



Je lève mon verre... d'eau à votre santé !

Chère amie, cher ami,

Comme vous devez le savoir, nous sommes constitués en majorité d'eau : c'est 65 % du poids de notre corps. Ce que l'on nous dit moins, c'est qu'en termes de proportions, l'eau constitue 99,1 % de nos molécules ! Le reste, c'est essentiellement des *ions*.

Dès notre conception, cette substance mère nous a protégé et, tout au long de notre vie, elle permet notre existence. L'eau est responsable d'un nombre surprenant de fonctions vitales :

- L'irrigation de nos tissus, donnant à notre peau son élasticité ;
- La digestion en dissolvant les aliments ;
- L'équilibre thermique de notre corps ;
- L'évacuation des déchets ;
- Le transport de l'oxygène et des nutriments aux cellules...
- Et elle participe à notre système de défense.

Buvez de l'eau... mais de la bonne !

À l'inverse, un apport en eau insuffisant entraîne un manque d'oxygène et le dysfonctionnement de nombreux organes comme les muscles et le cerveau.

Et les performances physiques, intellectuelles et cognitives diminuent dès l'apparition de la soif, avec en ligne de mire la mémoire et la concentration.

Et bien évidemment, sans eau, l'homme meurt au bout de quelques jours.

Il faut donc attacher une importance primordiale à la qualité de notre hydratation !

Le problème, c'est que l'eau est bien trop souvent polluée.

Lorsqu'elle effectue son cycle, elle transite par les sols, par l'air et par les végétaux. Dans un environnement pollué, elle devient à la fois l'objet et le sujet de pollution.

Elle emporte alors avec elle tous les polluants et tous les toxiques qu'elle rencontre sur son passage (produits phytosanitaires, chimiques, hormones, arsenic, chlore, métaux lourds, PCB, microparticules, médicaments, radioactivité).

Mes conseils pour bien remplir son verre

Alors, quelle eau choisir ?

Les controverses autour de l'eau idéale pour la santé sont nombreuses.

On attend d'elle avant tout qu'elle hydrate au mieux les cellules et les tissus de notre corps. L'eau que nous consommons au quotidien doit être pure et peu minéralisée. D'ailleurs, le professeur Henri Schroeder, spécialiste mondial en matière de minéraux, affirme que nous ne pouvons assimiler au plus qu'1 % des minéraux contenus dans l'eau, et que les minéraux inassimilables encrassent notre organisme.

L'eau qualifiée **d'eau de source** répond au mieux aux exigences de santé. En revanche, les eaux minérales, dont les vertus nous sont vantées à coups de budgets publicitaires considérables par les géants du secteur, contiennent bien des minéraux, mais peu ou **pas assimilables**, car ils sont inorganiques.

Les eaux de source doivent répondre de façon naturelle aux normes de potabilité sans aucun traitement. Elles sont le plus souvent d'origine souterraine, microbiologiquement saines, protégées contre les risques de pollution, bactériologiquement pures et conformes à la législation sur les eaux destinées à la consommation humaine. Seuls sont permis les traitements suivants : aération, sédimentation des matières en suspension.

Les eaux minérales naturelles présentent la composition physico-chimique la plus constante car elles sont issues de nappes souterraines à l'abri des risques de pollution. Elles doivent aussi faire l'objet d'études pharmacologiques et médicales pour bénéficier d'une indication thérapeutique, ce qui les distingue des eaux de source. Vivante, l'eau minérale peut contenir des germes non pathogènes. Les eaux minérales sont, généralement, plus minéralisées que les eaux de source et ne doivent pas être consommées régulièrement.

Gare aux bouteilles en plastique !

Même si l'on choisit de consommer de l'eau minérale (5000 fois plus chère que l'eau du robinet) et autres eaux de source embouteillées (souvent en plastique), il convient malgré tout de se préoccuper des fameux *phthalates* des bouteilles en plastique qui sont des perturbateurs endocriniens.

Quand on considère la multitude d'effets délétères de ces molécules qui se comportent comme des hormones (cancers hormono-dépendants du sein et de la prostate, pubertés précoces, etc.)

Et pour couronner le tout, certaines marques se mettent même à irradier (on dit « ioniser » pour ne pas affoler le public) les bouteilles pleines avant stockage afin d'éviter la prolifération des bactéries, algues et autres micro-organismes.

Et nous ne parlerons pas des conditions de stockage en plein air au soleil (malgré des films plastiques opaques), favorisant ainsi l'influence néfaste de la matière plastique des bouteilles sur l'eau contenue. Quand on connaît la réalité de la « mémoire de l'eau », une telle inconscience fait frémir. L'eau de ces bouteilles a ainsi perdu toute propriété bénéfique et pratiquement toute vie.

Et l'eau du robinet dans tout ça ?

On parle d'eau potable dès lors qu'elle peut être bue sans danger pour la santé. Et pourtant, la qualité de l'eau du robinet est de plus en plus mise en défaut : certes, cette eau ne contient plus de micro-organismes parce qu'elle est bactériologiquement traitée.

Mais hélas, elle peut contenir des résidus d'engrais azotés, des traces de produits phytosanitaires, des nitrates (qui entraînent l'oxygénation du sang), des herbicides comme l'atrazine et la simazine, des

insecticides, du plomb, des virus ou équivalents, des germes fécaux, de nombreux médicaments (anti-cancer, pilules anticonceptionnelles et tous les remèdes chimiques).

La norme européenne a fixé le taux de nitrates à 50 mg par litre. Si les stations d'épuration dépolluent l'eau à 50 %, le traitement lui-même n'épure qu'environ 70 % des matières organiques et 65 % des rejets toxiques. Ainsi, l'eau est responsable d'environ 50 % des intoxications par le nitrate, l'autre moitié provenant de la mauvaise qualité.

La vérité sur les filtres à eau

Si l'on se résout à consommer l'eau du robinet (supposée potable), l'usage des filtres à eau n'est pas la panacée non plus. Les filtres à eau (qui utilisent essentiellement des résines échangeuses d'ions) filtrent surtout certains métaux, certains pesticides, le chlore, les phtalates, parfois les nitrates, et bien sûr jamais les médicaments, ni les nombreux produits chimiques environnementaux.

Il faut néanmoins s'efforcer d'utiliser ces filtres surtout pour la cuisine et la préparation du thé et autres breuvages : l'éventuelle perte en minéraux consécutive à cette opération est compensée par une alimentation biologique équilibrée et hypo toxique.

Si l'eau n'est pas parfaitement pure et que l'on désire cependant la consommer, il est indispensable de faire l'acquisition d'un purificateur basé sur le principe de l'osmose inverse. Ce processus inverse la tendance naturelle de la pression osmotique par une force mécanique de pression, la pression de l'eau dans la tuyauterie de votre maison. La pression osmotique, c'est la force de cohésion moléculaire d'une solution liquidienne qui comporte des sels minéraux ou organiques en solution. Plus il y a d'éléments dissous et plus la solution attire l'eau pure. Ici, il s'agit d'un filtre extrêmement fin qui permet d'éliminer même les virus ultramicroscopiques.

Tous les autres systèmes de filtration d'eau domestique restent discutables : trop souvent, ils n'apportent pas grand-chose par rapport à l'eau du robinet.

Avez-vous déjà bu de l'oxygène ?

Il existe une autre forme d'eau intéressante pour l'épuration et la revitalisation de l'organisme : c'est « l'oxygène à boire », une solution naturelle qui favorise et accélère la détoxification de l'organisme tout en dynamisant le métabolisme général.

Cette eau hyperoxygénée est commercialisée en France sous le nom d'eau *Kaquin* : attention, dans cette eau il n'y a pas d'oxygène libre ou d'oxygène sous forme de bulles comme dans une eau gazeuse. C'est simplement de l'eau, avec ses deux éléments essentiels (H et O), dont l'organisation a été modifiée pour mieux rendre disponible son oxygène, essentiel à la régénération de nos cellules. Je vous conseille d'ajouter dans chaque flacon (1,5 l) 1 cuillère à soupe de vitamine C en poudre.

Trouvez l'eau qui vous conviendra le mieux, mais soyez vraiment attentifs à l'eau que vous buvez !

Portez-vous bien.

Dr Jean-Pierre Willem