

L'eau, une alliée détox ?

L'eau subit différents traitements avant d'être considérée comme potable. D'où provient celle que nous buvons, comment est-elle rendue potable et comment en améliorer la qualité ? A-t-elle vraiment des vertus détoxifiantes ? Oui, mais à certaines conditions...

En France, la question de l'eau potable n'est pas une préoccupation quotidienne pour la population, puisqu'il suffit d'ouvrir le robinet pour voir une eau claire s'écouler ! Pourtant, avant d'arriver jusqu'à nos lèvres, cette eau a vécu bien des aventures ! Dans son parcours, l'eau se charge d'éléments indispensables à notre vie mais également de substances potentiellement toxiques pour l'organisme.

Origine de l'eau potable

Constitué à partir de la seconde moitié du XIX^e siècle dans les villes, le service de distribution d'eau potable en France s'appuie sur un réseau particulièrement imposant de plus de 900 000 km de canalisations et près de 24 millions de branchements. Ce réseau, en partie



© sebra/AdobeStock

Il existe trois types d'eau : minérale, de source et du robinet.

vieillissant, doit faire l'objet d'entretien et de maintenance afin de prévenir la dégradation de la qualité de l'eau destinée à la consommation humaine.

L'eau qui s'écoule du robinet connaît plusieurs origines. Soit elle est prélevée par un captage dans une nappe souterraine, soit elle est issue d'une ressource superficielle d'eau douce (fleuves, rivières, lacs, barrages...), voire d'eau de mer. En France, près de 33 500 captages sont utilisés pour l'alimentation en eau potable, dont 96 % prélèvent de l'eau dans les nappes souterraines. Même s'ils sont minoritaires, les 1 300 captages d'eaux superficielles fournissent le tiers de notre eau de consommation !

L'eau pure, uniquement constituée de molécules d'H₂O, n'existe pas à l'état naturel. Elle contient toujours d'autres éléments :

- des matières dissoutes provenant des terrains traversés durant le cycle de l'eau (calcium, magnésium, sodium, potassium, bicarbonates, sulfates, chlorures, azote) ;

■ ■ ■

L'eau minérale idéale !



Au cœur du Parc Naturel des Vosges du Nord, classé Réserve Mondiale de Biosphère par l'UNESCO.



Bouteilles rPET100 composées de 100% de PET recyclé et 100% recyclables.



Résidu à sec 50mg/L

SODIUM 0,001g/L
Convient pour un régime pauvre en sodium

Source indépendante et familiale

pH 7,5

Bouteille en verre perdu
utile pour la préparation des biberons

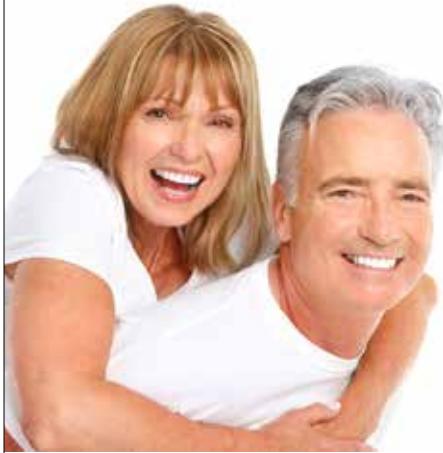
Celtic
L'eau minérale idéale

Demandez-la dans votre magasin bio !

Distribué par : MOULIN DES MOINES - Tél : 03 90 29 11 80 - commande@moulindesmoines.com

SOULAGEZ VOS DOULEURS SANS MÉDICAMENTS, C'EST MAINTENANT POSSIBLE !

Theratex propose une large gamme de vêtements, sous-vêtements et orthèses fibranova® à la pointe de la technologie du bien-être.



Tél : 06 70 43 33 21 - 06 70 43 53 33
www.theratex.fr

6535F330

ET DIRE
 QUE DE MON
 TEMPS,
 ON TRAITAIT
 LE CALCAIRE
 AVEC...
 DU SEL !

ORIGINE
 GARANTIE
 FRANCE®
 CERUE 13/0015

LES TEMPS CHANGENT ! LE TRAITEMENT DU CALCAIRE AUSSI

ecobulles® | Préférez la technologie CO₂ à l'adoucisseur au sel

Tél. : 03 26 03 74 93 www.ecobulles.com

6396F327

RÉGULE
 votre équilibre
 acido-basique

APAISE
 vos douleurs

SOULAGE
 vos tensions
 musculaires

AMÉLIORE
 votre mobilité
 articulaire

ACCÉLÈRE
 votre
 récupération
 après l'effort

fibranova




■ ■ ■

- des particules d'argile ;
- des bactéries ;
- des matières organiques provenant du cycle de décomposition des végétaux et des animaux.

La qualité de l'eau peut également pâtrir d'une pollution chimique liée aux rejets industriels, aux pratiques agricoles ou à des déversements accidentels de polluants.

Par ailleurs, de tout temps, les rejets de matières fécales provenant des animaux et de l'homme ont été évacués dans le sol ou déversés dans les cours d'eau. Ils y subissent une épuration naturelle, mais parfois ils sont à l'origine d'une pollution microbiologique.

Les étapes de traitement de l'eau

Selon la qualité de l'eau prélevée, différentes étapes de traitement peuvent être nécessaires pour rendre l'eau potable et maintenir sa qualité dans les installations de stockage (réservoirs, châteaux d'eau) et dans les réseaux de distribution.

On distingue deux étapes de traitement au moins : la clarification et la désinfection.

La clarification repose principalement sur des procédés physiques : élimination des matières en suspension (MES) par filtration, tamisage, décantation et flottation.

La désinfection repose sur des procédés chimiques avec ajout de produits tels que le chlore ou des oxydants puissants (peroxyde d'hydrogène ou ozone). Ces oxydants ont notamment une action organoleptique, c'est-à-dire qu'ils suppriment les mauvaises odeurs de l'eau.

Il existe bien sûr d'autres procédés de traitement complémentaires pour dénitrifier l'eau, par exemple. Nous n'entrerons pas plus dans le détail ici.

Quelles sont les normes de qualité d'eau potable en France ?

En France, la réglementation sanitaire qui s'applique aux eaux destinées à la consommation humaine figure au Code de la santé publique et est issue des arrêtés du 11 janvier 2007 et du 21 janvier 2010.

Cette réglementation est définie sur la base des recommandations en vigueur de l'Organisation mondiale de la santé (OMS). Elle fournit les doses maximales admissibles (DMA) de 70 substances particulières qu'une personne peut absorber quotidiennement et durant toute sa vie sans qu'il y ait d'excès de risque pour sa santé. À titre informatif, voici quelques valeurs de références de qualité des eaux de consommation humaine, à l'exclusion des eaux conditionnées :

| Hydrocarbures aromatiques polycycliques (HAP) | 0,10 µg/l |
|---|-----------|
| Mercure | 1,0 µg/l |
| Nitrites (NO ₂ ⁻) | 50 mg/l |
| Nitrites (NO ₃ ⁻) | 0,50 mg/l |
| Total pesticides | 0,5 µg/l |
| Plomb | 10 µg/l |

Il faut savoir que les installations de traitement ne sont pas toujours adaptées et qu'il est parfois difficile d'atteindre les objectifs fixés.

Par exemple, la valeur de référence pour le plomb n'est pas simple à respecter ! Il faut tenir compte des soudures à l'étain, de robinets ■ ■ ■

■■■ en laiton ou/et de tuyaux en plastique, autant de composants fabriqués à partir de stéarate de plomb. Aussi, je vous encourage à être vigilant, notamment pour les enfants, beaucoup plus sensibles. En effet, les enfants stockent jusqu'à 50 % du plomb ingéré alors que les adultes n'en retiendront que 10 %.

Quant au chlore persistant dans l'eau de boisson, il peut impacter la flore intestinale et inactiver certaines enzymes responsables de la digestion des aliments.

On n'y pense pas forcément lorsque l'on suit un traitement médicamenteux, mais des résidus peuvent se retrouver dans les eaux usées et finir tôt ou tard dans le milieu naturel ! La pollution des eaux par les rejets de médicaments est un problème qui n'est toujours pas pris à sa juste mesure.

Les eaux en bouteille

De nombreuses personnes consomment des eaux en bouteille en quête de meilleure qualité et de vertus spécifiques. On peut distinguer :

- les eaux de source qui sont issues de nappes souterraines. Leur teneur en minéraux est sujette à d'importantes variations en fonction des saisons et des conditions climatiques ;



© dusanpetkovic1/AdobeStock

En France, il est recommandé de boire 30 ml par kilogramme de poids corporel. En buvant suffisamment, on permet aux reins de filtrer et éliminer une partie des toxines de l'organisme.

- les eaux minérales naturelles émergent au niveau de sites protégés, exempts de toute contamination microbiologique. Leur composition chimique est constante.

Chaque eau minérale contient sa propre gamme de sels minéraux qui assure ses propriétés thérapeutiques. Selon les moments de la vie, les troubles de santé auxquels vous êtes confrontés, vous pouvez choisir l'eau minérale ou l'eau de source qui vous conviendra le mieux !

Le saviez-vous ?

On dit qu'une eau est :

- très faiblement minéralisée quand le résidu sec est inférieur à 50 mg/l (Mont Roucous, Rosée de la Reine, Montcalm) ;
- faiblement minéralisée lorsque cette teneur est comprise entre 50 et 500 mg/l (Évian, Thonon, Volvic...) ;
- moyennement minéralisé pour une teneur comprise entre 500 et 1 500 mg/l (Badoit, Salvetat, Vittel...) ;
- fortement minéralisée lorsque la teneur en sels minéraux dépasse les 1 500 mg/l (Contrex, Hépar...).

Contrairement à ce que l'on pourrait croire, ce ne sont pas les eaux qui contiennent le plus de minéraux qui sont les meilleures pour la santé ! L'idée est plutôt de varier et d'ajuster sa consommation d'eau en fonction des besoins du moment.

Faciliter vos choix en fonction de votre état de santé

Les eaux riches en bicarbonates (> 600 mg/l) ont des propriétés antiacides bénéfiques et peuvent améliorer une digestion difficile. ■■■

Allier écologie et économie grâce à votre nouvelle

Fontaine Eva en verre

Filtrez et purifiez l'eau du robinet grâce à **UNE DÉMARCHE 0 DÉCHETS**

FINI LE PLASTIQUE !

Gouîtez enfin à une eau pure

MODELE 7L AVEC SYSTEME MAGNÉTIQUE

Cuvette inférieure en verre

Sans branchement électrique ni sur l'arrivée d'eau.

Produits en vente dans les MAGASINS BIO - Tél : 02 37 26 32 78 - www.fontaine-eva.fr
 J&C2O - 47 rue du Vieux Ver - 28 630 VER LES CHARTRES - contact@fontaine-eva.fr
 DISTRIBUTEUR DE FONTAINES ET POMMEAU DE DOUCHE EVA

■■■ Les eaux riches en calcium ($> 150 \text{ mg/l}$) sont souvent recommandées en cas de calculs rénaux dont l'origine est un excès d'acide urique.

Les eaux riches en magnésium ($> 50 \text{ mg/l}$) sont souvent indiquées en cas de fatigue et de constipation.

Les eaux riches en sodium ($> 200 \text{ mg/l}$) sont particulièrement salines avec le risque d'aggraver un terrain vasculaire déficient ou d'induire une ostéoporose. Si vous êtes sujet à ces pathologies, préférez une eau qui contient moins de 20 mg/l de sodium.

Certaines eaux ont même obtenu le label « bénéfique pour la santé » après avis de l'Académie nationale de médecine et sur arrêté du ministère de la Santé. Elles ont des effets bénéfiques pour la spasmophilie (Hépar, Badoit), certains troubles digestifs (Badoit), la réduction et la prévention de certains calculs rénaux (Contrex, Hépar, San Pellegrino) et la réduction de l'hypercholestérolémie (Hydroxydase).

En dehors de la recherche d'un effet spécifique sur un trouble, on peut s'interroger sur quelle eau de consommation courante adopter. Selon les naturopathes et les hygiénistes, l'eau de boisson idéale est une eau faiblement minéralisée dont le pH est légèrement acide (inférieur à 7), le pouvoir d'oxydoréduction (ou rH2) compris entre 24 et 28 et la résistivité électrique est supérieure à 8 000 ohms. Ces critères sont issus de la Bioélectronique de Vincent (BEV).

Idéalement, l'eau devrait également être quasiment dépourvue de sels ammoniacaux, de nitrates et de nitrites.

Quelle quantité d'eau boire chaque jour en fonction de son profil ?

Si vous attendez d'avoir soif pour boire, vous avez déjà commencé à vous déshydrater. La règle d'or est donc de ne pas attendre d'avoir soif pour boire ! Pour appréhender vos besoins quotidiens, il peut être intéressant d'avoir en tête que vous éliminez chaque jour entre 1,9 et 3 l'eau, répartis comme suit :

- 1,1 à 1,5 l par voie urinaire ;
- 0,5 à 1 l par la sueur ;
- 0,1 à 0,2 l par les selles ;
- 0,3 l par la respiration !

Bien évidemment, ces valeurs vont varier selon le climat, le niveau d'activité physique quotidien, si l'on allait ou en cas de maladie...

En France, il est recommandé de boire 30 ml par kilogramme de poids corporel. À cette consommation en eau liquide s'ajoute l'eau



© Africa Studio/AdobeStock
Carafe filtrante, fontaine à eau, filtres, des systèmes permettant de boire une eau du robinet de meilleure qualité.

contenue dans les aliments. Sur cet aspect, le régime alimentaire va également influencer les besoins en eau d'une personne. Quelqu'un qui consomme, sur une journée, des fruits aqueux et des crudités aura un apport alimentaire en eau supérieur à une personne qui aura mangé un steak-frites ou une pizza ! En moyenne, on estime que les aliments contribuent à hauteur de 20 % aux apports en eau totaux chez l'adulte.

On peut s'interroger sur le moment idéal pour boire dans la journée. Il me semble judicieux de rappeler qu'il est préférable de peu ou pas boire au cours et après un repas. En effet, vous risquez de perturber votre digestion en diluant le bol acide de l'estomac et les enzymes digestives !

En ce qui concerne les sportifs, l'American College of Sports Medicine conseille de boire un demi-litre environ 2 heures avant une activité, puis de continuer à boire régulièrement tout au long de la séance de sport.

Comment boire une eau de meilleure qualité ?

Pour boire une eau de meilleure qualité, tout en réduisant/évitant les déchets plastiques, il

Comment l'eau participe-t-elle à la détoxication de l'organisme ?

Le corps est doté de nombreuses voies d'élimination des toxines. Par la transpiration, la peau peut évacuer l'acide lactique. Par les poumons, le corps expire les dioxydes de carbone. Sans oublier les reins, le foie et les intestins qui constituent des émonctoires clés ! L'eau, en apportant des éléments dissous aux cellules, participe à l'élimination optimale des déchets. En outre, en buvant suffisamment, on permet aux reins de filtrer et éliminer une partie des toxines de l'organisme.

est possible d'ajouter un système de purification de l'eau du robinet.

Un des systèmes les plus connus est le système Brita, avec notamment les carafes filtrantes. Il réduirait essentiellement les taux de calcaire et de magnésium de l'eau filtrée. Cela permet d'avoir une eau au goût et à l'odeur neutres. Pour un fonctionnement optimal, il est nécessaire de renouveler régulièrement le filtre... qui n'est malheureusement pas recyclable à ce jour !

Il est également possible d'ajouter une fontaine à eau sur son évier et de l'équiper d'un filtre adapté à la qualité de l'eau distribuée à votre robinet (filtre à nitrates, filtre à fluor, filtre à calcaire, filtre pour éliminer les résidus chlorés et la présence de certaines traces métalliques [plomb, aluminium]).

Il est également possible d'intégrer un système d'osmose inverse. Il s'agit d'un filtrage mécanique sans traitement chimique qui utilise une mince membrane en polyamide chimiquement inerte. L'eau ainsi filtrée est peu minéralisée et présente une conductivité proche de celle de l'eau minérale Mont Roucous (minéralisation totale 18,1 mg/l). Son pH est légèrement acide (compris entre 6 et 6,5).

La detox water

Enfin, sur le principe de la *detox water*, vous pouvez ajouter à votre eau filtrée des fruits non traités et/ou des aromates. Après 30 minutes de macération, les fruits auront libéré des arômes. Pour certains, cette technique permet également de réinformer l'eau et d'améliorer sa qualité vibratoire. Rondelle de citron ou d'orange, feuille de menthe ! Tout est permis, alors soyez créatifs ! ■

➤ Malika Cécile El Fathi.

Naturopathe iridologue à Montpellier, Ganges et Aniane, diplômée d'un master en biologie et d'une maîtrise en toxicologie, professeure de kundalini yoga, praticienne en massage bien-être et lympho-drainage, férue d'herboristerie familiale et chroniqueuse radio.

Malika Cécile associe ses compétences pluridisciplinaires pour proposer des accompagnements originaux et individualisés.

➤ Contact

Tél. : 06.62.28.04.39
www.naturopathie-iridologie.fr