

Par Dr Charles Leroux, chiropraticien D.C.

3 août 2009

## ***Buvez-vous de l'eau en bouteille ? J'espère que vous changerez après avoir lu ceci...***

***L'eau en bouteille représente un des plus beaux exemples de fausse représentation qui soit. Le marketing, bien sûr joue un rôle important. Par exemple, en 2006, la compagnie Pepsi (propriétaire d'Aquafina) dépensa plus de 20 millions \$ en suggérant que les Nord-Américains devraient boire plus d'eau. Et ça a fonctionné. L'année suivante, la consommation d'eau en bouteille augmenta de 7% comparativement à l'année précédente, selon le Beverage Marketing Corporation.***

L'année dernière, la consommation nord-américaine d'eau embouteillée fut de plus de 35 milliards de litres, ce qui représente des revenus de plus de 11 milliards \$. Pas mauvais pour un produit que nous pouvons avoir presque gratuitement à partir du robinet de la cuisine. Les ventes astronomiques s'expliquent en grande partie par la croyance que l'eau en bouteille est plus propre et donc meilleure pour la santé. Mais c'est justement là que nous avons tous été trompés.



### **La fraude de l'eau embouteillée**

Il existe plusieurs problèmes entourant l'eau embouteillée, mais le plus évident est le fait de payer pour quelque chose qui, dans plusieurs cas, est pratiquement identique à l'eau du robinet de la maison. Une bouteille d'eau coûte environ 1,50\$. C'est 1900 fois plus cher que l'eau du robinet.

En fait, environ 40% de toute l'eau embouteillée EST de l'eau du robinet, qui peut n'avoir reçu aucun traitement additionnel. Pire encore, la plupart des municipalités peuvent en réalité adhérer à des normes de purification plus strictes que l'industrie de l'eau en bouteille.

La preuve dans cet exemple-ci : dans un test de l'*Environmental Working Group*, 38 différents contaminants chimiques ont été retrouvés dans différentes marques d'eau embouteillée, et chacune des 10 marques examinées contenait une moyenne de 8 agents chimiques. Parmi ceux-ci, des DBP (des sous-produits de désinfection), de la caféine, du Tylenol, des nitrates, des produits chimiques industriels, de l'arsenic et des bactéries ont tous été détectés.

Le fluor (un poison hautement toxique pour les os qui devrait être évité à tout prix) est habituellement présent à la fois dans l'eau du robinet et l'eau filtrée embouteillée. De plus, le métal toxique antimoine (un métal blanc argenté de dureté moyenne) a également été retrouvé dans plusieurs marques de commerces.

Une partie du problème est que les agences de protection de l'environnement exigent des usines de filtration des tests de détection des contaminants aussi souvent que plusieurs fois par

jour, des agences comme Santé Canada et la FDA aux États-Unis demandent aux embouteilleurs privés de tester pour des contaminants seulement une fois par semaine, une fois par année ou une fois à tous les 4 ans, dépendamment du contaminant.

Ces 2 agences n'ont pas l'autorité d'exiger que les compagnies d'eau embouteillée utilisent des laboratoires certifiés indépendants afin d'assurer la qualité de l'eau ni de rapporter les résultats des tests, même si les normes sont violées.

### **De l'eau toxique en bouteille**

Probablement les pires toxines retrouvées autant dans l'eau du robinet et dans l'eau en bouteille sont les sous-produits de désinfection (DBP), comme les trihalométhanes (THM) et l'acide haloacétique (AHA). Les DBP sont formés lorsque le chlore réagit avec la matière organique naturelle comme la végétation qui se décompose dans l'eau de source durant le traitement de l'eau en usine.

Ajouter du chlore à l'eau tue ou rend inactifs les microorganismes dommageables causant les maladies comme la typhoïde, le choléra, la dysenterie et la giardiase (maladie parasitaire touchant l'intestin). L'utilisation du chlore a virtuellement éliminé ces maladies.

Cependant, cette technique de traitement comporte également de sérieuses conséquences en retour. Les scientifiques commencent maintenant à découvrir à quel point les DBP sont toxiques. Ils le sont environ 10 000 fois plus que le chlore et les THM sont classifiés comme des cancérigènes du groupe B, c'est-à-dire qu'ils ont été démontrés comme causant le cancer chez les animaux de laboratoire.

Ils ont également été liés à des troubles du système reproducteur, autant chez les animaux que les humains et des études chez l'homme suggèrent que la consommation d'eau traitée au chlore peut plus que doubler le risque de cancer de la vessie et du côlon chez certains individus.

- Une de ces études démontre que les hommes fumeurs qui boivent de l'eau chlorée pendant 40 ans font face à un risque doublé de cancer de la vessie comparativement aux hommes fumeurs buvant de l'eau non chlorée.
- Une deuxième étude démontre que le taux de cancers colorectal pour les deux sexes augmente dramatiquement avec la consommation d'eau chlorée. Les gens ayant une diète faible en fibres et buvant de l'eau chlorée pendant plus de 40 ans avaient un risque plus que doublé de cancers colorectal comparativement aux buveurs d'eau non chlorée.

Dit d'une autre façon, les DBP sont tellement toxiques que le simple fait de nager dans une piscine d'eau chlorée représente «un risque de cancer inacceptable», selon une récente étude. Les THM formés dans les piscines d'eau chlorée ont également été reliés à des avortements spontanés, des morts prématurées à la naissance et des malformations congénitales, même à des niveaux de concentrations plus bas.

Alors, pourquoi payer plus de 1900 fois plus cher pour un produit qui comporte le même risque pour la santé que l'eau du robinet ? Et lorsque vous prenez en considération les risques pour la santé

que comportent les composantes chimiques relâchées dans les bouteilles de plastique elles-mêmes, alors prendre de l'eau en bouteille ne fait réellement plus aucun sens.

### Plastique partout et eau de moins en moins propre

La bouteille d'eau que vous buvez en plastique contient habituellement des BPA (bisphénols-A) une autre toxine chimique qui aide à rendre le plastique plus malléable, mais pouvant également être relâchées dans le liquide s'il est réchauffé. Le gouvernement fédéral vient d'interdire récemment les BPA dans la composition des biberons pour enfants entre autres, car des études les ont liés à plusieurs types de cancers.

Vous ne réchauffez pas votre bouteille d'eau, mais en buvant dans la voiture, le soleil peut se charger de faire réchauffer la bouteille...

Vous ne buvez pas en voiture, mais pensez à tous les écarts de température auxquels les bouteilles sont soumises entre l'usine de fabrication, les entrepôts et les camions de transports (souvent non réfrigérés et dont les températures peuvent atteindre et dépasser les 30-35 degrés C), les étagères des commerces, votre voiture et finalement votre maison...

Lorsque vous considérez les quantités astronomiques de plastique non biodégradables requises pour ces milliards de litres d'eau embouteillée consommée chaque année, il n'est pas surprenant d'apprendre que nous avons maintenant une plaque gigantesque de plastique qui a deux fois la superficie du Texas, flottant sur l'Océan Pacifique. Un autre fait difficile à digérer : une bouteille qui contient 1 litre d'eau requiert 5 litres d'eau lors de son procédé de fabrication. Alors, non seulement la consommation d'eau en bouteille pollue notre monde fragile, elle représente également un gaspillage réel de nos ressources naturelles.



### La solution la plus santé en ce qui a trait à l'eau

La meilleure eau serait celle d'un puits artésien dans votre cour arrière. Cependant, comme peu de gens peuvent se permettre d'en avoir un, une autre excellente option serait d'utiliser un filtre à osmose inversée. Et, en sortant de la maison, utilisez une gourde de plastique sans BPA (bisphénols-A) que vous pouvez remplir et traîner avec vous durant la journée.

J'ai également entendu de bons commentaires pour l'eau alcaline ionisée, mais je ne connais pas parfaitement bien le sujet. Cependant, il existe très peu de recherches sur les effets à moyen et long terme de cette eau transformée et je redoute qu'il puisse y avoir certaines conséquences à la lumière de mes lectures.

Rappelez-vous que vous ne pouvez pas savoir si votre eau est sécuritaire simplement par son apparence, son goût ou son odeur. Certains contaminants sont si nocifs qu'ils se mesurent en parties par millions (ppm) ou, dans le cas des DBP, en parties par

milliards. Cela signifie qu'une simple goutte de ces poisons dans une grande étendue d'eau claire peut s'avérer très dommageable pour votre santé.

De plus, en sachant que la peau absorbe facilement les agents chimiques de l'eau – comme l'illustre la recherche sur la contamination par les eaux chlorées des piscines et le risque de cancer mentionné précédemment – purifier l'eau pour votre consommation pourrait ne pas être suffisant. Pour une protection optimale, un système qui filtre toute l'eau de la maison, incluant celle qui sort de la douche, s'avère également plus que judicieux.

### Partagez cette information !

En 2004, il s'est bu pour 26 milliards de litres d'eau en bouteille en Amérique du Nord, ce qui représente au moins 28 milliards de bouteille de plastique... pour une seule année ! Le pire, c'est que 85% de ces bouteilles sont jetées aux ordures et non recyclées, soit plus de 1500 à la seconde.

26 milliards de litres, cela veut aussi dire que 17 millions de barils de pétrole ont été utilisés pour la fabrication des bouteilles de plastique. Ce pétrole aurait pu servir à alimenter 100 000 voitures pour une année complète.

26 milliards de litres représente aussi 2 500 000 de tonnes de dioxyde de carbone produit par la fabrication des bouteilles.

Finalement, chaque année, les consommateurs dans le monde ont déboursé une somme colossale : plus de 100 milliards de dollars ! Pour une fraction de ce montant, nous pourrions fournir de l'eau propre à tous les habitants de la Terre.

Vous pouvez faire votre part, pour votre portefeuille, votre santé et votre environnement. Partagez cette information, si seulement une seule personne change ses habitudes, c'est 200 bouteilles de plastique de moins par année qui ne se retrouveront pas à polluer l'environnement cette année !

Visionnez un excellent vidéo à ce sujet sur [You Tube en cliquant ICI](#) ou aller sur le site : <http://www.youtube.com/watch?v=RVRGcWGxQ8g>

PS : j'ai discuté ici de la problématique de l'eau pour éclaircir le mythe que l'eau en bouteille est meilleure que celle du robinet ; mais pour ce qui est des bouteilles de plastiques, ce sont tous les types de liquides et non seulement l'eau qui sont visés également. Bref, apportez donc vos propres bouteilles réutilisables et non toxiques et faites d'une pierre deux coups ... sinon, recyclez SVP !

Au Printemps de la Vie est un centre chiropratique ayant une approche de santé globale basée sur les 5 piliers de la santé :

S= système nerveux libre d'interférences

A= attitude mentale positive

N= nutrition et supplémentation de qualité

T= temps de repos approprié

E=exercice physique régulier

**Notre mission est de servir avec passion, amour, intégrité, respect et compassion les personnes de tous âges et leur famille afin de les aider à s'exprimer et à cheminer vers une qualité de vie et une santé optimales, à la hauteur de leur plein potentiel.**

Pour plus d'informations sur notre approche et nos services et les prochaines conférences : [www.auprintempsdelavie.com](http://www.auprintempsdelavie.com)

Vous avez aimé cette chronique ? Merci de partager à votre entourage !