

Je réponds à vos questions sur l'eau

Chère lectrice, cher lecteur,

Vous m'avez posé de nombreuses de questions sur l'eau du robinet, celle en bouteille, les filtres, les techniques à faire chez soi pour limiter la casse...

J'ai pris le temps de lire toutes vos questions avec beaucoup d'attention. Je ne pourrai malheureusement pas répondre à chacun d'entre vous personnellement, mais je réponds ici à celles qui reviennent le plus souvent.

Voici donc quelques informations supplémentaires sur l'eau.

Il n'y a pas de triangle sous ma bouteille d'eau.

Comment savoir de quel plastique il s'agit ?

Dans [ma lettre sur l'eau en bouteille](#), je vous ai partagé un tableau des différents plastiques utilisés, triés par ordre de dangerosité.

Ces plastiques sont reconnaissables par un petit triangle avec un numéro à l'intérieur. Certains d'entre vous ont remarqué que leur bouteille d'eau ne contenait aucun symbole.

Difficile de savoir de quel plastique il s'agit dans ce cas-là...

Mais la très grande majorité des bouteilles d'eau qu'on trouve au supermarché sont fabriquées en PET (polyéthylène téréphtalate), un perturbateur endocrinien qui peut dégager du trioxyde d'antimoine^[1].

Dans tous les cas, retenez que toutes les bouteilles en plastique qu'on trouve en grandes surfaces peuvent relâcher des microparticules dans l'eau.

Si vous tenez à acheter des eaux minérales, je vous conseille de privilégier les bouteilles en verre, même si celles-ci sont plus chères et difficiles à trouver.

Faut-il faire bouillir l'eau avant de la boire ?

Plusieurs d'entre vous **font bouillir leur eau** avant de la consommer. Porter une eau à ébullition permet de détruire les micro-organismes (notamment les bactéries) qui s'y trouvent.

Cela peut donc être utile si votre eau provient d'une source non contrôlée.

Par exemple, vous êtes en randonnée en pleine nature, vos gourdes sont vides et vous êtes forcé de boire l'eau d'un lac ou d'une rivière. Vous avez alors intérêt à bouillir votre eau pour supprimer les bactéries avant de la consommer.

En revanche, cela ne permet pas d'éliminer les polluants présents dans l'eau (pesticides, médicaments, métaux lourds...).

Cette technique est donc peu intéressante, à moins de devoir boire une eau dont la qualité bactériologique est mauvaise.

Que pensez-vous des filtres en céramique ?

Vous êtes beaucoup à utiliser des **filtres en céramique**. Comme pour l'eau bouillante, les filtres en céramiques agissent principalement sur les virus et les bactéries présentes dans l'eau^[2].

Mais je n'ai trouvé aucune étude scientifique sur les effets potentiels de la céramique sur les pesticides et autres polluants.

Par ailleurs, ces filtres contiennent très souvent des particules d'argent pour désinfecter l'eau, et qui peuvent se retrouver dans l'eau.

Les filtres à café peuvent-ils être utiles ?

Désolé de vous décevoir, mais le **filtre à café** ne sert absolument à rien... à moins de vouloir filtrer de la boue pour en retirer de l'eau. Le filtre à café ne retient que les grosses particules visibles (sable, cailloux...).

Les polluants dissous dans l'eau traversent le filtre avec l'eau.

Que pouvons-nous faire à la maison pour améliorer la qualité de l'eau ?

Nous l'avons vu dans l'[une de mes dernières lettres](#) qu'il y a quelques gestes à connaître quand vous buvez de l'eau du robinet ou celle des bouteilles en plastique.

Ces mesures sont particulièrement importantes si vous n'avez pas de système de filtration chez vous :

1. Laissez couler quelques instants votre eau avant la première utilisation de la journée afin d'évacuer l'eau stagnante de la nuit, qui pourrait être plus chargée en substances toxiques.
2. Laissez votre eau dans une carafe pendant une heure à l'air libre, pour que les substances volatiles comme le chlore puissent s'évaporer
3. Évitez de prendre de l'eau chaude depuis le robinet pour votre consommation : le plomb par exemple, est 2 fois plus soluble dans une eau à 25° qu'à 15 °C. Mieux vaut chauffer l'eau ensuite à la bouilloire ou à la casserole.

4. Ne laissez pas vos bouteilles d'eau en plastique au soleil ou près d'une source de chaleur. Ne les réutilisez pas une deuxième fois après usage.

Ces conseils pourront vous aider à « limiter la casse », mais elles ne permettent pas d'éliminer les nombreuses substances présentes dans votre eau.

Pour une eau de qualité, je vous recommande d'utiliser un filtre.

Pourquoi ne conseillez-vous pas les carafes filtrantes ?

Comme je vous l'ai dit dans une précédente lettre, les carafes filtrantes sont de qualité très variable.

Selon *UFC Que Choisir*, les carafes neuves permettraient surtout d'éliminer le chlore.

Sur les 31 carafes étudiées, 6 d'entre elles ont réussi à diminuer la teneur en plomb lorsqu'elle était trop élevée... En revanche, elles n'éliminent pas les nitrates, et les résultats sont décevants pour la filtration du glyphosate et du calcaire.

Autre problème : certains modèles proposent des filtres contenant de l'argent, qui peut contaminer l'eau sous forme de sels.

Et surtout, les carafes filtrantes sont souvent de véritables nids à bactéries : c'est un lieu idéal pour la prolifération des bactéries (et on a tendance à oublier de les nettoyer).

Pire encore : si le filtre n'est pas changé tous les mois, **celui-ci peut relâcher dans votre eau... les substances qu'il a accumulées pendant des semaines.**

Et c'est bien sûr encore plus grave si votre carafe est... en plastique.

Quel est votre avis sur le binchotan ?

J'ai découvert le binchotan en 2017, lors d'un voyage au Japon.

C'est un charbon actif très particulier, fabriqué à partir du chêne Ubame selon une méthode ancestrale.

Il est utilisé depuis plus de 400 ans pour purifier l'eau. Et depuis, de nombreuses études ont validé les bienfaits de cette technique.

L'avantage, c'est que le binchotan est un filtre beaucoup plus abordable que la plupart des systèmes qu'on trouve sur le marché. Il est 100 % naturel et peu encombrant (vous pouvez le prendre partout avec vous).

J'utilise moi-même du binchotan pour purifier mon eau, que ce soit chez moi, au bureau, ou quand je voyage.

Je ne peux donc que vous recommander ce produit.

En revanche, je vous conseille d'être prudents quand vous achetez du binchotan.

Certains produits vendus à bas prix sous le nom de binchotan sont en réalité des produits de très mauvaise qualité. Certains sont fabriqués en Chine et ne respectent pas la méthode de fabrication traditionnelle (qui prend tout de même 21 jours !).

Ils privilégient un procédé industriel plus rapide, mais qui ne garantit pas les propriétés exceptionnelles du binchotan.

D'autres sont en bambou, car ce bois pousse beaucoup plus vite que le chêne Ubame... sauf que le bambou est connu pour sa capacité à dépolluer les sols : par ses racines, il absorbe les métaux lourds comme le plomb^[3]. Ces métaux lourds se retrouvent donc dans le bois et finalement dans le binchotan.

Si vous cherchez un binchotan de grande qualité à un prix abordable, je vous recommande de lire (ou relire) la lettre que j'ai consacrée sur le sujet. Pour y accéder, il vous suffit de [cliquer ici](#).

Amicalement,

Florent Cavalier