

# l'eau glacée

Par Suzanne Meteyer

**D'emblée, il est essentiel de faire la différence entre eau glacée et eau fraîche. L'eau fraîche est généralement à température ambiante, environ 18°C, tandis que l'eau glacée a une température inférieure à 6°C. Voici pourquoi vous ne boirez plus jamais d'eau glacée après avoir lu cet article.**

## L'eau glacée, un danger pour la santé ?

Il faut d'abord comprendre ce qui se passe dans votre corps lorsque vous buvez de l'eau glacée. **Lorsque celle-ci traverse l'organisme, les vaisseaux sanguins se resserrent et le processus d'hydratation est ralenti.** Par ailleurs, au lieu de se concentrer sur le processus de [digestion](#) et l'absorption des nutriments pour produire de l'énergie, le corps puise de son énergie restante pour rétablir la température normale de l'organisme. Vous perdez donc plus d'énergie.

**En outre, boire de l'eau glacée favorise la production excessive de mucus dans le corps, surtout après les repas.** Ceci peut perturber le fonctionnement du système immunitaire et rendre l'organisme plus sensible à des maladies comme la grippe, le rhume et autres infections.

Lorsque vous accompagnez vos repas d'eau glacée, cette dernière fige les [matières grasses](#) consommées qui deviennent solides, donc plus difficiles à digérer. Par conséquent, vous accumulez de la graisse et vous favorisez la prise de poids.

Certains affirment que boire de l'eau froide aide à perdre du poids. Ce n'est pas complètement faux, mais il faut choisir le bon moment et que l'eau ne soit pas glacée. Buvez donc un verre d'eau froide le matin à jeun. Cela favorisera la thermogénèse, processus par lequel l'organisme puise dans ses réserves de graisses pour produire de l'énergie et rétablir la température corporelle, vous aidant à brûler davantage de calories et de graisses. Mais si vous souhaitez réellement perdre du poids, favorisez plutôt un régime alimentaire sain et une activité physique régulière...

## Les bienfaits de l'eau tiède

**Voici ce qu'il se passe dans votre corps lorsque vous buvez de l'eau tiède :**

- Votre corps s'hydrate bien plus rapidement
- Les aliments sont digérés plus rapidement
- Cela stimule les enzymes de digestion
- La production de selles sera plus importante
- Cela va aider à nettoyer le sang en éliminant les toxines et en améliorant le fonctionnement du système lymphatique et des reins

**Selon la médecine ayurvédique, boire de [l'eau tiède](#) serait bénéfique pour la santé en général.** Cette médecine traditionnelle repose sur les textes sacrés de l'Inde antique, c'est la forme de médecine la plus ancienne au monde. Selon l'endocrinologue américain d'origine indienne Deepak Chopra, boire de [l'eau](#) tiède durant la journée stimule l'énergie vitale de l'organisme, le métabolisme, la digestion et aide à débarrasser le corps des toxines.

**L'eau tiède est également très prisée dans la médecine traditionnelle chinoise.** En effet, les Chinois consomment de l'eau tiède quotidiennement et évitent de boire de l'eau froide, glacée ou à température ambiante.

Selon ces deux médecines, l'eau froide ou glacée ralentirait le fonctionnement de l'organisme et son énergie vitale.