

RESTEZ HYDRATÉ AVEC DE L'EAU (H₂O) DE LA GORGE AUX FESSES

POURQUOI RÉPÉTONS-NOUS SANS CESSER AUX GARS QUI PRATIQUENT LE CHEMSEX (PNP) DE S'HYDRATER, S'HYDRATER, S'HYDRATER?

Le corps humain est composé de 70 % d'eau (H₂O) et cette eau est essentielle pour garder un pH équilibré. Cette valeur de pH est importante pour notre corps afin qu'il fonctionne de manière adéquate.

QU'EST-CE QUE LE PH EXACTEMENT?

Le potentiel hydrogène (pH) est une unité de mesure qui permet d'évaluer l'acidité ou la basicité d'un milieu ou de quelque chose. Le pH d'un liquide mesure la concentration en ions d'hydrogène dans une substance, lesquels sont des atomes d'hydrogène avec des charges positives. Le pH se situe sur une échelle de 0 à 14, où 7 est la valeur neutre :

- **Acide** : un pH en dessous de 7 signifie que la substance est acide.
- **Basique** : un pH au-dessus de 7 signifie que la substance est basique¹.

Le corps fonctionne de manière optimale avec une valeur idéale de pH autour 7,4. Nos différents organes internes ont aussi leur valeur de pH équilibré. Par exemple, le rectum possède un pH entre 7 et 8. Lorsque l'on est déshydraté, la structure moléculaire de l'eau à l'intérieur de notre corps change et des réactions chimiques corporelles se retrouvent en déséquilibre. La façon la plus simple de répondre à ce déséquilibre est de s'assurer de boire suffisamment d'eau, ce qui correspond à environ 15,5 tasses (3,7 L) de fluides par jour pour les hommes². Les sources de fluides sont notamment l'eau, les boissons et la nourriture. Cependant, lorsque l'on pratique le chemsex, il est plus facile de se déshydrater. C'est donc une bonne idée de boire plus d'eau pour rester hydraté.

En résumé, l'eau est importante pour prévenir la déshydratation, réguler la température du corps, libérer l'organisme de substances toxiques, maintenir l'équilibre électrolytique et favoriser le rétablissement des symptômes de lendemain de veille et le bien-être général.

LA DOUCHE RECTALE

Ce sujet est en relation ici, à la valeur du pH dans les fesses. Le rectum a une valeur neutre de pH qui oscille entre 7 et 8³. Les experts estiment qu'il est recommandé de ne pas se doucher plus de deux ou trois fois par semaine, en utilisant de l'eau du robinet pour les douches peu fréquentes et une solution physiologique salée pour les douches fréquentes. Évitez le savon et les substances chimiques qui peuvent causer des irritations⁴. Trop de douches rectales peuvent avoir des conséquences sur la muqueuse des tissus dans le canal anal, en lessivant les bactéries qui maintiennent et protègent la santé et en modifiant les valeurs de pH.

Maintenir un équilibre du microbiome est fondamental pour un bien-être général et peut améliorer les résultats de la santé sexuelle, particulièrement dans le contexte de la pratique d'une sexualité anale. Consultez la section de la fiche d'information *Gut Microbiome in Sexual Health and Well-being* (le rôle du microbiome intestinal dans la santé sexuelle et le bien-être).

En outre, le canal anal (région du rectum) est délicat et possède une cellule d'épaisseur. Il est donc sujet aux déchirures microscopiques de la peau, ce qui en fait une voie d'accès facile pour les infections. Faites preuve de douceur, et prenez soin de vos fesses!



RÉFÉRENCES

1. National Cancer Institute, National Institute of Health (NIH), (n.d.). États-Unis. <https://www.cancer.gov/publications/dictionaries/cancer-terms/def/ph> [consulté le 22 janvier 2025]
2. Nutrition and Healthy eating, 2022. Clinique Mayo. <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/in-depth/water/art-200442562> [consulté le 22 janvier 2025]
3. National Library of Medicine, 2019. « Physiological and Pharmaceutical Consideration for Rectal Drug Formulations ». [https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC6805701/#:~:text=Mean%20rectal%20pH%20was%20reported,\(pH%207,2%E2%80%99%20312,1\)](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC6805701/#:~:text=Mean%20rectal%20pH%20was%20reported,(pH%207,2%E2%80%99%20312,1)) [consulté le 22 janvier 2025]
4. Bourns A, Kucharski E, Peterkin A, Risdon C., 2022. « Caring for LGBTQ2S People. A Clinical Guide », 2e éd., Toronto, Les Presses de l'Université de Toronto, Toronto Buffalo London, p.119, pp.128-129.

