

## Fiche pratique n°1 : Quelle eau faut-il boire ?

### 1. Premier conseil, boire plutôt acide

Une eau acide (pH <6) favorisera la flore de fermentation, celle qui répare les muqueuses de l'intestin, produit des vitamines (K, B), et module notre réponse immunitaire.

→ La règle est donc de boire **plutôt acide (entre 6,5 et 7)**, et de ne pas boire longtemps trop basique (pH supérieur à 7,5) : 8 à 10 jours pas plus.

### 2. Boire tiède... même en été

Le matin au lever de manière abondante, mais aussi dans la journée, entre les repas et à la fin du repas : l'eau chaude (mais pas brûlante) réchauffe et aide à la digestion.

### 3. Privilégier une haute teneur en bicarbonates

Les bicarbonates de l'eau sont les piliers du système tampon du sang (maintien à la valeur constante d'un pH de 7,35) et neutralisent l'acide lactique du muscle. Les eaux à haute teneur en bicarbonates sont **l'eau de Quézac, de Perrier et surtout l'eau de Vichy, très anti-résidus acides**. Mais attention, sans abus car ces eaux contiennent **un taux de sel élevé**.

### 4. De l'eau réduite... plutôt que de l'eau oxydée

Pour désinfecter l'eau des bactéries qui sont présentes dans les réseaux on utilise du chlore, de l'ozone, du peroxyde d'hydrogène... Cela donne une eau "oxydée".

**Boire une eau oxydée, c'est ... s'oxyder soi-même, donc vieillir un peu à chaque verre absorbé.**

Pour une eau bue tous les jours, un **rH2 de 22 à 25** est idéal.

### 5. La teneur en minéraux

Il existe des eaux de source, **très peu minéralisées** comme :

- Mont-Roucou (30 mg/L) ,
- Montcalm (50 mg/L),
- Celtic (50 mg/L)
- Volvic (110 mg/L).

→ Conseillées au plus grand nombre et particulièrement aux personnes en surpoids car elles sont très peu salées et favorisent le drainage.

Puis il y a des eaux à **minéralité moyenne**, comme :

- Evian (320 mg/L),
- Vittel (750 mg/L).

→ A consommer en cures de 3 semaines maximum, de temps en temps.

Et enfin il y a des eaux très salées ou **hyper-minérales** :

- Hepar (1600 mg/L),
- Contrex (2300 mg/L)
- Vichy (4300 mg/L)

→ Déconseillées aux personnes qui veulent nettoyer leur sang et leur tissu conjonctif (intoxication, obésité, surpoids) : trop salées, elles favorisent la rétention d'eau.

Important : Pour reminéraliser les **personnes maigres ou convalescentes**, il faut corriger le manque de sels minéraux avec une alimentation adaptée et compléter avec des oligo-éléments, du sérum de Quinton... **l'eau à elle seule ne suffit pas à reminéraliser.**

## 6. Combien faut-il boire ?

- **Personnes de corpulence moyenne, maigres ou vieillissantes** : boire beaucoup (1,5l /jour au moins) pour éviter la déshydratation mais aussi avoir des reins qui fonctionnent mieux, une peau plus douce, moins de constipation et de problèmes urinaires, une meilleure irrigation cérébrale et une microcirculation facilitée (œil, articulations).
- **Personnes en surpoids** : elles disposent d'un volant d'eau interne suffisant donc il n'est pas nécessaire de boire abondamment
- **Sportifs, travailleurs de force, température élevée, climat chaud...** dans tous ces cas précis il convient d'augmenter la quantité d'eau de base et de prendre une eau salée (ou du sérum de quinton hypertonique) après avoir beaucoup transpiré.

## 7. Quand faut-il boire ?

- **Abondamment le matin au lever, une eau chaude** : par exemple 2 tasses d'eau ou de tisanes chaudes.
- **Entre les repas selon sa soif et son activité physique** : de petites quantités (1 tasse), régulièrement (toutes les 20 à 30mn) plutôt qu'une grande quantité toutes les 3h.
- **½ heure avant chaque repas**
- **Peu pendant les repas**, mais chaud et de terminer par une prise d'eau chaude.

## 8. L'eau pure : difficile à trouver aujourd'hui

Il est admis que **l'eau des villes** est souvent polluée par des résidus de médicaments (hormones, produits de contraste utilisés en radiologie, antibiotiques, antidépresseurs...), des résidus de pesticides et d'engrais, des résidus industriels (phtalates...).

Quant à **l'eau de source en bouteille plastique**, on y retrouve des résidus, certes moins nombreux, mais liés au PET qui rend le plastique à la fois souple et résistant (phtalates).

Une solution serait de filtrer et **d'osmoser l'eau** distribuée au robinet : il existe différents appareils pour améliorer la qualité de l'eau mais tous n'ont pas la même efficacité.

## En résumé : l'eau idéale à boire pour chacun

- Une eau pure, obtenue par osmose
- Une eau de pH situé entre 6,5 et 7,2, pas plus
- Une eau présentée chaude ou à température voisine de 37°C
- Une eau dont le taux des bicarbonates est supérieur à celui des sulfates et phosphates
- Une eau peu minéralisée pour les personnes en surpoids et un peu plus pour les personnes maigres
- Une eau de rH2 situé entre 22 et 25, donc débarrassée de tout oxydant
- Une eau abondante, autour de 30 ml/kg/jour