



Et si on parlait de l'eau ?

Lorsqu'on évoque l'alimentation santé, on a tendance à se focaliser principalement sur les aliments mais on parle moins souvent de l'eau. Pourtant cet élément qui compose à 70 % environ notre corps, tient de fait une place importante dans notre état de santé.

Il y a beaucoup à dire sur le sujet de l'eau et la population manque sérieusement d'informations sur l'eau de consommation que l'on nous propose aujourd'hui.

Il s'agit là d'un véritable problème mondial car nous sommes entrés dans une ère où nous allons devoir faire face au problème de pénurie d'eau « consommable ».

A l'heure actuelle, nous avons le choix entre boire l'eau du robinet, en bouteille en plastique, en carafe filtrante ou d'autres systèmes de purification plus élaborés.

Voyons ensemble, une à une ces différentes propositions.

L'eau du robinet

Il existe aujourd'hui pour le grand public un certain manque de clarté concernant la potabilité de l'eau du robinet. Chaque habitant à accès aux analyses de l'eau distribuée par sa commune soit auprès de sa mairie, soit en consultant les sites internet du service public. Oui mais voilà, il existe une confusion dans l'esprit des gens qui pensent que la mention potable est garante d'une eau bonne à consommer et qu'elle ne représente aucun danger pour la santé. Hors le critère de potabilité se base sur la présence ou non de matière fécales et de bactéries nocives pour la santé mais il ne garantit en rien l'absence de métaux lourds, de pesticides, d'engrais, de résidus médicamenteux, d'hormones de synthèses...

Vous trouverez sur vos analyses quelques mesures de conformité basées sur des normes discutables concernant ces derniers toxiques, tels que certains pesticides comme les nitrites et autres mais cela représente une infime partie de la totalité des polluants réellement présents dans les nappes phréatiques Françaises. Ainsi, on ne vous parlera pas de l'aluminium qui est employé pour clarifier la couleur de l'eau, du radon qui est un gaz radio actif incolore et inodore, des résidus médicamenteux (hormones de synthèse, produits chimiques, antibiotiques...), des variétés infinies de pesticides, d'engrais et autres produits nocifs pour votre organisme.

Il est également bon de savoir qu'il existe des dérogations départementales délivrées aux communes qui s'engagent à réaliser des travaux de mise en conformité, c'est à dire afin de réaliser les travaux nécessaires à la mise en place de systèmes de dépollution de l'eau.

Il faut savoir que cette dérogation est valable pour plusieurs années et qu'elle est renouvelable. Seulement voilà, beaucoup de communes, malgré une bonne volonté ne dispose pas des finances nécessaires à la réalisation de ces travaux. Autrement dit, les habitants continuent à s'intoxiquer pendant des années. Parlons aussi des traitements au fluor, au chlore et autres substances utilisés pour éliminer toutes traces de bactéries, auriez vous l'idée de verser une petite quantité de chlore dans votre verre à chaque fois que vous vous servez un de l'eau ? J'imagine que non ! Pourtant c'est bien ce que vous faites en buvant l'eau du robinet sans y réfléchir. Il existe des régions en France particulièrement concernées par le problème de l'eau polluée, comme la Bretagne dont les nappes phréatiques sont polluées par le lisier de porc issu des élevages intensifs. L'ampleur du problème était tel que les communes ont été obligées de réagir. Des système de dépollution et filtration ont été mis en place avec succès . Il existe donc des modèles dont les autres régions polluées de France pourraient s'inspirer. Voici quelques vidéos et reportage sur le sujet qui pourront vous éclairer davantage :

Du poison ds l'eau du robinet : <https://youtu.be/3A7NuGyzOOM>

Lien vers le distillateur eau : <https://regenerescence.com/boutique-fr/distillateur-eau-megahome/>

L'eau en bouteille

Si vous optez pour l'eau en bouteille, choisissez plutôt des eaux de sources faiblement minéralisées. Les minéraux contenus dans les eaux minérales, surchargent vos reins car leur biodisponibilité est faible. Afin de déterminer le niveau de minéralité d'une eau, regardez la mention « résidu à sec » sur l'étiquette de votre bouteille. Choisissez idéalement un dosage inférieur à 50 mg de résidu à sec. Vous pourrez constater que les marques les plus connues présentent des résidus allant de 130 à 2500 mg !

Une fois la problématique de la minéralité écartée, reste le problème de la pollution environnementale générée par les bouteilles en plastique, celui de la toxicité de l'emballage en plastique (présence de phtalates....) mais aussi de l'eau elle-même contenue dans ces bouteilles. A ce sujet, je vous suggère l'étude menée par le magazine 60 millions de consommateurs présentée dans le numéro 481 du mois d'avril 2013 dont vous pouvez acheter l'archive à bas prix sur internet. Vous y trouverez un rapport détaillé sur les résidus toxiques et médicamenteux retrouvés après analyse d'un grand nombre de marques vendues en grande distribution. Cette étude vous permettra de faire un choix plus éclairé...

a titre d'exemple, vous pourrez y lire que des marques d'eau connues notamment réputées pour bébé, comportent entre autres choses, des quantités significatives de tamoxifène, traitement hormonal proposé en cas de cancer hormono-dépendant comme le cancer du sein...

Vous trouverez également dans ce même numéro un article sur les problématiques de l'eau polluée en Bretagne et les solutions qui ont été trouvées, que j'évoquais précédemment.

Je n'en ajouterai pas plus car vous avez là de quoi mener vos propres enquêtes et de quoi faire vos propres conclusions.

Pour ceux qui achètent des bouteilles d'eau, j'ai réalisé ci-dessous pour vous une petite synthèse des résultats de cette étude, cependant je signale que cette étude date de 2013 et que depuis, certaines sources ont pu être polluées, les choses n'évoluant pas forcément avec le temps dans le sens respect de l'environnement..

EAUX GAZEUSES POLLUEES

Molécules trouvées

- **Cristaline**, source Louise / Oxadixyl (pesticide)
- **La Salvetat**, source la Salvetat / Tamoxifène (médicament hormonal)
- **St Yorre**, source Royale / Tamoxifène (médicament hormonal)

EAUX PLATES POLLUEES

Molécules trouvées

- **Hepar**, source Hépar / Buflomédil (médicament)
- **Mont Roucous**, source Mont Roucous / Tamoxifène (médicament hormonal)
- **St Armand**, source du Clos de l'abbaye / Tamoxifène et natidrofuryl (pesticide)
- **Vittel**, Grande source / Hydroxyatrazine (pesticide)
- **Volvic**, source Clairvic / Atrazine (pesticides)
- **Carrefour discount**, sources Céline Cristaline / tamoxifène (médicament hormonal)

Liste des 37 eaux en bouteille, minérales ou de source, dans lesquelles aucune des 85 molécules recherchées n'ont été trouvés.

EAUX DE SOURCE PLATES

MARQUE SOURCE

- **Aquarel** Nestlé Des Acacias
- **Auchan Roche des Écrins**
- **Casino Roche des Écrins**
- **Carrefour Discount Céline**
- **Carola Carola**
- **Cora Beaupré**
- **Cristaline Céline**
- "Chantereine
- "Cristal-Roc
- "Elena
- "Aurele
- **Dia Roche des Écrins**
- **Éco+ Laqueuille**
- **Leader Price Volcania La Montille**
- **Leclerc (Marque Repère) Laqueuille**
- **Lidl Cristal-Roc**
- **Monoprix Des Pins**
- **Ondine Intermarché Saint-Benoît**
- **Rosée de la Reine Rosée de la Reine**
- **Saint-Georges Saint-**

Georges

- **U Roche des Écrins**

EAUX MINÉRALES PLATES

- **MARQUE SOURCE**
- **Auchan Orée du Bois**
- **Carrefour Montclar**
- **Contrex Contrex**
- **Courmayer Courmayer**
- **Évian Évian**
- **Leader Price Fonte Caudana**
- **Leclerc (Marque Repère) De la Versoie**
- **Montcalm Montcalm**
- **Thonon Thonon**
- **Wattwiller Wattwiller**

EAUX MINÉRALES GAZEUSES

- **MARQUE SOURCE**
- **Badoit Saint-Gamier**
- **Perrier Perrier**
- **Quezac Diva**
- **S. Pellegrino Bron S. Pellegrino**

EAUX DE SOURCE GAZEUSES

- **MARQUE SOURCE**
- **Carola Carola**
- **Ondine (Intermarché) Saint-Benoît**

Les eaux purifiées

Il existe des systèmes de purification de l'eau que l'on peut installer chez soi. Je ne parle pas ici des carafes filtrantes dont la filtration n'est pas assez fine et performante pour retenir les molécules très fines issues des produits toxiques tels que résidus médicamenteux, métaux lourds...

Vous pouvez trouver sur le marché différents systèmes de filtration comme l'osmose inverse, le distillateur d'eau Mégahome... qui offrent la promesse de filtrer l'eau à 99,99 % des impuretés et divers toxiques. Vous obtenez ainsi une eau pure à 99,99%.

Par souci d'honnêteté, je vous précise que personnellement, je fais confiance à ces systèmes mais je n'ai jamais effectué d'analyses poussées de l'eau après filtration. Si parmi vous il y a des personnes qui ont eu l'occasion de tester l'eau ainsi filtrée sur une large gamme de toxiques, je suis preneuse des résultats obtenus.

Ces systèmes s'installent soit sous votre évier, soit ils se posent simplement dans votre cuisine et se branchent sur une prise de courant.

Il existe des avantages et inconvénients pour chacun de ces différents systèmes.

Afin de faire votre choix, je vous conseille d'évaluer vos propres besoins sur différents critères tels que :

- Etes-vous propriétaire ou locataire ? Afin de choisir une installation permanente ou facilement mobile
- Combien de personnes êtes-vous dans votre foyer ? L'osmoseur vous permet d'avoir de l'eau directement via un petit robinet tandis que le distillateur vous fournit une réserve

- quotidienne d'environ 4l en moyenne.
- Ou encore : Etes vous prêt à recharger votre appareil tous les soirs ou préférez vous ne pas intervenir...

Sachez que le coût de ces appareils de filtration se situe environ dans les 250-300 euros + les filtres annuels. A vous de faire votre calcul en déduisant de votre investissement votre budget annuel consacré à l'achat de bouteilles d'eau. Quoi qu'il en soit vous finissez par être gagnant puisque en principe au bout de deux années en moyenne (selon le nombre de personnes composant votre foyer) l'achat est rentabilisé. De plus, finit la corvée des packs d'eau et l'énorme pollution que représente les bouteilles en plastiques. Enfin et cela devrait constituer votre premier argument, vous évitez et limitez le risque de polluer excessivement et dangereusement votre organisme et celui de votre famille de manière quotidienne avec les divers toxiques présents dans les eaux de consommation issues du robinet et des bouteilles.

Pour ma part j'ai utilisé les 2 systèmes, l'osmose inverse dans mon ancien logement et je fonctionne actuellement avec le distillateur megahome.

Voici un lien d'information vers une vidéo you tube : <https://youtu.be/5s6OtX1oF04>

Je vous encourage à vous renseigner davantage sur les différents systèmes en fonction de vos besoins.

Comment, quand et combien dois-je boire ?

Comme dans le domaine de l'alimentation, nous nous sommes habitués à nous faire dicter notre besoin quantitatif quotidien en eau. Mon premier conseil est donc avant toute chose de revenir à l'écoute de nos besoins. Car nos besoins en eau ne sont pas forcément ceux du voisin...

Je vous conseille donc de boire à votre soif, quand votre corps vous en manifeste la sensation et de vous arrêter lorsque votre bouche repousse votre verre... Je n'adhère donc pas forcément aux recommandations standards qui déterminent une quantité d'eau journalière identique pour chaque personne.

En effet, l'eau que vous apportez chaque jour à votre organisme n'est pas seulement celle issue de votre verre d'eau, il faut aussi prendre en compte celle que vous apporte les légumes et les fruits frais. Ainsi si votre alimentation se base majoritairement sur ces aliments, vous aurez certainement moins besoin de boire que quelqu'un qui consommera davantage de féculents par exemple. Ces derniers nécessitant l'utilisation de nombreuses molécules d'eau lors de leur digestion à cause de leur teneur élevée en amidon, d'où la sensation de soif pouvant apparaître après leur consommation.

Comprenez que l'eau que vous faites entrer dans un corps qui n'en a pas le besoin sera rejetée par les urines car elle viendra diluer inutilement vos minéraux et cela constituera donc un travail de filtration supplémentaire pour vos reins. A ce sujet, je vous conseille d'ajouter à votre eau purifiée par les systèmes d'osmose ou de distillation, une petite quantité de minéraux biodisponibles sous forme d'eau de mer isotonique, également connue sous le nom de plasma de Quinton.

Je conseille de boire en dehors ou un petit moment avant le repas afin de ne pas diluer les sucs digestifs. Evitez en tout cas de boire une grosse quantité d'eau après le repas.

Je déconseille également l'eau froide (sortant du frigo par exemple) qui peut perturber votre digestion et qui va demander une certaine énergie à votre organisme pour contrebalancer l'écart parfois violent entre la température froide de votre eau et celle plutôt élevée de votre corps. Evitez également les glaces et autres desserts qui sortent du frigo à la fin d'un repas. Consommez simplement votre eau à température ambiante.

Science quantique et mémoire de l'eau

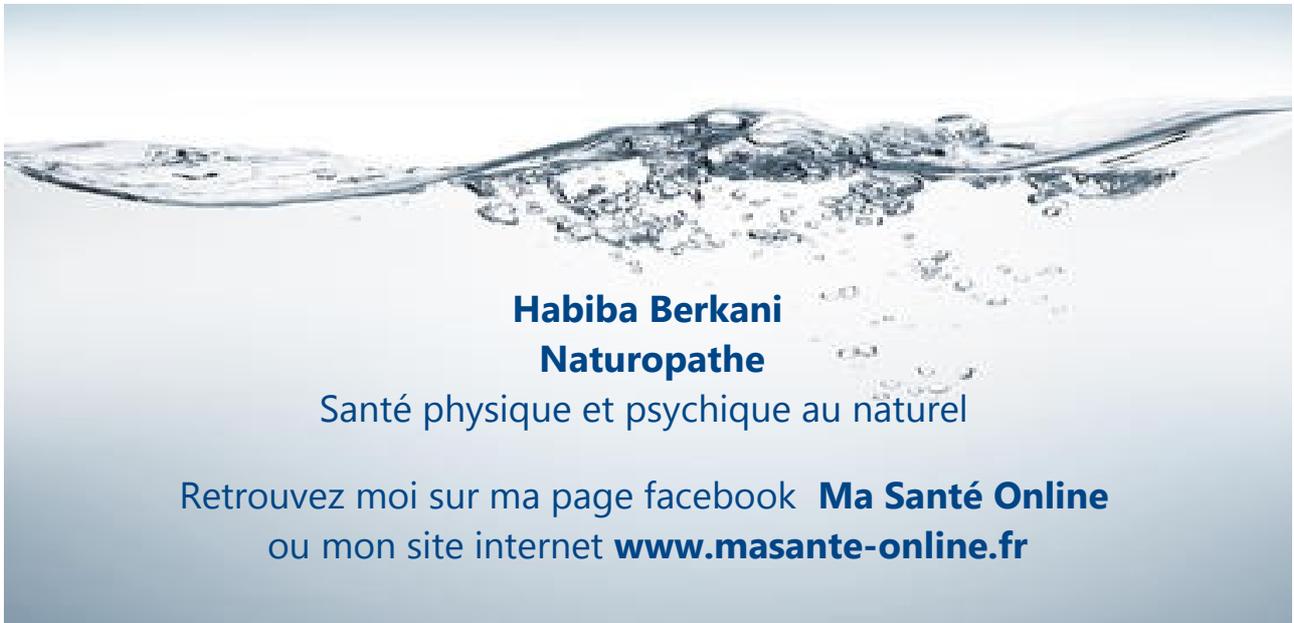
Je ne peux finir ce chapitre sans évoquer les stupéfiantes découvertes en science quantique qui ont été faites récemment au sujet de l'eau.

Je vous encourage à ce sujet à vous intéresser aux travaux de Masaru Emoto et de Luc Montagnier qui démontrent les étonnantes capacités de mémoire de l'eau.

Dans les grandes lignes, ces travaux démontrent que l'eau est porteuse d'information et qu'elle reçoit toutes les vibrations qui l'entourent.

Des images microscopiques montrent des cristaux formés à partir de molécules d'eau auxquelles on a adressé un message d'amour, on constate que leur structure moléculaire donne des formes harmonieuses. En revanche, lorsque l'eau est informée par des messages négatifs cela crée des structures anarchiques et dégénérées.

Lorsque l'on sait que notre corps est composé majoritairement d'eau, cela donne à réfléchir quand aux messages et vibrations que nos propres cellules reçoivent, à commencer par les pensées que nous générons envers nous-même...



Habiba Berkani
Naturopathe
Santé physique et psychique au naturel

Retrouvez moi sur ma page facebook **Ma Santé Online**
ou mon site internet **www.masante-online.fr**

