

Quelle eau choisir pour ne plus s'empoisonner ?

Chère lectrice, cher lecteur,

Il existe un très grave problème sanitaire dont on ne parle pas assez.

C'est celui de l'eau.

Pour rester en vie, nous devons boire en moyenne 2,5 litres d'eau par jour[1]. Nous ne pouvons d'ailleurs pas survivre plus de 3 jours sans boire[2].

L'eau est absolument vitale... et pourtant, ce liquide si précieux est aujourd'hui pollué par la culture intensive, les médicaments et de nombreuses substances issues de l'industrie.

On ne peut pas se passer d'eau, mais peut-on au moins éviter de s'empoisonner à chaque fois que nous en buvons ?

Cette question, tout le monde devrait à mon avis se la poser.

Eau du robinet ou en bouteille ?

Il est facile de choisir des aliments sains, en fonction de leur mode de culture ou de leur provenance. Mais il est beaucoup plus compliqué de faire les bons choix pour s'hydrater sans s'intoxiquer.

Que ce soit celle qui coule de votre robinet ou – à moindre mesure – celle que vous achetez en bouteille dans les grandes surfaces, minéralisées ou non, la plupart des eaux présentent des risques pour la santé.

Ce n'est pas parce que l'eau est potable qu'elle est saine

L'eau potable est sûrement le produit de consommation le plus réglementé et le plus surveillé de France.

Et pourtant, les normes en matière de potabilité restent souvent insuffisantes... Sans compter que de nombreuses communes distribuent à leurs habitants des eaux polluées au-delà des seuils réglementés, sous couvert de « dérogations »[3].

L'eau du robinet peut ainsi être contaminée par de nombreux polluants (pesticides, métaux lourds, résidus de médicaments...). Vous découvrirez dans ma prochaine lettre que certaines de ces substances peuvent avoir des conséquences désastreuses sur votre santé (cancers, maladie du bébé bleu...).

Quant à l'eau en bouteille, vous verrez aussi que ce n'est pas forcément une bonne alternative... et pas seulement à cause de son impact catastrophique sur l'écologie !

Dans ce cas, comment faire son choix et savoir ce que l'on boit ? Est-il possible de trouver une eau qui permettrait à la fois de prendre soin de sa santé et de l'environnement, tout en préservant son budget ?

Eau du robinet : « il faut être fou pour boire ça !! »

Vous êtes nombreux à me demander par exemple ce que je pense de l'eau en bouteille ou encore des systèmes de filtration qu'on peut utiliser chez soi. Certains aimeraient savoir s'il existe des techniques simples pour purifier son eau et se débarrasser des pesticides ou du chlore.

J'essaierai de répondre à toutes ces questions dans les jours qui viennent.

87 % de mes lecteurs se disent soucieux des polluants présents dans l'eau, et des risques qu'ils peuvent avoir sur leur santé.

Certains estiment, au contraire, qu'il n'y a aucun problème avec l'eau du robinet.

Un ami m'a même dit :

« L'eau que nous buvons en France est de très bonne qualité ! Il faut arrêter de faire peur aux gens avec ça !! Si on vous écoute, on a l'impression qu'on ne peut plus rien boire ni manger sous peine d'être malade. »

Pour de nombreuses personnes, il est difficile d'admettre que l'eau que nous buvons n'est peut-être pas aussi propre que l'on croit.

Je vois 3 raisons à cela :

L'eau est naturelle: on la trouve partout dans la nature (rivières, lacs, pluie, glaciers...). C'est la boisson la plus pure et la plus naturelle pour notre santé.

L'eau potable est l'un des produits de consommation les plus réglementés et les plus surveillés de France. L'eau du robinet subit régulièrement de nombreux tests de qualité.

Je bois de l'eau du robinet depuis des années et je n'ai jamais eu de problèmes. Et c'était pareil pour mes parents et mes grands-parents. Personne n'est jamais tombé malade à cause de l'eau.

À cause de ces 3 idées reçues, nous avons tendance à penser que boire de l'eau est la meilleure chose que nous puissions faire pour notre santé.

Et d'une certaine manière, c'est vrai : l'eau est la boisson à privilégier au quotidien. Je vous recommande bien sûr de boire de l'eau plutôt que des sodas, jus de fruits, alcool...

Mais le problème, c'est que toutes les eaux ne se valent pas.

La plupart ne sont pas aussi pures que l'on croit (y compris certaines eaux en bouteille). Elles peuvent contenir de nombreuses substances qui n'ont rien à faire dans l'eau et qui, elles, peuvent nuire à votre santé.

Je vais tout de suite vous expliquer pourquoi les 3 affirmations ci-dessus, si elles pouvaient être vraies par le passé, doivent être prises avec des pincettes aujourd'hui.

Je vous montrerai aussi pourquoi bien choisir votre eau est sans doute l'un des gestes les plus importants que vous puissiez faire pour votre santé.

L'eau est naturelle. Vraiment ?

Notre image de l'eau, inspirée par nos balades en nature et par les publicités, est souvent idéalisée.

On se représente une rivière sinueuse qui serpente au milieu d'une forêt foisonnante, tombant en cascade entre deux rochers. Une eau pure, fraîche... Bref, l'eau c'est la vie dans son état le plus simple.

Mais, mais, mais...

Je vais peut-être vous décevoir, mais la réalité n'est pas aussi idyllique.

Pour s'en rendre compte, il faut observer l'eau de plus près – de très près même.

Au microscope, on voit que l'eau n'est pas composée uniquement... d'eau. En plus des molécules d'eau (H₂O), on y trouve de nombreux minéraux (calcium, potassium, sodium...) que l'eau a emporté avec elle au fil de ses voyages le long des rivières ou dans les nappes phréatiques.

Pour schématiser, on peut dire que toutes les petites particules qui se trouvent sur le chemin de l'eau auront tendance à se mélanger à elle, voire à s'y dissoudre.

Cela n'est pas un problème quand il s'agit de minéraux essentiels naturellement présents dans l'eau (pour autant qu'ils ne soient pas en trop grandes quantités).

En revanche, c'est plus grave quand il s'agit de substances toxiques rejetées par l'activité humaine.

Or la culture intensive, l'utilisation de médicaments, les produits industriels, les matériaux de fabrication, les canalisations vétustes... tout cela rejette dans les nappes phréatiques et dans les cours d'eau des centaines de substances potentiellement dangereuses, qui se retrouvent alors dans l'eau que nous buvons tous les jours.

Pesticides, médicaments, perturbateurs endocriniens, microbes pathogènes, chlore, aluminium, cuivre, plomb, arsenic[1]...

L'eau du robinet peut contenir de nombreux toxiques, parfois tolérés par des normes obsolètes, qui selon moi ne devraient pas être admis.

Et les éliminer est parfois très compliqué.
Une eau de qualité... basée sur quels critères ?

En 2014, d'après les chiffres officiels du ministère des Affaires sociales et de la Santé, 94 % de la population française a bénéficié d'une eau conforme aux normes sanitaires en ce qui concerne les pesticides[2]...

Dit comme ça, ce chiffre a l'air rassurant...

Mais cela veut tout de même dire que 4 millions de Français boivent une eau qui contient trop de produits toxiques issus de l'agriculture conventionnelle selon les normes officielles !

Les molécules le plus souvent incriminées sont des herbicides, dont la majorité est interdite depuis plusieurs années, mais qui persistent dans la nature, comme l'atrazine, dont l'utilisation a cessé depuis 2003... mais qui se retrouve encore dans notre eau aujourd'hui malgré les normes en vigueur[3] !

Problème : la plupart des pesticides sont suspectés d'être des perturbateurs endocriniens[4], c'est-à-dire qu'ils peuvent altérer le fonctionnement de notre système hormonal (d'où l'interdiction de certains d'entre eux).

Une étude de l'Inserm a par exemple montré que les femmes enceintes ayant des traces d'atrazine dans leurs urines avaient un risque de 70 % plus élevé d'avoir un enfant avec un périmètre crânien réduit par rapport aux autres femmes[5].

Pourquoi les normes sanitaires ne vous protègent pas assez

Vous le voyez, malgré les normes sanitaires, on continue de trouver des substances toxiques dans l'eau, parfois à des taux très élevés[6].

Il y a plusieurs raisons à cela.

D'abord, les taux limites permettent surtout d'éviter que les personnes tombent malades tout de suite après avoir bu de l'eau. Ils garantissent une eau sans germe infectieux (bactéries, champignons...).

Mais ils n'empêchent pas une accumulation progressive de substances toxiques dans notre organisme, qui, à défaut de nous rendre malades, peut favoriser l'apparition de maladies.

Finalement, il est parfois trop compliqué pour nos autorités d'alimenter certaines régions avec de l'eau conforme aux réglementations. Plutôt que de trouver des sources plus propres, elles préfèrent faire des « exceptions », ou pire encore, revoir les normes à la hausse...

Ainsi, les seuils acceptables changent régulièrement au gré des gouvernements. Par exemple en février 2011, les seuils de tolérance auraient été multipliés par 5[7] !

Une façon de rendre potable une eau qui aurait été considérée, quelques mois auparavant, impropre à la consommation.

Ce qu'il faut retenir de ces normes, c'est qu'elles permettent surtout de garantir que l'eau est potable d'un point de vue bactérien.

Mais à mon sens, l'eau du robinet ne peut pas être considérée comme potable sur le plan chimique et sanitaire. Il est quasiment impossible de trouver en France une eau vraiment « pure ».

Voici ce que vous pouvez avaler quand vous buvez un verre d'eau

Prenons les principaux polluants pouvant être présents dans l'eau un par un pour en évaluer les dangers (excusez-moi par avance pour cette liste un peu longue) :

Le chlore, combiné à la matière organique potentiellement rencontrée dans les canalisations, peut créer des composés cancérigènes à long terme, les « trihalométhanes »[8]. Plus de dix études montrent aussi une association entre la consommation d'eau du robinet chlorée et l'augmentation du risque de fausses couches chez les femmes enceintes[9]. D'autres mettent en évidence une augmentation des risques de cancers de la vessie et du côlon[10].

On l'a vu, certains pesticides, comme l'atrazine, pourtant interdit en France depuis quinze ans, sont toujours présents dans l'eau du robinet de certaines communes. Ce désherbant avait été massivement utilisé en agriculture à partir des années 1960 et a contaminé les nappes phréatiques. Les pesticides contaminent l'eau de trois millions de consommateurs[11], principalement ruraux, dans les régions d'agriculture intensive. Ils peuvent former un cocktail explosif avec les métaux lourds, les hydrocarbures, les médicaments et d'autres perturbateurs endocriniens comme les PCB.

Les PCB sont interdits dans notre pays depuis 1987, mais extrêmement persistants... Une étude réalisée en 2011 dans le cadre du plan national Nutrition Santé a révélé que les Français avaient des taux de PCB quatre à cinq fois supérieurs à ceux des Américains[12]. Ils auraient de nombreux effets délétères sur notre santé, notamment chez le fœtus et le jeune enfant (retard intellectuel,

malformation, infertilité...), mais aussi chez les adultes et les personnes âgées (dégénérescence précoce, réduction de l'épaisseur des artères, augmentation du risque de cancers[13]).

Les médicaments, éliminés par les urines et les selles, se retrouvent dans les eaux usées, avant de contaminer les lacs, les rivières et les nappes phréatiques, et revenir... dans notre robinet. Sans compter les rejets de l'industrie chimique et pharmaceutique. Or les stations d'épuration n'ont jamais été conçues pour éliminer ces résidus. Selon une étude de 2009, la quasi-totalité des molécules détectées dans les eaux usées du CHU de Rouen étaient encore présentes à la sortie de la station d'épuration, parfois même de façon encore plus concentrée ! Cela représenterait plusieurs kilos par année pour le seul CHU de Rouen[14]. D'autres études retrouvent régulièrement antidépresseurs, antibiotiques, anti-inflammatoires, anticancéreux, hormones jusque dans l'eau du robinet et les eaux en bouteille...

L'arsenic est naturellement présent dans les roches anciennes ou volcaniques, ou encore dans les captages profonds. Mais les activités agricoles et industrielles ont également participé à son accumulation dans l'eau. L'arsenic est toxique par effet cumulatif. Il augmenterait les risques de diabète, de maladies cardiovasculaires et de cancers de la peau, de la vessie et des poumons[15]. Dans les départements de l'Allier, du Cantal et du Puy-de-Dôme, où des pics jusqu'à 190 µg/L ont été enregistrés (la teneur « admissible » est de 10 µg/L), une augmentation de 20 % des cancers du poumon a pu être constatée[16].

Le plomb était largement utilisé pour fabriquer les canalisations d'eau potable. En 2003, environ un tiers des logements (soit 8,8 millions) étaient encore équipés de canalisations intérieures en plomb. Or les analyses montrent que jusqu'à 75 % de l'eau distribuée dans ces logements en renferme plus de 10 µg/L (seuil fixé par l'Organisation mondiale de la santé)[17]. La quantité maximale « tolérée » en France dans le corps humain est de 50 µg de plomb par litre de sang, mais de nombreux chercheurs estiment que ses effets négatifs sur le cerveau apparaîtraient bien avant ce taux (retards mentaux, troubles neurologiques, problèmes de mémoire et d'attention)[18].

L'aluminium, utilisé dans les stations d'épuration, reste en suspension dans l'eau et arrive jusqu'au robinet. Or c'est un puissant neurotoxique: une étude française a suivi pendant huit ans plus de 3 700 personnes[19]. Selon les auteurs, les personnes dont l'eau de boisson contenait plus de 0,1 mg d'aluminium par litre présentaient deux fois plus de risques de développer la maladie d'Alzheimer (le taux limite est fixé à 0,2 mg/L). Une autre enquête a trouvé que 3,8 millions de personnes étaient exposées à des teneurs en aluminium dans l'eau distribuée supérieures à 0,2 mg/L[20].

Le cuivre, en excès ou mal contrôlé, est un puissant pro-oxydant, pro-inflammatoire et neurotoxique. Il a déjà prouvé son efficacité comme pesticide, comme désinfectant et comme contraceptif (stérilet au cuivre). Des apports élevés en cuivre seraient des facteurs de risques cardiovasculaires, de déclin cognitif, de maladie d'Alzheimer et de mauvais pronostic dans les cancers entre autres[21].

Malgré les contrôles drastiques, ces substances sont présentes dans l'eau à des concentrations variables selon les régions.

En effet, il serait beaucoup trop compliqué de préserver l'eau de tous ces polluants issus de l'activité humaine.

Pourquoi personne en France ne meurt à cause de l'eau ?

Mais alors pourquoi ne tombe-t-on pas malade ? Pourquoi n'entend-on jamais que quelqu'un est mort à cause de la mauvaise qualité de l'eau ?

Les normes permettent d'éviter des taux excessifs de polluants qui mettraient directement notre vie en danger.

En revanche, les faibles quantités de substances toxiques peuvent s'accumuler dans votre corps pendant des années.

Les perturbateurs endocriniens, par exemple, ne rendent pas malades immédiatement et leur toxicité ne dépendrait pas de la dose : des quantités extrêmement faibles peuvent avoir autant d'effets négatifs, voire plus que des taux plus élevés.

Le problème vient surtout de l'effet cocktail : c'est l'accumulation de substances toxiques différentes qui vont interagir entre elles et peuvent provoquer, à la longue, des problèmes de santé[22].

Les effets négatifs peuvent donc apparaître sur le long terme.

Il s'agit d'un mal insidieux et invisible, comme la pollution de l'air ou les ondes. L'eau est rarement reconnue comme responsable directe de maladies, mais elle peut favoriser l'apparition de maladies.

Ainsi, quand on trouve un cancer chez quelqu'un, il est presque impossible de dire que celui-ci a été causé par la pollution, car cela s'est fait très progressivement.

Comment éviter d'être contaminé ?

Pour commencer, voici 4 conseils qui vous aideront à limiter les risques si vous buvez l'eau du robinet :

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.

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.

Vérifiez la dureté de votre eau : une eau douce et acide se chargera plus de plomb au contact des canalisations

Veillez à ne pas manquer de zinc et d'acides aminés soufrés dans votre alimentation, car une carence pourrait vous rendre plus vulnérable au cuivre.

Vous l'aurez compris : ces mesures permettent d'éviter de faire grimper inutilement les taux de certains toxiques, mais elles ne suffisent pas à garantir une eau saine.

Et l'eau en bouteille alors ?

Pour éviter ces problèmes de pollution de l'eau, de nombreuses personnes se tournent alors soit vers l'eau en bouteille, soit vers des systèmes de filtration de l'eau du robinet.

Ce sera l'objet de mes deux prochaines lettres.

Demain, je vous parlerai en particulier des eaux en bouteille. Sont-elles une alternative sûre à l'eau du robinet ? Est-il plus sain d'acheter votre eau au supermarché plutôt que d'utiliser celle de votre robinet ?

Vous le verrez, les réponses à ces questions risquent de vous surprendre.

Je vous révélerai aussi tout ce qu'on nous cache sur cet immense business.

À jeudi !

Amicalement,

Florent Cavalier