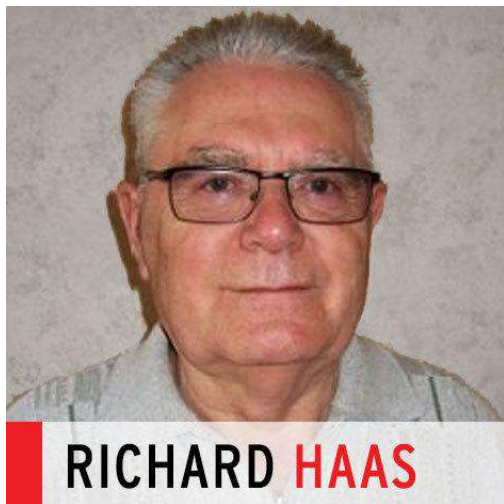
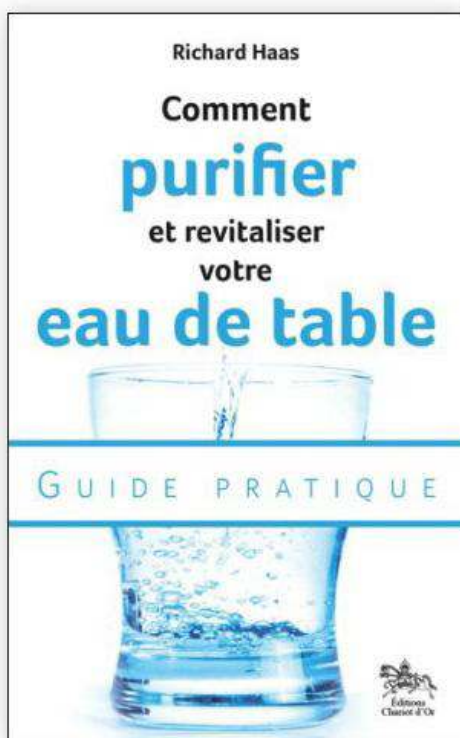




Je vous sers un verre d'eau ?

Tout ce qu'il faut savoir pour boire une eau juste !

Nous buvons tous naturellement. Nous savons tous l'importance de l'eau. Pourtant à bien y regarder, nous sommes-nous véritablement penchés sur ce que l'on boit. Quelle eau avons-nous choisi ? Qu'est-ce qu'elle représente et surtout convient-elle à nos besoins ? **Richard Haas**, spécialiste de l'eau, répond à toutes les questions que l'on se pose dans un livre passionnant « Comment purifier et revitaliser votre eau de table ». Une occasion de rencontrer cet indépendant qui ne prêche pour aucune firme et aucun lobby, juste un homme qui nous ouvre les yeux sur un sujet trop souvent délaissé.



Votre livre commence par un constat inquiétant, le monde manque d'eau ?

Richard Haas : Nous gaspillons énormément, 10% pour la boisson et la cuisine, le reste est dépensé pour la toilette, pour arroser le jardin et toutes les utilités au quotidien. Mais l'industrie, comme celle du papier, consomme énormément d'eau.

Il est vrai que l'eau dont nous disposons est extrêmement restreinte. 20% seulement de l'eau est consommable.

Cela veut dire qu'il faut vraiment s'inquiéter ?

Richard Haas : Il ne faut pas s'inquiéter dans la mesure où il faut prendre conscience qu'il est important d'économiser l'eau. Si l'on continue avec les mêmes gestes qu'à l'heure actuelle, on devra alors vraiment s'inquiéter. Il faut savoir que nous re-consommons l'eau que nous avons déjà utilisée. C'est un cercle naturel. Ce que nous consommons est rejeté dans les rivières, les plantes ou dans les nappes phréatiques, cela s'évapore puis est rendu sous forme de pluie.

Diriez-vous que le problème de l'eau, en France, c'est la pollution ?

Richard Haas : Le problème de la pollution de l'eau ne date pas d'aujourd'hui mais de plus de quarante ans. Il faut savoir que l'eau que nous consommons aujourd'hui a été polluée il y a des dizaines d'années, le temps que les polluants de la nature arrivent dans la nappe.

Vous nous révélez quelque chose de plus inquiétant encore, c'est la présence de traces de médicaments dans l'eau que l'on boit ?

Richard Haas : Oui et de plus en plus! Cela commence à devenir extrêmement inquiétant. Actuellement, nos stations d'épuration ne sont pas conçues pour retenir ni médicaments, ni nanoparticules. Pourquoi y a-t-il des hormones dans l'eau ? Il y a des années, les médecins ont commencé à prescrire la pilule qui s'évacue par l'urine. Nous avons, à cela, rajouté d'autres hormones comme celles pour la ménopause qui évitent les bouffées de chaleur. Nous avons ainsi multiplié la dose et nous trouvons, dans nos rivières, des poissons qui changent de sexe car il y a trop d'hormones dans l'eau, même s'il ne s'agit que de traces. On trouve dans l'eau de multiples molécules d'anti-inflammatoire et même de Cannabis. Les défenseurs justifient en rappelant qu'il ne s'agit que de quantités infinitésimales. Certes les normes actuelles sont hautes. Mais aucune recherche ne définit si ces normes sont bonnes ou mauvaises. Pour ne donner qu'un exemple, la norme des nitrates était de 5ml par litre il y a 50 ans, elle est aujourd'hui de 50ml. Demain cette norme sera dépassée et elle passera à 55ml par litre. Mais nous n'avons aucune idée si 55ml est plus dangereux que 50 ml.

Puisque vous parlez de normes, il y a une différence de norme entre l'eau du robinet et l'eau en bouteille, comment l'expliquez-vous ?

Richard Haas : En toute honnêteté, je pense que personne ne sait pourquoi cette différence. Qui peut expliquer que l'on peut trouver plus de Nitrate dans l'eau du robinet, que l'on nous conseille de boire et qu'on devrait en trouver moins dans une eau minérale que l'on nous conseille de boire également.

C'est à dire que pour un spécialiste comme vous, c'est flou ?

Richard Haas : C'est très flou! Nous gravitons dans ce domaine depuis une dizaine d'années avec des professeurs d'universités et nous travaillons sur des normes beaucoup plus draconiennes. Mais officiellement elles ne peuvent pas être acceptées.

Qu'est-ce que l'eau devrait nous apporter ?

Richard Haas : Sur le plan de la santé, l'eau nous est vitale. On pourrait rester un mois sans manger mais seulement deux ou trois jours sans boire. L'eau agit sur bon nombre d'aspects comme la régulation de la température, le fonctionnement cellulaire, l'ensemble du fonctionnement organique. Nous sommes composés à la naissance de 96 à 98% d'eau puis en vieillissant de 60% d'eau. Nous nous déshydratons au fur et à mesure de l'âge.

Le grand débat, pour la consommation, c'est eau du robinet, eau minérale ou eau de source ?

Richard Haas : J'ai travaillé en pharmacie dans les années 60. Toutes les eaux minérales y étaient vendues comme des

médicaments. Sous la pression des minéraliers, l'eau minérale a été vendue en grande surface. La question se pose donc : Faut-il boire de l'eau minéralisée, de l'eau peu minéralisée ou de l'eau du robinet ? Il y a de grosses différences de qualité d'eau. Une eau du Mont Roucous, du Mont Calme n'aura pas la même qualité qu'une Hépart ou une Saint Yiorre. C'est le jour et la nuit. Les pédiatres conseillent des eaux peu minéralisées pour les nourrissons. Les spécialistes de santé conseillent aux personnes qui souffrent de pathologies rénales de consommer de l'eau peu minéralisée. Les minéraliers qui commandent des études partiales conseillent de l'eau très minéralisée.

Quelle est la différence entre les deux ?

Richard Haas : L'eau est plus intéressante pour ce qu'elle emporte dans un corps que pour ce qu'elle apporte. L'eau est là pour drainer et éliminer nos toxines mais elle n'est pas là pour amener des minéraux. Les minéraux doivent être amenés par les plantes, les légumes et les fruits. Or, si l'eau est déjà très chargée en minéraux, elle aura très peu de chance pour dissoudre les toxines qui se trouvent dans le corps. Plus l'eau est concentrée en minéraux moins elle réussira à dissoudre nos toxines. Donc nous avons intérêt à boire des eaux peu minéralisées. Pourquoi pensez-vous que des médecins vont vous recommander des cures thermales avec une consommation d'eau thermale, directement à la source et en petite quantité, souvent durant 21 jours alors que vous trouvez exactement la même eau minérale en grande surface ? Vous pensez vraiment que la sécurité sociale ferait preuve d'une générosité assez folle pour payer des cures de 21 jours alors que pour quelques euros, seulement, vous auriez les mêmes effets ? Autre élément, ces eaux très minéralisées possèdent un faible taux de radio activité qui disparaît très vite et qui n'est pas dangereux. Il n'y a pas de comparaison entre ce que vous buvez à la sortie d'une source et ce que vous buvez en bouteille ou au robinet.

Doit-on se méfier de l'eau du robinet ?

Richard Haas : Officiellement, l'eau du robinet est dans l'obligation d'être traitée par chloration par le biais de technologies oxydantes. Toutes ces eaux chlorées se trouvent toutes, sans exception, sur le terrain des grandes maladies de civilisation. Ce qui ne veut pas dire que vous serez malade parce que vous buvez une eau chlorée. Le conseil de bon sens que je pourrais donner, c'est de laisser poser l'eau du robinet dans votre réfrigérateur durant dix heures avant de la consommer car le chlore s'évapore.

Quelle serait l'eau idéale ?

Richard Haas : Pour moi, l'eau idéale devrait être peu minéralisée. Je rappelle qu'une eau à la source ou l'eau d'un puit est soumise à la pollution. Il faut donc faire faire des analyses avant de la consommer ainsi. Une eau qui, pour tous les chercheurs est bonne à boire, c'est une eau qui ressemble au Mont Roucous ou au Rosée de la reine, par exemple. Ce sont des eaux peu minéralisées.

L'eau Cristaline peut poser un problème ?

Richard Haas : Il est vrai que Cristaline pompe son eau à 22 endroits différents en France. Il est clair que les nappes phréatiques sont différentes d'un endroit à l'autre. Donc une eau cristalline peut être excellente comme celle d'Alsace qui est la Metzeral ou d'autres qui sont de la pierre en solution. Pour le savoir, il vous suffit de regarder le nom de la source noté en bleu clair entre les deux logos de l'étiquette.

La composition est une information essentielle ?

Richard Haas : Une bonne eau à boire est une eau légèrement acide, dont le Ph se situe entre 6,5 et 7 et une minéralisation qui se situe entre 10 et 100 mg par litre.

La minéralisation, c'est ce que l'on appelle les résidus à sec. Qu'est-ce que c'est précisément ?

Richard Haas : C'est le résultat de l'évaporation d'un litre d'eau. Il restera dans le fond une couche blanche que l'on pèse et qui vous donne le résidu sec après évaporation. L'idéal, c'est entre 10 et 50mg par litre et l'on peut pousser jusqu'à 100

mlg par litre. Il ne faut, à l'inverse, surtout pas aller en dessous de 10mlg par litre car l'eau devient agressive pour le corps humain. C'est une eau qui devient déminéralisante. L'eau perd sa structure supra moléculaire dès l'instant où il n'y a plus aucune trace de minéraux dans l'eau. Une eau qui voit son ph autour de 8 est déjà une eau qui entre dans la thérapie.

Que penser de l'eau pétillante ?

Richard Haas : Si vous faites un repas gargantuesque, il est intéressant de boire un verre d'eau gazeuse car elle va améliorer et aider à la digestion. Ce n'est pas une eau conseillée à boire tous les jours en grande quantité comme eau de boisson. Tout d'abord parce que les bulles contenues dans l'eau gazeuse c'est du gaz carbonique. Ce gaz est acidifiant et nous savons que nous avons tous une tendance à un terrain acide. Lorsque vous respirez, vous rejetez justement du gaz carbonique. Donc cette eau vous apporte les déchets que votre organisme rejette naturellement.

Autre polémique de la consommation d'eau, c'est la bouteille en plastique. Doit-on se méfier de la bouteille en plastique ?

Richard Haas : Normalement les bouteilles plastiques ne devraient plus contenir de biphénol A(1) mais elles contiennent d'autres plastifiants. La bouteille hermétique n'est hermétique à 100% comme le serait la bouteille en verre. Une eau dans des bouteilles en plastique stockée dans un hall à 50° C présente une dissolution de certains éléments qui compose la matière plastique. Il vaudrait mieux des bouteilles en verre, ce qui ne se fait presque plus, pour des raisons pratiques, au bénéfice de la bouteille en plastique qui est jetable. Pour ma part, c'est une mauvaise solution que d'acheter des eaux en bouteille.

Vous parlez justement de l'eau ionisée alcaline réductrice, qu'est-ce que c'est ?

Richard Haas : C'est une eau qui passe à travers un appareil qui produit, par électrolyses, une eau alcaline et réductrice. Beaucoup de recherches ont été faites sur ce sujet et nous avons constaté que cela donnait des eaux à réserver à des personnes malades. Il y a des nanoparticules qui se dégagent et ce sont des métaux lourds. Ce ne sont pas des eaux à boire lorsque l'on est en pleine santé. Les études qui conseillent l'utilisation de ces eaux ont été réalisées par des médecins qui y avaient un intérêt financier.

Vous dites qu'il s'agit même d'une eau synthétique ?

Richard Haas : C'est une eau totalement synthétique.

Il existe les fameuses carafes filtrantes. Que pensez-vous de cela ?

Richard Haas : Les filtres à carafe c'est mieux que rien si vous partez faire du camping et que vous n'êtes certains de l'eau que l'on y propose. Par contre, utilisée tous les jours chez vous, en restant très prudent, ce n'est pas une carafe, même à 50€, qui fera le travail de filtration d'un appareil à 1000€. Ces carafes sont d'ailleurs descendues par « Que choisir ? » et « 60 millions de consommateurs ». Si vous décidez d'utiliser ces carafes, je vous déconseille formellement d'utiliser une eau qui y a stagnée tout une nuit. Au fur et à mesure du temps qui passe, le filtre va relâcher ce qu'il a retenu. Il faudra donc jeter l'eau le matin pour la remplir à nouveau. De plus si vous ne changez pas régulièrement les filtres, ils seaturent en bactéries et au bout d'un certain temps, non seulement ils ne filtrent plus rien, mais au contraire reversent le surplus. Ces carafes filtrent un petit peu certes, mais ne sont certainement pas à recommander.

Malgré tout peut-on croire en la vitalité des eaux en bouteille ou du robinet ?

Richard Haas : Absolument pas ! Les eaux en bouteille et l'eau du robinet ne sont plus vitales. Lorsqu'elle est mature, une eau jaillie d'elle-même du sol. Une eau pompée n'est pas encore mature si elle est, de plus, mise sous pression, elle perd sa vitalité. Si elle contient des éléments chimiques ... elle perd sa vitalité. Si elle est transportée en ligne droite... elle perd sa vitalité. Il y a comme ça une dizaine de différents critères qui lui font perdre toute sa vitalité.

Que peut-on faire ?

Richard Haas : Les rendre de nouveau vitales. Il existe le vortex qui se rapproche le plus de la nature et reproduit le tourbillon d'eau dans lequel elle se revitalise normalement dans l'espace naturel.

Vous dites finalement que la meilleure eau serait l'eau osmosée ?

Richard Haas : C'est un système de purification de l'eau par un filtrage très précis. Une membrane d'osmose inverse est une membrane semi perméable, elle a une porosité de 0,0003 microns. Elle permet de retenir entre 96 et 98% des impuretés et ne laissera passer que les molécules d'eau et quelques petits oligos éléments. Les professionnels qui ne font pas de l'eau osmosée la critique toujours, l'accusant d'être déminéralisée. Et je me soulève contre cette affirmation. Une bonne eau osmosée n'est pas une eau déminéralisée. Elle contient au minimum 10 mlg de minéraux par litre. Tous les traiteurs d'eau sur le marché sont avant tout des commerciaux. Des professionnels qui connaissent vraiment le problème de l'eau sont très peu nombreux. Un bon appareil d'Osmose inverse coûte environ 1000 € mais vous le gardez sans problème plus de quinze ans. Là encore si vous allez vers le moins cher, vous vous retrouverez face à un appareil à la filtration moins efficace.

In
