

Quelle eau choisir :

- Robinet.
- Bouteille.
- Eau Filtrée.



L'eau du robinet

Elle provient des

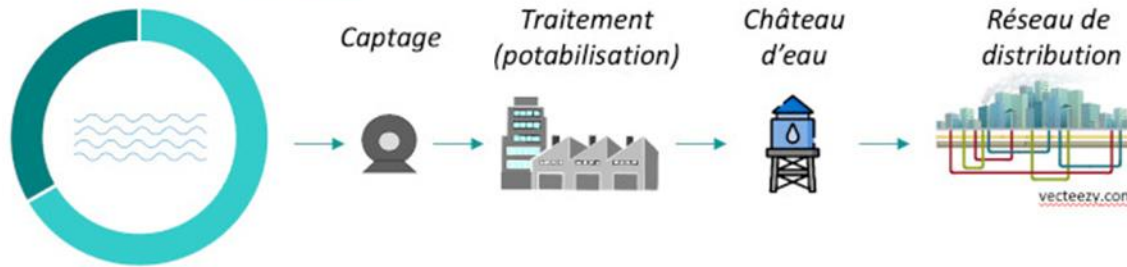
- Sources souterraines,
- Rivières, fleuves et lacs.



Précautions d'usage :

- Laisser couler l'eau quelques secondes avant de la boire (ou de remplir le biberon) ;
- N'utiliser que de l'eau froide ;
- Nettoyer la tête du robinet avec du vinaigre blanc ;
- Faire attention si l'on habite un habitat ancien, antérieur à 1948, les canalisations pouvant encore être en plomb (se renseigner auprès de sa mairie).

Sources de l'eau du robinet



- Eau souterraine (nappes)
- Eau de surface (lacs et rivières)

Au final, selon UFC-Que Choisir, 2,8 millions de Français, essentiellement dans des petites communes, auraient potentiellement une eau polluée par :

- Des pesticides.
 - Des substances médicamenteuses.
 - Des contaminations bactériennes.
 - Des hydrocarbures et nanoparticules.
 - Des microplastiques (mais 2 fois moins que dans l'eau en bouteille.)
 - De l'arsenic voire du plomb (pollutions agricoles, composants toxiques des canalisations...).
 - Des nitrates.
- Par ailleurs, lorsque la **concentration en nitrates** est comprise entre 50 et 100 mg/l, l'eau ne doit pas être consommée par les femmes enceintes et les nourrissons.
- Les nitrates se transforment en nitrites dans notre organisme et peuvent présenter un **risque pour la santé** par la modification des propriétés de l'hémoglobine du sang en empêchant un transport correct de l'oxygène par les globules rouges.

L'eau est le produit le plus surveillé au monde. Malgré cela, ces contrôles s'effectuent à des centaines de mètres voire des kilomètres de votre robinet et personne ne vient prélever d'échantillons chez vous après que celle-ci se soit écoulée par de nombreuses canalisations. En effet, certaines fuites ou conduites en mauvaises états pourraient souiller notre précieux réseau.

Attention : La présence de certains métabolites de pesticides n'a commencé à être surveillée par les agences régionales de santé (ARS) qu'à partir de 2021

L'eau en bouteille

Il en existe deux types :

- **L'eau de source** : elle provient des nappes souterraines profondes et est donc embouteillée à la source. Elle doit respecter les mêmes paramètres de qualité que l'eau du robinet, mais elle nécessite beaucoup moins de traitement.
- **L'eau minérale** : elle provient également des nappes souterraines. La différence est qu'elle est composée de sels minéraux et d'oligo-éléments à différents niveaux (inférieur à 50 mg/L, inférieur à 500 mg/L et supérieur à 1500 mg/L).

Des chercheurs de l'Université de l'État de New York ont prouvé que le taux de **particules de plastiques** (perturbateurs endocriniens) serait deux fois plus élevé dans l'eau en bouteille que dans l'eau du robinet.

Rappelons qu'il faut consommer une bouteille d'eau dans les 48 heures après son ouverture pour éviter le développement de certains micro-organismes (bactéries).

Contaminations de l'eau par :



courant d'air



mains sales



salive

L'eau minérale :

Il s'agit notamment du magnésium, du calcium, des bicarbonates, du fluor, du potassium, du sodium, des chlorures, des sulfates et des nitrates.

Certaines eaux en bouteille sont en effet beaucoup trop minéralisée pour être de consommation courante, étant entendu que nous sommes hétérotrophes et donc incapables d'assimiler correctement les minéraux inorganiques des eaux. Et si l'eau est gazeuse, c'est encore pire : aucun animal ne boit d'eau chargée en CO₂ !

PAS BON : des eaux minérales, peuvent par exemple contenir jusqu'à 5mg/l de fluor contre 1,5 mg/l maximum pour l'eau du robinet. Les recommandations en Fluor sont de 2,5mg / jour. Et un excès peut provoquer, des tâches dentaires, une malformation osseuse et un trouble des reins.

L'absorption du calcium est très complexe.

Pour que celle-ci soit optimale, elle nécessite la présence de vitamine D et de phosphore.

Mais les eaux riches en Calcium apportent beaucoup de Sulfates ce qui accroît les pertes de calcium urinaires.

Sulfates en grande quantité, ça peut provoquer des irritations de l'estomac et des intestins.

Les compositions moyennes des eaux minérales sont données en milligramme par litre (mg/L) :

Eau minérale	Arvie	Carola bleue	Contrex	Courmayeur	Évian	Vichy St-Yorre	Vittel	Volvic
Ions								
Sodium Na ⁺	650	114	9,1	1	5	1708	3,8	9,4
Potassium K ⁺	130	7	3,2	2	1	132		5,7
Calcium Ca ²⁺	170	83	486	517	78	90	202	9,9
Magnésium Mg ²⁺	92	24	84	67	24	11	36	6,1
Chlorure Cl ⁻	387	57	8,6	<1	4,5	322		8,4
Nitrate NO ₃ ⁻	0	1	2,7	<2	3,8		4,6	6,3
Hydrogénocarbonate HCO ₃ ⁻	2195	414	403	168	357	4368	402	65,3
Sulfate SO ₄ ²⁻	31	136	1187	1371	10	174	306	6,9
pH	6,3			7,4	7,2	6,6		7

Remarque : Les ions hydrogénocarbonates sont parfois appelés ions bicarbonates.

468mg CALCIUM Ca²⁺

74,5mg MAGNESIUM Mg²⁺

- Bicarbonate HCO₃ 372mg
- Chlorure Cl 7,6mg
- Fluor F 0,36mg
- Potassium K + 2,8mg
- Résidu à sec à 180° 2078mg
- Sodium Na + 0,4mg
- Sulfate SO₂-4 1121mg**
- pH 7,4

Trop de sulfates pour assimiler le calcium !

Mieux vaut donc autant que possible éviter les bouteilles et leur préférer les gourdes et bouteilles isotherme...

L'eau filtrée On peut le faire chez soi avec un filtre installé directement sur le robinet →
Attention : Certaines pourraient entraîner un abaissement du pH de l'eau,
sans compter qu'elles constituent le plus souvent de véritables nids à microbes.

Chez Fontaineo, ils vont encore plus loin avec une eau microfiltrée !
À l'aide d'un système de filtre, de charbons actifs et de lampe UV,



Systeme idéal :

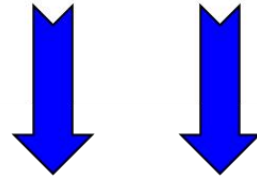
BERKEY : Systeme de filtration.
8,5 litres / Hauteur = 50cm.
Prix = 400€.



Dans la mesure
du possible,
consommez l'eau
avant 48 heures.

Tous les 2 mois
d'utilisation,
nettoyez la cuve
avec du vinaigre
blanc d'alcool !

Etant donné
qu'il n'y a plus de chlore
dans l'eau filtrée,
des microbes et
parasites peuvent plus
facilement apparaître.



Il est donc nécessaire
de les éliminer
à l'aide
d'un système à UV
comme les gourdes
de Philips ou LARQ.

Philips :
Thermos à UV.
0,59 litre.
Prix = 65€.



Une eau filtrée
passe par une
membrane
contenant des pores
(virus, bactéries,
pesticides) alors
que le charbon
n'absorbe que
certains
micropolluants.
Microfiltration →
Ne filtre que la
boue et les
bactéries
Nanofiltration →
Filtre tout ainsi que
les nanoplastiques.

LARQ :
Thermos à UV.
0,95 litre.
Prix = 109€.



C'est bien de passer un sopalin imbibé
de vinaigre d'alcool blanc sur le goulot, 1 fois par jour.