

QUELLE EST LA MEILLEURE EAU?

Partie 2 de 2



par
Marie-Josée Rioux ND. A.
Naturopathe diplômée agréée et
Coach en alimentation et santé globale
www.naturopathecoach.com



La meilleure eau est celle qui se rapproche de l'eau de source qui coule le long des rochers et est chauffée au soleil.

Les paramètres d'une bonne eau sont :

- ⇒ **Une eau en mouvement, c'est-à-dire non stagnante.**
- ⇒ **L'eau doit être bactériologiquement la plus pure possible.**
- ⇒ **L'eau doit avoir un pH neutre de 7.**
- ⇒ **L'eau doit être oxygénée**
- ⇒ **Elle doit être faiblement minéralisé**
- ⇒ **C'est une eau dynamisée et ionisée :** C'est-à-dire qu'elle doit être le plus près possible de la composition cellulaire de notre organisme au niveau de sa polarité.

L'EAU DU ROBINET

- ⇒ **Les stations d'épuration ne peuvent pas éliminer de façon efficace tous les types de polluants.**

- ⇒ **On a déjà trouvé dans l'eau plus de 2100 produits chimiques de source artificielle et la liste s'allonge chaque année.**
- ⇒ **Les usines de filtration ne sont pas équipées pour détecter tous ces nouveaux polluants (résidus médicamenteux, parasites, micro-organisme et autres) et encore moins pour les éliminer.**
- ⇒ **Les normes actuelles ne touchent qu'une centaine de ces substances suspectes...**
- ⇒ **L'eau du robinet à un pH acide de 4, 4.5 à 5.5!**

L'EAU EMBOUTEILLÉE

- ⇒ **L'eau de source embouteillée est une eau stagnante.**
- ⇒ **Elle est constamment en contact avec le plastique. Les plastiques mous, numéro 7, 3, 6 et le polystyrène sont à éviter, à cause du risque causé par la présence de bisphénol A (xénoestrogènes) un perturbateur hormonal et un cancérigène qui peut s'infiltrer dans l'eau et les aliments.**
- ⇒ **C'est une eau qui est polluante due à son transport par camion.**
- ⇒ **L'eau de source n'est pas inépuisable...**

La meilleure solution pour avoir de l'eau potable est de se procurer un bon système de filtration d'eau.

DIFFÉRENTS SYSTÈME DE FILTRATION

LES FILTRES AU CHARBON, (Type Brita).

- ⇒ **Ils absorbent certains polluants, mais laissent passer les microbes et les minéraux dissous.**
- ⇒ **Ils ne sont pas en mesure d'équilibrer le pH de l'eau à un niveau plus alcalin ou neutre, votre eau reste acide.**
- ⇒ **Ils peuvent devenir dangereux et contaminer encore plus votre eau si vous ne les utilisez pas correctement puisque les polluants qui sont absorbés ne sont pas tués et continuent de se proliférer.**

LA FILTRATION PAR OSMOSE INVERSÉE

Longtemps promu comme étant la meilleure eau, nous savons maintenant :

- ⇒ **Que le filtre bloque presque tous les corps étrangers, mais laisse passer les gaz volatils et les substances organiques de faible poids moléculaire comme les dérivés du chlore.**
- ⇒ **Qu'il faut gaspiller une grande quantité d'eau pour faire un verre d'eau pure. Seulement 10 à 25% de l'eau qui passe dans l'appareil est filtrée.**
- ⇒ **Que c'est une eau qui a « soif » et qui est dépourvue de bons minéraux important pour une bonne eau.**
- ⇒ **L'eau reste avec un pH très acide.**
- ⇒ **Système dispendieux qui donne une eau qui n'est même pas favorable à la vie.**

L'EAU DISTILLÉE OU DÉMINÉRALISÉE OU « PURIFY »

- ⇒ **L'eau osmosé est aussi une eau distillée. C'est une eau sans aucun minéraux, c'est une eau qui a « soif », elle captera tous les minéraux sur son passage.**
- ⇒ **Elle est donc déminéralisante pour l'organisme et à déconseiller. Elle est seulement recommandée lors de cure et à court terme, une semaine par exemple.**
- ⇒ **Elle est très acidifiante pour l'organisme.**

Critères de sélection d'un bon système de filtration :

Il doit rendre l'eau la plus pure bactériologiquement possible sans enlever ses minéraux et oligo-éléments important pour notre santé.

Il doit pouvoir rendre sa polarité à son origine, c'est-à-dire être en mesure de la rendre « vivante ». La polarité fait référence aux ions négatifs et positif. Nous connaissons bien les antioxydants, ceux-ci ont pour but de nous protéger de l'oxydation. Lorsque l'on parle d'oxydation, pensé au fer qui rouille. Nous prenons des antioxydants afin de garder notre intégrité cellulaire et diminuer la dégénérescence. Ainsi va pour l'eau, il est important que sa polarité soit compatible avec nos cellules pour qu'elle soit en mesure de bien nous hydrater, car plus elle sera compatible, plus elle sera absorbée et moins vous urinerez...

Le système doit être en mesure d'alcaliniser l'eau sans déséquilibrer son équilibre minéral en ajoutant des substances chimiques.

Il doit avoir un filtre qui neutralise les toxines afin qu'elles ne se développent pas dans le filtre.

Il doit avoir un filtre que l'on peut changer régulièrement. En effet, ceci est nettement préférable au système de type « back-wash » qui nettoie le filtre avec la même eau qu'il vient de filtré ... Si vous avez déjà vu l'intérieur d'un filtre après son utilisation, vous allez vouloir le changer pour sur et non le rincer à l'eau...!

Demandez le coût du filtre et la fréquence de changement. Un système d'eau peut devenir dispendieux si doit l'on changer les filtres aux 4 mois...

Il doit être écologique! Filtrer et gaspiller 5 fois plus d'eau pour le faire est un non sens.

Il doit être en mesure de prouver ce qu'il affirme pouvoir filtrer, demander un certificat d'analyse.

Certain système de filtration magnétise l'eau ce qui change sa polarité et la dynamise. Ce procédé est fort intéressant. M. Anil Kumar Mehta a écrit dans son livre La magnétothérapie que « le magnétisme de l'eau a eut d'importante répercussion médicale sur l'élimination du cholestérol et des dépôts dans les artères. » En effet, la technologie des aimants a été développer afin d'empêcher les dépôts de calcaire dans les grandes cuvettes d'eau d'usine.

Si vous désirez plus d'information sur un bon système d'eau, vous pouvez contacter l'auteure de cet article.

A la bonne vôtre!

***Marie-Josée Rioux est une naturopathe qui a plus d'une quinzaine d'années d'expérience en alimentation saine. En plus d'écrire régulièrement des articles, elle aussi auteure d'un livre de recettes dont un prochain qui sortira bientôt. Depuis 5 ans, Marie-Josée Rioux est aussi conférencière, anime des ateliers de cuisine, et offre des cours sur l'alimentation saine et la santé globale tout en continuant sa pratique privée à temps plein à Montréal.
www.naturopathecoach.com***