

Questions sur l'eau distillée

Le Code de l'hydratation · Chapitre 9

OUVRAGE

Le Code de l'hydratation

CHAPITRE

9 sur 10

AUDIO EN ALLEMAND

8 minutes

Vous trouverez ici les informations essentielles sur la dégustation et l'usage de l'eau distillée.

À la fin de ce livre, nous souhaitons encore nous pencher sur les questions courantes que soulève l'eau distillée.

QUESTION

Pourquoi connaît-on si peu les avantages de l'eau distillée ?

RÉPONSE

Beaucoup de crainte et aucune technique ? On peut légitimement se demander pourquoi ce savoir ne fait pas depuis longtemps partie des connaissances courantes. La raison principale est d'ordre purement pratique. Il y a quelques années encore, il était techniquement presque impossible de produire dans sa propre cuisine une eau de cette qualité, car les appareils étaient chers, bruyants et conçus avant tout pour les laboratoires. Aujourd'hui, le vent a tourné. Les alambics modernes sont devenus abordables et ont été optimisés pour un usage domestique.

Que ce savoir ne gagne que maintenant, peu à peu, la faveur du public tient aussi à de vieux mythes datant d'une époque où l'on n'associait l'eau distillée qu'aux batteries de voiture ou à des histoires à faire frémir. Comme pour de nombreux concepts de santé, il faut du temps pour que l'expérience des utilisateurs dépasse les anciens dogmes.

QUESTION

Où puis-je acheter de l'eau distillée ?

RÉPONSE

Malheureusement, presque nulle part. Dans les faits, il n'existe guère de fournisseurs qui proposent explicitement dans le commerce de détail de l'eau distillée comme eau potable propre à la dégustation. Comme l'idée erronée selon laquelle l'eau distillée serait dangereuse pour la santé domine encore souvent dans le grand public, le marché nécessaire à une distribution rentable fait tout simplement défaut. De plus, la production et la logistique en qualité alimentaire seraient si lourdes que les prix de l'eau en bouteille ne seraient défendables ni sur le plan écologique ni sur le plan économique.

QUESTION

Peut-on boire l'eau distillée vendue dans les magasins de bricolage ?

RÉPONSE

Non, en aucun cas. Ce n'est pas parce que la dénomination est identique que ce produit possède la qualité d'une eau potable, car il est le plus souvent obtenu à des fins techniques par déminéralisation chimique ou par distillation à basse température. L'eau pure étant un solvant extrêmement puissant, elle extrait des parois des bidons, lors d'un long stockage dans des récipients en plastique de qualité inférieure, des plastifiants nocifs pour la santé comme les phtalates ou le bisphénol A.

Au bout du compte, avec cette eau, vous absorbez un concentré de résidus de plastique chargé de substances chimiques.

QUESTION

Peut-on en boire trop ?

RÉPONSE

Oui, absolument. La quantité d'eau distillée que vous devriez boire correspond exactement aux recommandations générales pour une hydratation saine. La valeur indicative pour les adultes en bonne santé se situe entre 1,5 et 2,5 litres environ par jour, vos besoins individuels dépendant de l'activité, du climat et de l'alimentation. L'essentiel est une alimentation riche en minéraux, à base de céréales complètes, de légumes et de protéines, car l'eau n'a de toute façon jamais été la principale source de nutriments.

Ce que l'on appelle l'hyponatrémie, une carence en sodium dans le sang, ne résulte pas de la pureté de l'eau, mais d'une quantité bue excessive en un temps trop court, ce qui ne s'observe toutefois guère que chez les sportifs de l'extrême ou dans des conditions extrêmes.

QUESTION

Peut-on aussi arroser les plantes avec cette eau ?

RÉPONSE

Oui, c'est même vivement recommandé. Avant la révolution industrielle, l'eau de pluie passait pour la source d'eau la plus pure et offrait des conditions idéales à la croissance des plantes. Dans cette tradition, l'eau distillée est aujourd'hui le choix parfait pour vos plantes. Comme elle est exempte de calcaire, les fins pores des poils absorbants des racines restent ouverts. Les plantes peuvent ainsi puiser encore plus efficacement les nutriments du sol.

QUESTION

L'eau distillée convient-elle aussi à la préparation des aliments pour bébés ?

RÉPONSE

Oui, absolument. L'eau distillée convient à la préparation des aliments pour bébés, car elle n'apporte aucune charge minérale propre supplémentaire et évite ainsi une surcharge incontrôlée des reins encore immatures du nourrisson. En pédiatrie, on sait que les reins des nourrissons ne peuvent pas encore fournir la pleine capacité de filtration d'un adulte et peuvent donc réagir avec sensibilité à une charge dissoute trop élevée dans l'eau.

QUESTION

Les animaux de compagnie peuvent-ils aussi en boire ?

RÉPONSE

Oui, les animaux possèdent généralement un instinct bien plus fin que les humains pour la qualité de leur nourriture et préfèrent instinctivement une eau plus pure. De nombreux propriétaires d'animaux observent que, dès qu'ils ont le choix, les chiens et les chats délaissent l'eau du robinet ordinaire au profit de l'eau distillée. Cette préférence souligne l'acceptation biologique de l'eau pure comme moyen d'hydratation optimal, pour l'organisme animal également.

QUESTION

Quel goût a cette eau ?

RÉPONSE

Un goût bien plus doux et plus neutre que celui de n'importe quelle eau ordinaire. Pour beaucoup de personnes, c'est inhabituel, car elles ne connaissent pas, ou plutôt n'ont jamais pu goûter, la saveur d'une eau de haute pureté. Comment le sauraient-elles ? Le goût de l'eau distillée est souvent décrit comme plus doux et plus neutre que celui de l'eau ordinaire. Comme elle est entièrement exempte de minéraux, de résidus de chlore, de calcaire et d'additifs chimiques, beaucoup de personnes ressentent la sensation en bouche comme particulièrement pure et délicate.

Si la première gorgée peut d'abord sembler inhabituelle faute de substances d'accompagnement, les papilles gustatives se recalibrent rapidement. Avec le temps, elles perçoivent très consciemment la clarté de l'eau, car vos sens sont ramenés au point zéro absolu de la neutralité, que l'on ne peut atteindre que de cette manière.

QUESTION

Peut-on cuisiner avec de l'eau distillée ?

RÉPONSE

Oui, c'est même vivement recommandé. Cuisiner à l'eau distillée est hautement recommandable et agit comme un véritable accélérateur de plaisir. Soupes, boissons chaudes ou sauces fines, tout ce qui est dissous dans l'eau gagne considérablement en arôme. Comme l'eau distillée n'apporte aucune charge minérale propre, elle possède un pouvoir solvant nettement plus élevé pour les substances aromatiques naturelles. Les fines nuances de vos ingrédients sont ainsi extraites plus intensément et s'expriment sans être altérées.

QUESTION

Faut-il reminéraliser l'eau distillée ?

RÉPONSE

Non, absolument pas. C'est l'une des questions les plus débattues, et je tiens à être parfaitement clair ici. Fiez-vous à la force de l'alimentation, car c'est là que les minéraux ont leur place. Le but est un moyen de transport vide pour la purification du corps. Les minéraux doivent être apportés sous

forme organique par l'alimentation, les fruits, les légumes, et non par l'eau. Retenez-le bien, si vous l'enrichissez artificiellement en sels, elle perd sa faim de dissolution.

QUESTION

Où dois-je conserver l'eau distillée ?

RÉPONSE

C'est une question très importante. La réponse, c'est uniquement le verre ou l'acier inoxydable. Le choix du bon contenant est décisif. Utilisez exclusivement des récipients en verre ou en acier inoxydable de haute qualité et renoncez systématiquement au plastique. Comme l'eau distillée, en raison de son extrême pureté, a une forte tendance à absorber les substances de son environnement, elle interagirait chimiquement avec les récipients en plastique et en extrairait activement des plastifiants, des microplastiques et des substances à effet hormonal comme le bisphénol A, BPA.

Le verre et l'acier inoxydable de haute qualité sont en revanche inertes, c'est-à-dire qu'ils ne libèrent aucune particule et garantissent que votre eau reste aussi pure qu'au sortir de l'alambic.

QUESTION

Que se passe-t-il lorsque l'eau gèle ?

RÉPONSE

C'est un phénomène remarquable. Lorsque l'eau distillée gèle, il se forme une glace d'une limpidité cristalline. La congélation rend visible à quel point cette eau est réellement pure. Les glaçons qui en sont faits deviennent transparents comme du verre. Comme aucun gaz ni aucun minéral n'y est emprisonné, ils cristallisent parfaitement, sans aucun trouble. La pureté est entièrement préservée lors de la décongélation. Au terme de cette série de questions, nous souhaitons encore vous dire que si vous avez d'autres questions, il vous suffit de nous écrire. Nous y répondrons avec plaisir.

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