



Fiche de documentation : LES EAUX MINERALES

Les eaux minérales sont officiellement des eaux qui possèdent des caractéristiques chimiques stables "de nature à apporter ses propriétés favorables à la santé". En réalité, ce sont surtout **de belles opérations de marketing**. En effet, astreintes à aucune norme réglementaire (elles ne sont pas visées par les normes EDCH régissant les Eaux Destinées à la Consommation Humaine), elles sont généralement beaucoup trop minéralisées pour être consommées à longueur de journée ou même obtenir l'appellation de "potable". "L'eau en bouteille n'est pas plus protégée de la pollution que l'eau du robinet. Elle est même **moins contrôlée**" note ainsi Jean-Luc Tuly de l'Association pour un contrat mondial de l'eau. **Autant pour le mythe de la pureté de l'eau en bouteille!**

EAUX MINERALES	Pollution	Minéraux	Etat	Ecologisme	Santé	Coût	Note
Eaux minérales à la source "eaux thermales"	+ à +++	++	vivant	+++	+(2)	+++	+16
Eaux minérales en bouteilles	- à +	—	mort	—	—	—	-17

Le tableau ci-dessus met bien en évidence la différence entre les eaux minérales à la source et celles en bouteille: si les eaux thermales sont très strictement contrôlées et sont vivantes (puisque disponibles au griffon), les eaux embouteillées sont mortes. Cette différence de nature aura une incidence très importante vis-à-vis de l'assimilation des minéraux par l'organisme: disponibles dans le premier cas, très peu assimilables car anorganiques dans le second. "Boire une eau minérale à sa source, et boire la même eau stockée en bouteille, présente autant de différence que d'admirer un animal sauvage, évoluant librement dans son milieu naturel, et de voir le même, empaillé dans une vitrine du Museum d'Histoire Naturelle" précise Jacques Collin.

"A-t-on jamais vu un médecin prescrire une cure thermique à la maison en se servant d'eau minérale en bouteille achetée en grande surface ?

Une eau minérale en bouteille n'apporte rien de ce qui faisait la valeur originelle de la source mais au contraire entartre l'organisme au niveau des articulations et des muscles. L'organisme n'a en effet besoin de minéraux et d'oligoéléments qu'en très petites quantités et une consommation d'eau minérale toute la journée l'obligera à puiser dans ses réserves énergétiques pour éliminer le surplus, avec un risque d'épuisement des organes filtres (reins notamment). "Utilisées à dose journalière comme eaux de table, [les eaux minérales] conduisent à des sulfatages des milieux intérieurs et préparent le terrain d'affections lourdes" précise Patrice Stegmann. "**Boire ces eaux là, c'est aller dans le sens contraire de la vie, se laisser glisser sur les terrains des maladies et de dégénérescence [...] c'est l'abaissement insidieux et silencieux des énergies cellulaires micro-vibratoires**" renchérit Jacques Collin.

Sur 21 eaux minérales testées par la magazine *Que Choisir* en juillet 2004, **seules 5 étaient inférieure à la limite des 1500 mg /l** évoquée par le corps médical comme étant la limite à ne pas dépasser (alors que les naturopathes évoquent plutôt la limite des 200 mg /l). Enfin, une enquête menée en 2008 aux Etats-Unis a révélé que certaines marques d'eau embouteillée renfermaient les mêmes contaminants que l'eau du robinet (Environmental



Working Group, *Drinking Water - Bottled Water Quality Investigation : 10 Major Brands, 38 Pollutants*) Et pour cause: **40% de l'eau distribuée en bouteille dans le monde serait en fait de l'eau du robinet à laquelle ont été rajoutés des minéraux!**

Ceci est d'autant plus ridicule que **les minéraux contenus dans l'eau ne sont généralement pas bio-assimilables par l'homme.**

"A l'heure actuelle, il n'existe aucune preuve scientifique sérieuse qui permettent de penser que les minéraux contenus dans l'eau de boisson soient correctement assimilables par l'être humain. [...]

"L'être humain doit passer par le monde végétal ou le monde animal pour pouvoir absorber de façon optimale ses minéraux" rappelle le naturopathe Alain Huot, qui précise à propos du calcium de l'eau **"le calcaire, substance inorganique, un carbonate de calcium, ne peut être absorbé par l'homme en l'état. Pire, il entrerait en compétition avec le calcium organique issu du monde végétal et animal, limitant son absorption."** Opinion partagée par Jacques Collin: **"Ces minéraux ne peuvent être assimilés par l'homme, et s'ils le sont, c'est sous la forme bien particulière d'oligo-éléments ou de complexes organo-métalliques. L'assimilation directe sous la forme brute minérale n'est possible que dans des quantités insignifiantes."** **En clair: c'est en mangeant que l'on fait le plein de minéraux et non en buvant de l'eau!**

"Le besoin en minéraux de notre organisme est couvert à 99,8% par notre alimentation et à 0,2% seulement par l'eau. Les eaux minéralisées en bouteille vendues dans le commerce n'est rien d'autre qu'une vaste supercherie commerciale."

Besoins de l'organisme par jour	Litres d'eau nécessaires par jour ⁽¹⁾
Calcium : 1000 mg	3 à 200 litres
Magnésium: 350 mg	7 à 25 litres
Potassium: 3 500 mg	290 à 700 litres

(1) selon la dureté de l'eau, le calcaire étant formé de calcium et de magnésium!

Outre la supercherie marketing se posent les problèmes écologiques de traitement des plastiques de ces bouteilles. Pour une faille par exemple qui consomme 2 bouteilles par jour cela représente 720 bouteilles plastiques polluantes, une tonne à stocker, transporter, distribuer et finalement porter.

A ce non sens en termes de santé, d'écologie et de confort Coswatech propose l'alternative de fontaines domestiques qui vont purifier l'eau du robinet, apporter le strict minimum nécessaire en termes de minéralité et en option la dynamisation pour la rendre vivante. C'est une solution qui est aussi plus économique et totalement écologique.