

QUALITE DES EAUX

Plus qu'on ne l'imagine, la qualité de l'eau est un des facteurs déterminants dans la défense de la santé et dans le maintien de la vraie jeunesse physique et psychique.

LES IMPURETES MINERALES

Les sels minéraux naturels, principalement des carbonates et des chlorures de sodium et de calcium, mais aussi de potassium, de magnésium, de fer, ..ne sont pas inoffensifs.

On sait que nul ne peut survivre s'il ne dispose pour boire que d'eau fortement salée, comme l'eau de mer.

A une moindre concentration, ces sels minéraux, même s'ils sont tolérés, créent peu à peu des dommages dans notre organisme.

Ils fatiguent les reins, obligés de fournir un travail supplémentaire pour les éliminer.

- **Les sels de calcium** sont en partie responsables de la formation de **calculs rénaux** causant des coliques néphrétiques; ils peuvent même provoquer une calcification du rein aboutissant à sa destruction complète. Quant aux éléments minéraux, et notamment **le calcium, ce sont les aliments qui doivent nous les apporter**; leur assimilation est bien meilleure sous forme de composés organiques naturels produits par les végétaux ou les animaux.

Ainsi les chlorures et les carbonates contenus dans les eaux «dures» n'apportent pas de calcium assimilable; il semble même qu'elles puissent **induire des carences** en stimulant l'élimination de cet élément.

- **Le fer et le magnésium** sont également beaucoup mieux assimilés quand ils proviennent de substances vivantes. Les eaux riches en carbonates et bicarbonates sont alcalines, de pH notablement supérieur à 7.

Cela n'est pas favorable à la digestion et peut induire une **alcalose**, une trop forte basicité de l'organisme. De plus les carbonates dégagent du gaz carbonique dans le tube digestif, d'où une **perturbation du transit**.

Il est donc nécessaire de boire une eau la moins chargée possible en sels minéraux.

Or à ces minéraux naturels, l'agriculture a ajouté ceux qu'elle emploie surabondamment comme engrais: les **phosphates** et surtout les **nitrate**s, particulièrement toxiques.

Les seuils de tolérance officiels, pourtant bien peu stricts, sont par moment dépassés dans certaines régions, obligeant à proscrire la consommation d'eau du robinet.

LES IMPURETES DU RESEAU DE DISTRIBUTION

Et puis il y a les **sels de métaux lourds**, dont on connaît la toxicité insidieuse. Des sels répandus par l'industrie mais aussi apportés par les réseaux de distribution d'eau: **plomb** ou **cuivre** de tuyauteries, composants de soudures ou de brasures, décapants. Le traitement classique des eaux potables n'élimine pas, ou mal ces substances.

Enfin on trouve dans l'eau les **composés minéraux employés pour l'assainir** en tuant les germes vivants dans les tuyauteries, tels l'hypochlorite (**eau de javel**), le **chlore** que dégage sa décomposition, et de l'**ozone**. Ces substances fortement oxydantes nuisent à nos cellules dont elles accélèrent le vieillissement. En principe, l'ozone se décompose rapidement mais il n'est pas exclu qu'une partie subsiste jusqu'à nos verres. En outre les eaux «potables» peuvent être chargées de **micro particules insolubles** cristallines, métalliques ou organiques, qui peuvent parfois causer des dommages dans le tube digestif.