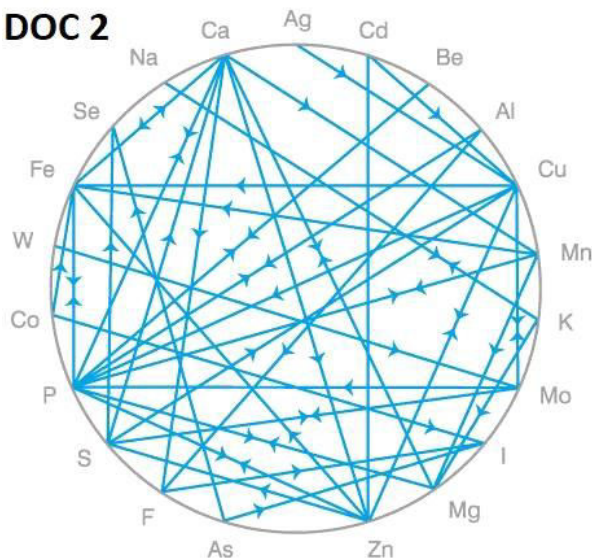




## 2. Sources d'approvisionnement - De l'eau du dehors à l'eau du dedans

La quantité globale d'eau nécessaire à un adulte de taille moyenne, vivant en région tempérée et ne fournissant pas d'effort physique particulier, est d'environ 2,5 litres par jour dont environ 1 litre est apporté par les aliments et 1,5 litre par les boissons. Par contre les **sels minéraux** ne peuvent-être quant à eux assimilés par notre corps, qu'à la condition bien précise qu'ils soient d'abord **prédigérés par des plantes, du zooplancton ou du phytoplancton**. Les 7 grammes de minéraux présents dans notre organisme sont tout d'abord un support alimentaire indispensable au fonctionnement cellulaire. Ils sont la nourriture à laquelle aspire véritablement notre corps. **Ce sont ces éléments qu'il tente de puiser dans les mets que nous dégustons**. Sans eux le corps ne peut pas assimiler les vitamines. Mais ces minéraux ont de plus des interactions entre eux. Par exemple, pour assimiler une proportion de potassium donnée, une proportion de magnésium spécifique est nécessaire (cf: DOC 2 interactions). Tous ces sels minéraux se tiennent par la main dans une ronde aux proportions harmonieuses que seule la nature est à même de rendre biodisponible.

### DOC 2



L'organisme humain ne peut pas former de sels minéraux lui-même. C'est par l'alimentation qu'ils parviennent dans le corps. Comme le rein élimine quotidiennement les minéraux, notre alimentation doit en apporter chaque jour des quantités suffisantes.

L'alimentation est aujourd'hui à la fois source de plaisir et d'inquiétude. De nombreuses études au niveau international ont montré que des proportions importantes de la population ne recevaient pas les apports quotidiens recommandés pour certains micronutriments : on peut citer, entre autres, l'Enquête Nutrition-Canada, les deux études First National Health and Nutrition Examination Survey (NHANES I et NHANES II) et le Nationwide Food Consumption Survey aux Etats-Unis, la Heidelberg Nutrition and Health Study en Allemagne, ainsi que le Dietary and Nutritional Survey of British Adults en Angleterre. Les messages de santé publique se multiplient pour faire prendre conscience à la population du risque qu'elle représente si elle n'est pas bien gérée. Résultat : on mange en trop grande quantité et on ne mange pas de façon adaptée. Et les conséquences se font ressentir physiquement.

Les végétaux sont la source principale d'alimentation en sels minéraux, leur qualité est indubitablement dépendante de celle de nos sols. Or « le meilleur indicateur de la qualité de nos terrains comme leurs meilleurs réparateurs sont les vers de terre ! ».

En France, on estime ainsi qu'il y a 264 vers par mètre carré qui passent leur temps à enrichir la terre en ingérant les matières organiques et en les digérant avant de les recracher. « L'inquiétant, c'est surtout qu'il y a environ quatre fois moins de vers qu'il y a quarante ans dans les grandes cultures à cause de l'action de l'homme », souligne Daniel Cluzeau, géodrilologue c'est-à-dire spécialiste des vers de terre à l'université Rennes. C'est bien le signe que nos sols sont dégradés. En effet, le sol appauvri en matériaux biologiques et moins aéré par les galeries des petits invertébrés, il ne retient plus l'eau, la terre est de moins en moins fertile. L'apport minéral qu'offrent les aliments (fruits, légumes, viande, poisson...) s'est ainsi dégradé en quantité et en qualité, ce qui affaiblit le système immunitaire de l'être humain et crée différentes synergies nocives pour l'organisme.

**La dégringolade des éléments nutritifs au sein de nos aliments nous entraîne irrémédiablement dans sa chute.** L'homme est inévitablement lié à la qualité de son biotope.

Les bienfaits d'une alimentation purement végétale ne sont certes plus à démontrer, mais elle demeure cependant un changement drastique impossible à opérer pour la majorité des populations. Il existe cependant sur Terre une deuxième chaîne alimentaire, qui habite naturellement dans les océans, et dont on peut extraire les nutriments minéraux que l'alimentation industrielle n'offre pas. Le phytoplancton, la biomasse la plus importante de la planète, module tous les minéraux existants et les transfère vers l'eau de mer, à travers le processus de photosynthèse sous l'action du soleil. Le zooplancton s'alimente de ce « potager biologique marin naturel » et crée à son tour une masse d'éléments biodisponibles pour l'organisme humain, grâce à la biocénose marine, qui transforme les éléments minéraux non biodisponibles en éléments minéraux biodisponibles.

**Nos océans offrent une alternative méconnue.** L'eau de mer offre toutes les caractéristiques nécessaires pour reminéraliser nos organismes. Elle est particulièrement intéressante dans le sens où elle contient tous les oligo-éléments dont nous avons besoin. Le biologiste René QUINTON (1866-1925) a d'ailleurs magistralement mis en relief une analogie entre notre plasma sanguin (c'est-à-dire les fluides dans lesquels baignent nos organes) et la mer.

La composition et la proportion des minéraux de notre sang présentent une grande similitude avec l'eau de mer. Ainsi, **boire quelques 20 ml d'eau de mer chaque jour permet d'offrir à notre corps tous les minéraux nécessaires, tous ces éléments qui lui font défaut au sein de notre environnement alimentaire.**

Cette reminéralisation stimule le métabolisme et les activités d'assimilation et d'élimination, favorise l'environnement nécessaire aux réactions chimiques, électriques, sensorielles et offre globalement au corps la capacité de réagir contre tout déséquilibre ou agression. Les sels minéraux sont l'environnement optimum à l'expression du vivant. La thérapie marine est une technique de nutrition cellulaire globale, garantie par plus de cent ans de clinique hospitalière, qui prouve une grande efficacité dans le traitement de maladies dans le domaine de la gastroentérologie, de l'odontologie, de la pédiatrie, de la gynécologie, de la médecine sportive, de l'ophtalmologie, de la physiothérapie respiratoire, de la rhumatologie, de l'endocrinologie, etc.

L'incorporation de la Thérapie marine à la vie quotidienne a un effet très positif sur la santé, l'état physique et la qualité de vie des personnes de tout âge, grâce à l'apport en sels minéraux biodisponibles et en oligoéléments naturels qui contribuent à la santé organique à travers le renouvellement cellulaire et la nutrition cellulaire complète.

Mais la pollution menace. Flottant à la surface, tapissant les fonds marins ou échoués sur les plages, les déchets polluent les écosystèmes aquatiques.

Les déchets aquatiques sont à 100% d'origine humaine et sont constitués à 80% de matière plastique. Selon une étude menée par la fondation Ellen McArthur, on estime qu'en 2050 il y aura plus de matière plastique que de poissons dans les mers et les océans.

## **Conclusion/**

L'époque récente a été dramatique pour la biodiversité. Pollutions, réductions, exploitations aveugles des ressources naturelles ajoutées à mille petites agressions, ont mis l'univers du vivant au seuil d'une nouvelle grande extinction des espèces, la première d'origine anthropique. Son rythme est de 100 à 1 000 fois supérieur à celui qu'il serait sans notre tragique contribution. On estime que 50 000 à 100 000 espèces vivantes sont détruites chaque année sur les 5 à 50 millions existantes. L'ampleur de la catastrophe est telle que le mécanisme de destruction gagne en vitesse sur le mécanisme de connaissance, puisque les chercheurs n'ont actuellement identifié qu'un peu moins de 2 millions d'espèces animales ou végétales vivantes. L'homme peut être crédité d'une alchimie inversée. Alors que la nature a réussi, en quelques milliards d'années, à transformer le chaos en vivant élaboré et prodigieux il s'octroie le luxe de générer le phénomène inverse.

**Quels sont les enjeux ? Rien de moins que le destin du vivant, l'avenir de la biodiversité et conjointement celui de la communauté des hommes.** Penser que l'espèce humaine puisse tirer seule son épingle du jeu de ce désordre écologique annoncé serait une monstrueuse erreur d'appréciation. Réduire la biodiversité, c'est en effet se priver d'autant de chances de succès pour l'avenir. Les clés du futur sont dissimulées dans cet immense réservoir. La médecine, l'agronomie, la science en général se nourrissent de la biodiversité, de ses principes et de son génie. L'homme est inévitablement lié à la qualité de son biotope. Sans un minimum de prise de conscience, de précautions et de règles partagées, les activités humaines peuvent conduire à la disparition de notre capital naturel. Il nous faut transmettre un environnement en bonne santé aux générations futures, travailler à donner les clés d'une préservation du vivant, d'une reconquête de la qualité de notre environnement et d'une utilisation durable des ressources naturelles.

