

Test de Bacquès

Source : Docteur Paul Bacquès, gastro-entérologue

Mise en forme : © IBC – Institut Bruno Comby - www.comby.org

- 1 – Manger et boire normalement le soir puis ne pas boire ni manger durant la nuit
- 2 - Dès le lever, uriner et jeter les urines de la nuit
- 3 - Boire 1/2 litre d'eau en 5 minutes maximum
- 4 - Uriner chaque demi-heure dans un verre mesureur* gradué en cm³ (ou millilitres ce qui revient au même) et ceci à 4 reprises. Bien vider sa vessie à chaque fois et noter le volume des urines. Rester au repos entre les mictions et à jeun pendant toute la durée du test.

(* un vieux biberon convient parfaitement)

Résultat :

Le résultat à retenir est le résultat le plus élevé de ces 4 mesures qui se situe généralement à la 2ème ou 3ème miction :

Après la 1 ^{ère} demi/heure =	cm ³
Après la 2 ^{ème} demi/heure =	cm ³
Après la 3 ^{ème} demi/heure =	cm ³
Après la 4 ^{ème} demi/heure =	cm ³

Seuil d'insuffisance :

Jusqu'à 50 ans il y a insuffisance si le maximum est inférieur à 300 cm³
De 50 à 60 ans si le maximum est inférieur à 250 cm³
De 60 à 70 ans si le maximum est inférieur à 180 cm³
De 70 à 80 ans si le maximum est inférieur à 150 cm³
Au-delà de 80 ans si le maximum est inférieur à 120 cm³.

Faire ce test environ une fois par an pour suivre l'évolution du résultat.

Ceci n'est pas un diagnostic médical et ne fait que donner une indication générale de votre état de santé (bon fonctionnement du cycle hydrique) pour vous inciter à améliorer votre mode de vie (alimentation, sommeil...) et pour vous inciter à consulter et faire un bilan médical complet en cas d'insuffisance.

Consultez votre médecin si nécessaire et n'interrompez pas vos traitements médicaux sans avis médical.

Le cycle hydrique

Le corps humain est composé principalement d'eau, environ 40 kg d'eau pour un adulte de 70 kg.

Le cycle hydrique (assimilation et élimination de l'eau) est un cycle fondamental pour le bon fonctionnement de l'organisme. C'est la raison pour laquelle le bon fonctionnement de ce cycle est important pour la santé et contribue à notre espérance de vie.

La part de l'eau dans le corps humain diminue avec l'âge :

- 97 % chez le fœtus,
- 80 % chez le nouveau-né,
- 75 % chez le nourrisson,
- 70 % chez l'enfant
- 61 % chez l'adulte mâle (obèse : 50 %, poids moyen : 60 %, maigre : 70 %)
- 51 % chez l'adulte femelle (obèse : 40 %, poids moyen : 50 %, maigre : 60 %),
- 45 % chez la personne âgée.

(Source Wikipedia)

L'assimilation de l'eau

Elle se fait au niveau de l'intestin grêle, de même que l'assimilation des aliments.

Une bonne assimilation de l'eau par votre organisme et une bonne assimilation des aliments vont de pair. L'assimilation se fait au niveau du même organe, l'intestin grêle, et est suivie d'une filtration par le foie.

Avec l'âge (vieillesse naturelle) et surtout du fait de mauvaises habitudes alimentaires, des plaques muqueuses de plus en plus épaisses peuvent se former à l'intérieur de l'intestin grêle, gênant la bonne absorption de l'eau (cycle hydrique) et des aliments (digestion).

L'élimination de l'eau

Elle se fait au niveau des reins (épuration du sang), après avoir été filtrée par le foie, suivant ainsi le même parcours que les aliments lors de leur digestion.

Le cycle hydrique : au cœur de notre santé

Le vieillissement naturel, mais aussi et surtout de mauvaises habitudes alimentaires ou une hydratation insuffisante, ainsi que d'autres facteurs, peuvent gêner ainsi le cycle hydrique et dégrader progressivement la capacité digestive et le bon fonctionnement du cycle hydrique.

Le fonctionnement du cycle hydrique est un indicateur essentiel de notre état de santé général qui nous renseigne sur le bon fonctionnement ou pas de nos organes digestifs (intestins, foie et reins).

Détermination de l'âge biologique

Nom-prénom : _____ Date de naissance N : _____

-> La première colonne des tableaux ci-dessous est remplie à titre d'exemple.

Date du test D	19 8 12									
<i>Volume des urines en cm³</i>										
Après la 1 ^{ère} demi/heure	170									
Après la 2 ^{ème} demi/heure	210									
Après la 3 ^{ème} demi/heure	130									
Après la 4 ^{ème} demi/heure	110									

Résultat R (max)	210									
------------------	-----	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Votre résultat R au test de Bacquès permet de déterminer votre âge biologique du point de vue du fonctionnement de la sphère digestive (intestinale/hépatique/rénale = foie, intestins et reins) pour ce qui concerne le cycle fondamental d'assimilation et d'élimination hydrique. Pour cela, référez-vous alors à l'échelle suivante :

Résultat R (en cm ³)	300 et +	240	180	150	120
Age biologique (ans)	<50	50	60	70	80 et +

Cela permet de déterminer votre âge biologique :

Date du test D	19 8 12									
Age A=D-N (ans)	58									
Age biologique B	55									

Cet âge biologique varie selon l'état de vos organes (intestin grêle, foie, reins) lors du test.

Index de santé :

Il est défini comme étant la différence en années entre votre âge réel et votre âge biologique.

Index I=A-B	+3									
-------------	----	--	--	--	--	--	--	--	--	--

L'index de santé I peut être positif ou négatif. Il s'exprime en années de vie. Un index positif correspond à des années de rajeunissement (années de vie gagnées). Un index négatif correspond à des années de vieillissement précoce (années de vie perdues).

Plus cet index I est positif, plus votre espérance de vie biologique est grande et meilleure est votre santé (âge biologique inférieur à l'âge réel : globalement votre cycle hydrique fonctionne correctement et vous avez de ce point de vue des organes en bon état pour votre âge).

A l'inverse, plus cet index I est négatif, moins votre espérance de vie biologique est grande et moins bonne est votre santé (âge biologique supérieur à l'âge réel : vous avez un ou des organes en état de fonctionnement dégradé pour votre âge).

Cet index donne une indication approximative (de nombreux autres facteurs intervenant aussi) de votre espérance de vie biologique actuelle par rapport à l'espérance de vie moyenne, si vous ne changez rien à vos habitudes de vie.