, filtres de robinet ou filtres de réfrigérateur n'ont aucune incidence sur la structure ni la vitalité de l'eau. Au contraire, certaines technologies comme les systèmes d'osmose inversée ou de distillation dévitalisent complètement l'eau de consommation et contribuent à l'acidification et à la déminéralisation de l'organisme (voir l'étude publiée par l'OMS intitulée *Health Risks from Drinking Demineralized Water*).

Utilisées en Asie depuis plus de 50 ans, les technologies d'ionisation et de structuration de l'eau, quant à elles, vont beaucoup plus loin que de la simple filtration, car elles permettent non seulement de décontaminer l'eau mais aussi de la revitaliser pour lui redonner les propriétés d'une eau vivante, structurée, oxygénée, et antioxydante, comme une eau que l'on recueillerait dans la nature directement à la source.

**Les ioniseurs électriques** sont très intéressants, car ces petits appareils se branchent directement au robinet et permettent de produire deux types d'eau structurée : d'une part l'eau alcaline ionisée, riche en oxygène et en hydrogène dissous, est un antioxydant puissant destiné à la consommation qui permet

aussi de dissoudre les pesticides sur les fruits et légumes; d'autre part, l'eau acide ionisée utilisée en soins externes est reconnue pour son efficacité pour les soins quotidiens de la peau et des gencives, pour traiter des problèmes cutanés et pour nettoyer et désinfecter la maison de façon tout à fait naturelle grâce à son pouvoir oxydant.

**Les revitaliseurs à vortex**, quant à eux, permettent de dynamiser l'eau de différentes façons : avec un pichet de type Vitalizer Plus dans lequel on verse de l'eau filtrée, avec un vortex que l'on installe à la sortie d'un système de filtration ou alors avec un vortex que l'on installe directement à l'entrée principale de la maison.



Enfin, **les filtres alcalinisants** de type alkaFLOW ou aquaPRO jumelés à un revitaliseur à vortex ALIVE à la sortie du système constituent un choix intéressant car ils permettent de produire une eau alcalinisante, antioxydante et structurée à un prix plus abordable.

aqua | Produits Aqua Santé

Pour plus d'informations au sujet de l'eau ionisée et structurée et des différentes technologies d'ionisation disponibles sur le marché, visitez [produitsaquasante.com](http://produitsaquasante.com) où vous pourrez télécharger une copie gratuite du e-book intitulé .



Sources :

Batmanghelidj, Fereydoon. *Votre corps réclame de l'eau : effets méconnus de la déshydratation*. Jouvence, 2012.

Boislève, Jacques B. *Structure et propriétés de l'eau*. Tiré du site web [www.sante-vivante.fr](http://www.sante-vivante.fr), 2010.

Emoto, Masaru. *Les Messages cachés de l'eau*. 2005, trad. 2013.

Kozisek, Frantisek. *Health Risks from Drinking Demineralized Water*. Rolling Revision of the WHO Guidelines for Drinking Water Quality, 2004.

Pollack, Gerald. *The Fourth Phase of Water: Beyond Solid, Liquid and Vapour*, Ebner and Sons, 2013.

