

Quelle eau buvez-vous?

L'eau du robinet, l'eau embouteillée, l'eau déminéralisée, l'osmose inversée, l'eau distillée, l'eau filtrée, l'eau ionisée : en tant que consommateurs, nous sommes confrontés à des choix en eau potable qui ne cessent de croître. Or, sur quels critères faut-il se baser pour faire le meilleur choix pour notre santé?

EMINÉ PIYALÉ-SHEARD
info@produitsaquasante.com

D'entrée de jeu, il est important de se rappeler que ce n'est pas uniquement la quantité d'eau que nous buvons au quotidien, mais aussi la qualité de l'eau que nous choisissons qui peut avoir une incidence sur notre santé. Voyons ici comment deux caractéristiques de l'eau potable, soit le chlore et les minéraux dissous, peuvent interagir avec notre corps.

Le chlore est un oxydant

Le chlore est un désinfectant très efficace qui agit comme oxydant pour tuer les virus et les bactéries présents dans l'eau. Sans ce désinfectant, nous ne pourrions pas consommer l'eau du robinet sans risquer de tomber malade. Par contre, le chlore présent dans l'eau municipale agit également comme oxydant à l'intérieur de notre corps, un effet

moins souhaitable, car il contribue à l'augmentation des radicaux libres et accélère le vieillissement de nos cellules. De plus, le chlore réagit avec les matières organiques d'origine naturelle présentes dans l'eau et produit des trihalométhanes (THM), des sous-produits de la chloration associés à un risque accru de cancer.

Si vous buvez de l'eau du robinet, continuez quand même, car c'est une pratique beaucoup plus écologique que de boire l'eau embouteillée! Cependant, si vous habitez en ville, assurez-vous de vous procurer minimalement un filtre au charbon activé qui vous permettra de retirer le chlore et les THM de votre eau municipale avant de la consommer. Mieux encore, en ville comme à la campagne, installez un système de filtration multi-cartouches qui vous permettra de retirer plusieurs autres types de contaminants présents dans l'eau, tels que les pesticides, les nitrates, les métaux lourds, les coliformes, le soufre et les phosphates.

Eau déminéralisée = eau acide

L'eau est un solvant universel. De ce fait, on retrouve toujours des minéraux dissous dans l'eau à l'état naturel. Les minéraux alcalins essentiels pour notre santé que l'on retrouve dans l'eau incluent le calcium, le magnésium,

le potassium et le sodium. Or deux types de systèmes de traitement très répandus sur le marché, notamment l'osmose inversée et les distillateurs, retirent tous les minéraux présents dans l'eau. De plus, lorsqu'on lit attentivement les étiquettes des eaux embouteillées disponibles en magasin, on constate que plusieurs compagnies proposent également des eaux traitées et déminéralisées. Lorsque l'on retire les minéraux alcalins naturels dissous dans l'eau, on rend l'eau plus acide. Typiquement, les eaux déminéralisées ont un pH d'environ 5, c'est-à-dire qu'elles sont 100 fois plus acides que l'eau du robinet, qui a un pH neutre aux alentours de 7.

L'autre danger associé à la consommation d'eau déminéralisée, tel que confirmé par un rapport publié en 2004 par l'Organisation mondiale de la Santé, est que cette dernière a le potentiel de dérober notre corps des minéraux essentiels pour notre santé. En effet, l'eau dépourvue de minéraux a un pouvoir de dissolution beaucoup plus important et peut dissoudre et éliminer ces nutriments alcalins par l'urine et par les autres voies d'élimination naturelles. Si vous buvez de l'eau traitée par osmose inversée, de l'eau distillée ou alors de l'eau embouteillée déminéralisée de façon régulière, il faut



absolument que vous compensiez pour l'effet acidifiant de cette eau, soit en la reminéralisant avant de la consommer, ou alors en augmentant votre apport quotidien en minéraux par l'alimentation ou avec des suppléments.

Pour en savoir plus...

L'eau potable est un domaine complexe qui requiert non seulement une expertise technique au niveau de la filtration, mais aussi une compréhension des effets des différentes sortes d'eau sur la santé. Pour en savoir davantage sur l'eau et votre santé, consultez www.produitsaquasante.com ou appelez-nous au 1-877-411-AQUA (2782). Il nous fera plaisir de répondre à vos questions et de vous conseiller dans le choix de produits qui seront appropriés pour votre situation particulière.

DÉCOUVREZ LES BIENFAITS POUR LA SANTÉ DE L'EAU IONISÉE
anti-oxydante • super-hydratante • alcalinisante • énergisante • détoxifiante



MIRACLE
Garantie à vie
Meilleur rapport
qualité-prix
1650\$

Soirées d'information à Montréal :

- **Mercredi 16 novembre à 19h**
Coop la Maison Verte
5785 rue Sherbrooke ouest (NDG)
- **Lundi 21 novembre à 18h**
La Panthère Verte
2153 rue Mackay (Centre-ville)

aqua

APPELEZ-NOUS! 1-877-411-AQUA (2782)

Visitez produitsaquasante.com : LA ressource web en langue française au sujet de l'eau ionisée.