

Un mur d'ignorance et de préjugés

Le Code de l'hydratation · Chapitre 4

OUVRAGE

Le Code de l'hydratation

CHAPITRE

4 sur 10

AUDIO EN ALLEMAND

11 minutes

Il semble paradoxal qu'à une époque où nous remettons en question chaque ingrédient de notre alimentation, une méfiance collective règne envers l'idée de boire la plus pure de toutes les eaux.

L'eau est un aliment

Il semble paradoxal qu'à une époque où nous remettons en question chaque ingrédient de notre alimentation, une méfiance collective règne envers l'idée de boire la plus pure de toutes les eaux. Lorsque les conversations effleuraient la question de tout ce qui peut se produire dans le corps lorsqu'on boit de l'eau distillée, j'avais souvent le sentiment que le sujet déclenchait une véritable vague de préjugés et de rejet. La plus grande croyance erronée est que l'eau est un aliment.

Le corps humain n'est pas une carrière. Il a besoin d'une « force vitale » organique plutôt que d'une « charge » inorganique.

L'un des dogmes les plus tenaces dans le domaine de l'alimentation est l'idée que nous devrions couvrir nos besoins en minéraux par l'eau potable. Du point de vue physiologique, cette hypothèse est pourtant une erreur fondamentale. Pour bien comprendre le rôle des minéraux dans l'eau, nous devons distinguer deux formes de matière fondamentalement différentes, à savoir les minéraux inorganiques et les minéraux organiques. Le corps humain n'est pas une carrière.

Il a besoin d'une force vitale organique plutôt que d'une charge inorganique. Le corps humain est programmé pour tirer ses minéraux de l'alimentation, tandis qu'il reconnaît l'eau avant tout comme un agent de dissolution et de nettoyage. Mais si on lui apporte par l'eau de grandes quantités de substances inorganiques, cela signifie avant tout un travail de régulation supplémentaire pour le système. Les êtres humains, d'un point de vue biologique, sont hétérotrophes. Cela signifie que nous dépendons des composés organiques pour obtenir l'essentiel de notre énergie et de nos nutriments.

Une hydratation parfaite consiste à apporter au corps un milieu « absolument vide ».

La plante, en revanche, est autotrophe. Cela signifie qu'une plante possède la faculté presque magique de la photosynthèse. Cela s'inscrit dans le processus alchimique de la transmutation. De même que la chenille devient papillon, la plante accomplit cette fantastique transformation des minéraux d'une forme morte en une forme vivante. Car ce n'est qu'alors que les minéraux sont intégrés dans des chaînes moléculaires complexes et biodisponibles pour nos cellules. Si vous avez besoin de magnésium pour vos muscles ou de calcium pour vos os, une pomme, une poignée de noix ou des légumes verts à feuilles sont une source bien plus efficace que n'importe quel litre d'eau minérale.

L'eau distillée est morte !

Le tableau suivant apporte à ce sujet quelques détails étonnants. Une hydratation parfaite consiste à apporter au corps un milieu absolument vide. Une autre croyance erronée veut que l'eau distillée soit morte. L'idée que l'eau distillée serait morte vient avant tout du fait qu'elle est exempte de constituants inorganiques et organiques. Beaucoup de gens considèrent à tort ces substances dissoutes comme indispensables à leur équilibre minéral. Il en résulte la conviction que la distillation aurait privé l'eau de sa vitalité.

En réalité, la teneur en minéraux de l'eau potable n'a historiquement eu d'importance qu'en période de famine extrême. Lorsque presque aucune nourriture solide n'était disponible, chaque milligramme de minéraux dissous dans l'eau servait de béquille vitale. Aujourd'hui, cette situation a fon-

damentalement changé. Grâce à notre offre alimentaire moderne, nous couvrons depuis longtemps nos besoins en substances vitales par les aliments solides. Le tableau suivant étaye cette constatation de manière saisissante.

MINÉRAL	DOSE JOURNALIÈRE RECOMMANDÉE	VALEURS MOYENNES DANS L'EAU DU ROBINET	QUANTITÉ D'EAU NÉCESSAIRE
Calcium (Ca)	1'000 mg	20 – 100 mg/L	10 – 50 litres
Magnésium (Mg)	300 – 400 mg	5 – 20 mg/L	15 – 80 litres
Sodium (Na)	1'500 mg	5 – 20 mg/L	75 – 300 litres
Chlorure (Cl)	2'300 mg	5 – 30 mg/L	75 – 460 litres
Potassium (K)	2'000 – 4'000 mg	1 – 5 mg/L	400 – 2'000 litres
Zinc (Zn)	7 – 10 mg	à peine détectable	> 2'000 litres
Fer (Fe)	10 – 15 mg	< 0,1 mg/L	> 100 litres
Phosphore (P)	700 mg	< 1 mg/L	> 700 litres
Sélénium (Se)	55 µg	à peine détectable	> 2'000 litres
Iode (I)	150 µg	à peine détectable	> 2'000 litres

SOURCES

- OSAV, L'eau potable en Suisse
- UBA, Trinkwasserverordnung 2023, ordonnance allemande sur l'eau potable
- BMASGPK, Trinkwasserverordnung, ordonnance autrichienne sur l'eau potable
- OMS et FAO, Vitamin and mineral requirements in human nutrition, 2e édition, Genève 2004

Il présente à gauche les besoins journaliers officiellement recommandés en minéraux essentiels pour un adulte moyen. Face à ces recommandations figurent les valeurs moyennes des quantités dissoutes dans l'eau du robinet de la région DACH (Allemagne, Autriche et Suisse). La quantité d'eau nécessaire, tout à droite du tableau, montre clairement combien l'eau contribue peu à l'apport réel en nutriments. Examinons à ce sujet quelques chiffres concrets.

Pour un apport suffisant en calcium, la dose journalière recommandée est de 1000 mg. Comme l'eau du robinet n'en contient en moyenne que 20 à 100 mg par litre, un adulte devrait boire chaque jour 10 à 50 litres d'eau pour couvrir ce besoin par la seule eau potable. Il en va de même pour le magnésium. Pour un besoin journalier de 300 à 400 mg, nous devrions boire chaque jour 15 à 80 litres. Le rapport devient plus extrême encore pour les

oligo-éléments essentiels. Pour la dose journalière de 7 à 10 milligrammes de zinc ou de 55 microgrammes de sélénium, les quantités présentes dans l'eau du robinet sont si faibles qu'elles sont à peine détectables.

Le tableau le plus étonnant

Tonneaux de bois remplis de réserves d'« eau potable »

Pour couvrir les besoins par la seule eau, il faudrait théoriquement chaque fois une quantité utopique de bien plus de 2000 litres par jour. J'imagine que ces chiffres vous étonnent. Il n'en a pas été autrement pour moi lorsque j'ai établi cette comparaison. Les résultats montrent sans équivoque que l'eau potable, en Europe centrale, n'est pas une source significative pour couvrir nos besoins quotidiens en minéraux. Comme nous absorbons nos minéraux essentiels presque entièrement par l'alimentation solide, boire de l'eau distillée ne peut entraîner aucun déficit notable.

L'eau distillée peut te « tuer »

Ces faits placent la destination concrète de notre eau potable sous un jour entièrement nouveau. L'eau ne sert pas de fournisseur notable de nutriments, elle agit avant tout comme notre solvant et notre moyen de transport universel. L'eau distillée peut te tuer. Imaginez l'année 1492. Une époque où l'Amérique n'avait même pas encore été découverte. La fière flotte de Christophe Colomb, avec la Pinta, la Niña et la Santa Maria, fait voile vers une terre inconnue. Poussés par le seul projet d'atteindre les Indes par la mer, ils naviguèrent dans l'incertitude la plus totale.

La flotte de Colomb appareilla le jeudi 6 septembre 1492, dans le courant de la matinée, du port de San Sebastián, à La Gomera. L'équipage comptait 90 hommes. 26 d'entre eux servaient sur la Pinta et 24 sur la Niña. 40 hommes se trouvaient à bord du navire amiral, la Santa Maria. Il fallut 36 jours de traversée en plein Atlantique jusqu'à ce que tous les navires atteignent enfin, le vendredi 12 octobre 1492, une île des actuelles Bahamas. Par profonde gratitude, Colomb donna à cette terre nouvelle le nom de San Salvador.

Ce qui signifie Saint-Sauveur. Il choisit ce nom à dessein, car cette île fut l'ultime salut de son équipage totalement épuisé, bien que tous les hommes de l'équipage d'origine aient atteint sains et saufs la terre nouvelle et inconnue. Pendant la traversée, une partie de l'équipage travaillait sous la chaleur brûlante du soleil, tandis que d'autres trimaient à l'ombre, sous le pont, dans la chaleur humide de l'Atlantique. Dans des conditions aussi extrêmes, un homme a certainement besoin de trois litres d'eau potable par jour pour s'hydrater.

Mais notre corps n'est pas une boîte de Petri.

Cela représente pour l'ensemble de la flotte un besoin de 270 litres d'eau potable chaque jour en haute mer. Rapporté à toute la traversée, ce calcul aboutit à une somme considérable de réserves d'eau nécessaires. Cela aurait toutefois nécessairement supposé, dans la planification, que Colomb ait su qu'il atteindrait son but au bout de 32 jours exactement. Or Colomb ne savait pas combien de temps durerait son voyage. Peut-être 36 jours, peut-être 90 jours. Peut-être l'équipage tout entier n'aurait-il jamais revu la terre.

Peut-être seraient-ils restés en mer. Si Colomb avait prévu par exemple 90 jours, le besoin en eau potable de la flotte aurait déjà dépassé 27'000 litres. Cela signifie 100 tonneaux. Cela signifie, dans le détail, 100 monstres du chêne le plus dur. Chacun de ces colosses pesait 300 kilos, à peine déplaçable ou empilable. De plus, ces géants auraient dérobé la précieuse place dans le ventre des navires. Sur la petite Niña, 30 de ces monstres de bois auraient à eux seuls occupé toute la place.

Le pH de l'eau distillée est tout à fait malsain !

Mais ce qui était vraiment alarmant, c'est que l'eau de ces monstres de bois serait devenue en très peu de temps un danger considérable, si ce n'est le plus grand danger à bord de tous les navires. De l'eau croupie. Toute infection bactérienne d'envergure causée par de l'eau corrompue aurait signifié la fin de la mission. La vérité est ce qui se passa alors. Les flottes de Christophe Colomb n'eurent jamais de grandes réserves d'eau potable à bord. Colomb et ses capitaines étaient initiés au grand secret de l'alchimie.

« Solve et coagula ». Sépare et unis. L'équipage de Christophe Colomb maîtrisait l'art de la distillation. Boire de l'eau distillée faisait partie, pour l'équipage, des fondements absolus de toutes ces audacieuses traversées vers

l'inconnu. Aujourd'hui, environ 300 millions de personnes dans le monde comptent sur l'eau distillée comme eau potable. Dans des régions comme Dubaï ou les îles Canaries, l'eau potable est principalement obtenue par des installations de dessalement de l'eau de mer. Techniquement, ce procédé correspond à une distillation à grande échelle. Au vu de tous ces faits, la peur que beaucoup éprouvent aujourd'hui envers l'eau distillée paraît franchement grotesque.

À ÉCOUTER EN ALLEMAND SUR [ARS-AQUAE.CH](https://www.ars-aquae.ch)