

L'EAU EN QUESTION

LE RÔLE DE L'EAU DANS LE CORPS HUMAIN

C

S'hydrater, cela signifie principalement **entretenir le bon fonctionnement cellulaire, c'est-à-dire permettre aux cellules d'absorber les nutriments fournis par notre alimentation et d'évacuer les déchets résultant du métabolisme. Seule l'eau peut hydrater.**

est principalement le sang qui apporte les éléments nutritifs et les liquides lymphatiques (intracellulaires) qui évacuent les toxines. Pour que ces deux liquides physiologiques remplissent leurs fonctions, leur volume doit être suffisant. Ce volume est maintenu grâce aux apports hydriques. L'absorption d'une eau de qualité se répercute sur la bonne qualité du sang (pH et résistivité) et de la lymphe. Et des liquides physiologiques bien paramétrés transportent plus efficacement les ions et les substances nutritives vers les tissus, et drainent efficacement les toxines vers les émonctoires, portes d'éliminations de l'organisme.

MAIS CE N'EST PAS TOUT. S'HYDRATER PERMET AUSSI :

- d'entretenir l'activité neurologique optimale du cerveau. Les premiers signes de déshydratation sont la confusion, la perte de mémoire, des maux de tête ainsi que des problèmes circulatoires (rétention d'eau, hypertension, etc.)
 - d'avoir suffisamment de salive pour imprégner les aliments et les préparer à la digestion
 - d'hydrater la peau
 - de lubrifier les articulations et les yeux
 - de maintenir une bonne thermorégulation (température du corps)
 - de réguler la pression sanguine et rénale (bonne élimination par l'urine).
- C'est ainsi qu'à tout âge (bébés, adolescents, adultes et personnes âgées) absorber suffisamment d'eau de qualité et apprendre à boire « sans soif » permet d'éviter de nombreux problèmes de santé.

QUELLE QUANTITÉ D'EAU BOIRE ?

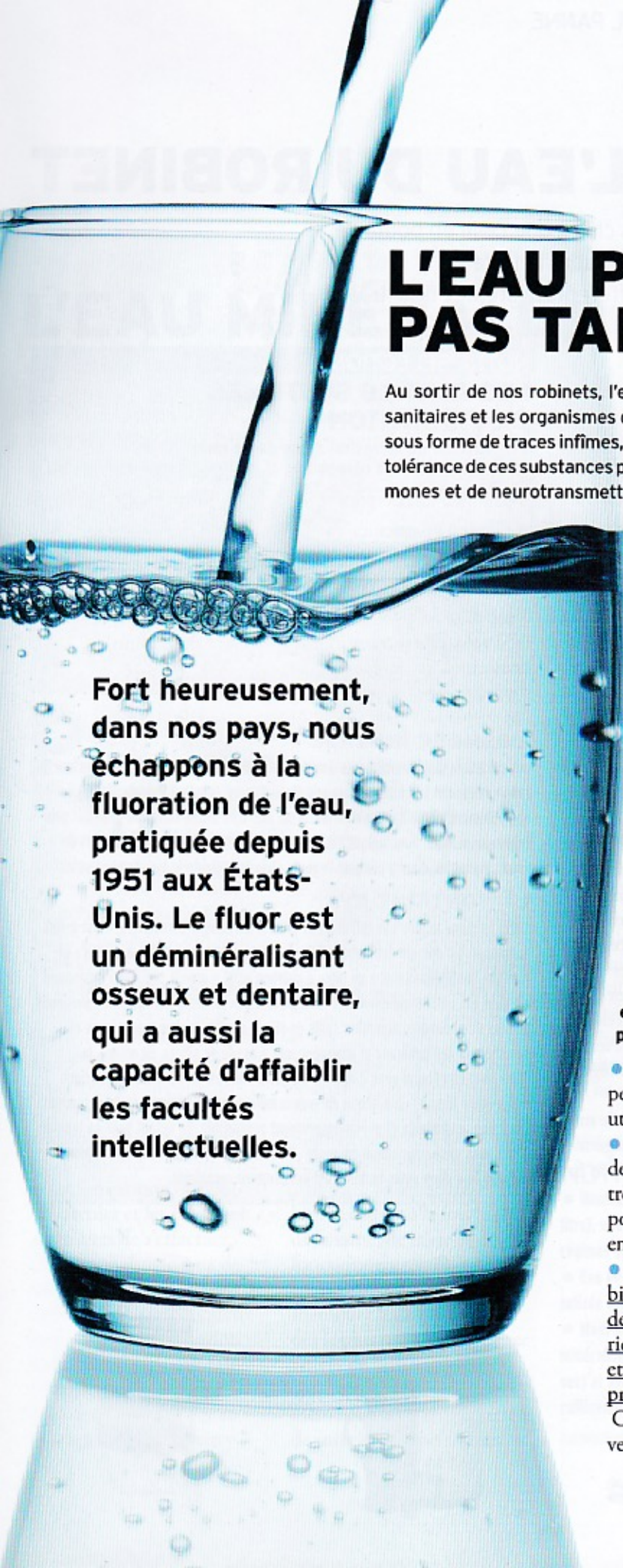
Sous un climat tempéré, pour compenser l'ensemble des pertes hydriques quotidiennes (urines, respiration et transpiration), une personne de taille moyenne devrait boire environ entre 1,5 l et 2 l par jour, en plus des aliments qui contiennent aussi de l'eau.

Par temps chaud, lors d'exercices physiques, lors de maladies ou durant la période d'allaitement, il faut augmenter cette quantité.

UN BON RÉFLEXE À ADOPTER!

Au lever, commencer la journée en buvant deux ou trois grands verres d'eau à jeun. À ce moment, puisque l'estomac est vide, l'eau passe directement dans le milieu et par conséquent dans le milieu cellulaire et intracellulaire, ce qui améliore beaucoup les échanges et la fluidité sanguine.

Le mécanisme de la soif n'est pas encore développé correctement chez les petits enfants, ce qui fait qu'ils peuvent plus facilement se déshydrater. Les personnes âgées sont aussi à risque. Une forte déshydratation peut être mortelle. Une déshydratation légère peut causer des migraines, de l'irritabilité, ou encore de la fatigue. Elle peut être dangereuse lorsqu'on conduit, puisqu'elle diminue la concentration. Un truc très simple pour vérifier si l'on boit suffisamment d'eau : la couleur de l'urine qui doit être jaune très pâle. Avec une fréquence de visite des toilettes 7 ou 8 fois par jour.



L'EAU POTABLE ? PAS TANT QUE ÇA !

Au sortir de nos robinets, l'eau contient de nombreux polluants. Si nos autorités sanitaires et les organismes distributeurs d'eau de ville assurent qu'ils s'y trouvent sous forme de traces infimes, rappelons-nous que ce sont eux qui fixent les seuils de tolérance de ces substances polluantes. Mais ce sont aussi d'infimes quantités d'hormones et de neurotransmetteurs qui assurent l'ensemble de nos fonctions vitales.

Fort heureusement, dans nos pays, nous échappons à la fluoration de l'eau, pratiquée depuis 1951 aux États-Unis. Le fluor est un déminéralisant osseux et dentaire, qui a aussi la capacité d'affaiblir les facultés intellectuelles.

UNE POLLUTION MUTI-FORME

La mémoire de l'eau été mise en évidence en 1988 par le médecin et immunologiste français Jacques Benveniste et développée par le célèbre biologiste français Luc Montagnier. A savoir, pour simplifier, que l'eau garde les traces énergétiques de toutes les substances avec lesquelles elle est en contact. La pureté de l'eau de nos robinets est loin d'être garantie puisqu'elle contient :

- du chlore, un puissant perturbateur endocrinien utilisé pour la désinfecter
- des nitrates, résultant des cultures intensives, très dangereux surtout pour les bébés et les enfants en bas âge
- des pesticides, des herbicides, des insecticides, des fongicides, des acaricides, des bactéricides et toute une kyrielle de produits en « -cide ». Ce suffixe provient du verbe latin cadere qui

signifie tuer.

- des résidus de médicaments (les mêmes que dans nos rivières) : antibiotiques humains ou vétérinaires, anti-inflammatoires (type paracétamol), vasodilatateurs, hormones et même anticancéreux notamment hormonaux utilisés pour les chimiothérapies. Les eaux de villes contiennent les mêmes molécules médicamenteuses à l'entrée et la sortie des stations d'épuration. Les dispositifs de filtration n'y changent rien puisqu'ils n'ont pas été conçus pour lutter contre ce type de pollution. Bien que l'OMS et les autorités sanitaires le reconnaissent officiellement depuis, il n'existe encore aucune norme officielle pour en limiter la tolérance
- des métaux lourds : chrome, nickel, cuivre, zinc, arsenic, cadmium, mercure
- parfois des dépôts de plomb et d'aluminium selon les matériaux des canalisations.

FILTRE L'EAU DU ROBINET

Si l'eau du robinet est moins chère que celle en bouteille, afin de conserver la santé, il faudra la filtrer.

Vous aurez le choix entre différents systèmes de filtration.

CARAFES FILTRANTES LES PLUS RÉPANDUES

LES CARTOUCHES TYPE BRITA

sont constituées à la fois de grains de charbon actif et de résine. Elles sont 100 % recyclables. Le charbon actif est destiné à réduire les métaux lourds et la résine permet d'éliminer en grande partie le calcaire et le chlore. (photo 1)

AVANTAGES.

- Ôtent le chlore de l'eau du robinet de son mauvais goût, mais la stagnation et la mauvaise conservation de cette eau peuvent favoriser le développement de bactéries et celui des germes liés à la manipulation de la cartouche que les utilisateurs contaminent avec leurs mains.
- Retiennent en partie le calcaire qui, trop abondant, peut encrasser les artères et les reins.
- Légère atténuation des taux de pesticides dans l'eau filtrée de cette manière.
- Le goût de l'eau plus neutre.
- 100 % recyclables en les déposant dans vos magasins.
- Moins coûteuses que l'eau en bouteille malgré le coût de la carafe (en moyenne de 20 € à 50 €) et des cartouches (en moyenne 7 € par mois).

BÉMOL

- Une étude réalisée par le magazine « 60 millions de consommateurs » a démontré qu'elles ne retenaient que de 8 % à 17 % de la quantité de nitrates présents dans l'eau. Il faut donc éviter ces eaux pour les nourrissons, les jeunes enfants et les femmes enceintes.
- Pensez absolument à changer la cartouche de vos filtres toutes les 4 semaines maximum (ce qui à long terme représente un sérieux coût).
- Certaines recherches montrent que ces filtres rejettent des particules de charbon actif et de résines, même si les filtres sont régulièrement changés.
- Il subsiste des traces de métaux lourds comme l'argent et des phtalates surtout en fin de vie de la cartouche.

NOTRE SÉLECTION

LES AUTRES SYSTÈMES DE FILTRATION

Un système de filtration digne de ce nom va agir à différents niveaux :

- Éliminer les bactéries
- Filtrer les particules
- Éliminer le chlore et les dérivés chlorés
- Éliminer les produits chimiques, insecticides, herbicides, pesticides, phénols, PCB
- Éliminer les métaux lourds (plomb et aluminium)
- Éliminer les résidus de médicaments, hormones et cosmétiques. Etc.

L'OSMOSE INVERSE

est coûteuse, mais performante à condition que le filtre soit muni d'une cartouche reminéralisante. Les filtres à charbon (type Berkey, photo 2) ou en céramique (type Doullon photo 3) sans rejet assurent une très bonne filtration pour des prix très raisonnables. Pour les purs « écologistes », le filtre de type Berkey permet de filtrer toutes les eaux y compris l'eau de pluie ou celle de la mare aux canards.

LA FONTAINE EVA

Cette fontaine assure une filtration de qualité par simple percolation, c'est-à-dire sans apport d'énergie extérieure. L'eau (sans aucun toxique grâce à un filtre céramique haute densité et à un filtre à charbon actif + argent colloïdal) faiblement alcaline est aussi légèrement enrichie grâce à son passage au travers de plusieurs strates de sédiments naturels : sable de silice, zéolite, roches volcaniques et coralliennes (20 minéraux et oligoéléments + oxyde de silice). En option, le filtre peut être fourni avec 2 options supplémentaires, un système magnétique restructure l'eau et un système de rayons infrarouges lointains. Les deux rendent l'eau plus assimilable et physiologiquement compatible. En optant pour ce type de filtre, vous posez également un geste « éco citoyen » vis-à-vis de notre planète, puisque tout dans cette fontaine est entièrement recyclable.



1



2



3



4

L'EAU MINÉRALE

En Europe pour être considérée comme minérale, l'eau doit être souterraine, protégée, non désinfectée et sa composition minérale doit être conforme à certaines normes.

Pour la rendre acceptable, elle subit une aération qui précipite le fer qu'elle contient (Fe^{2+}) en Fe^{3+} .

Cette réaction chimique élimine tous les colloïdes, une structure qui rend les minéraux assimilables.

Cette eau ne contient plus dès lors que des minéraux non chélatés, entendez non assimilables. Généralement trop minéralisée, elle fait travailler les reins en excès, surcharge les émonctoires et le milieu intracellulaire. Un milieu surchargé en minéraux non chélatés empêche les informations vibratoires de circuler et les échanges cellulaires de s'effectuer.

Pour connaître le taux de minéralisation d'une eau en bouteille, sur l'étiquette référez-vous à la mention : « **Minéralisation totale** (résidu sec) ». D'après le chimiste, chercheur et enseignant **Marc Henry**

pour qui l'eau est beaucoup plus qu'une simple liaison atomique hydrogène-oxygène, une bonne eau minérale devrait contenir au maximum 20 à 30 mg de minéraux par litre avec une tolérance jusqu'à 100 mg par litre. En Belgique, nous avons la chance d'avoir une eau de très belle qualité, l'eau de Spa et cerise sur le gâteau, on peut encore la trouver en bouteille de verre.

À peu près tous les grands spécialistes et chercheurs qui ont étudié l'eau s'accordent pour affirmer que notre eau de boisson devrait être la plus pure possible, car une bonne eau est à la fois la clé de la santé, de la vie et du fonctionnement global de l'Univers.

Inculquer le goût de l'eau dès le plus jeune âge et éviter l'excès de boissons sucrées apparaît comme vital. De même qu'entretenir le réflexe de soif chez les personnes

âgées qui oublient de boire. **Jacques Colin**, un autre amoureux de l'eau, va jusqu'à affirmer qu'une eau physiologiquement compatible fait réellement office de « médicament ».

Mais attention, pure ne veut pas dire totalement déminéralisée. L'eau distillée qui ne contient plus aucun

minéral peut être utilisée sur de courtes périodes pour effectuer un nettoyage profond. Par contre, l'eau de consommation quotidienne doit contenir un minimum d'ions pour pouvoir remplir les fonctions physiologiques dont elle est chargée.

NOTRE SÉLECTION

- **Montcalm**, très peu sodée (2.2 mg/litre), elle convient parfaitement aux régimes sans sel, en magasin bio
- **Eau de Spa**, très faiblement minéralisée (33 mg/litre de résidu sec)
- **Mont Roucous**, très faiblement minéralisée (25 mg/litre de résidu sec) et avec un taux de PH particulièrement bas, en magasin bio.

