

8 manières de filtrrer votre eau



SOMMAIRE

SOMMAIRE	1
Introduction : l'eau, c'est la santé !	2
8 manières de filtrer votre eau	4
Un grand classique : les carafes filtrantes	4
Le rayonnement UV-A	5
La filtration sur robinet	6
L'osmoseur d'eau	7
Le charbon végétal Binchotan	8
Les perles de céramique	9
Les graines de moringa	9
Les bonbonnes filtrantes : la meilleure solution ?	9

Introduction : l'eau, c'est la santé !

La quantité moyenne d'eau contenue dans un organisme adulte est de 65 %, ce qui correspond à environ 45 litres d'eau pour une personne de 70 kilogrammes. Si elle se retrouve logiquement dans le plasma sanguin ou la lymphe, les organes les plus riches en eau sont le cœur et le cerveau. Il ne faut pas perdre de vue que la plus grande part de toute l'eau contenue dans l'organisme se trouve à l'intérieur des cellules. Elle en est un constituant essentiel.

L'eau remplit plusieurs fonctions :

- elle participe aux nombreuses réactions chimiques de l'organisme ;
- elle assure le transport d'un certain nombre de substances indispensables aux cellules et aux organes ;
- elle permet l'élimination des déchets ;
- elle aide au maintien d'une température constante à l'intérieur du corps ;
- elle est nécessaire à l'estomac et à l'intestin grêle pour faciliter la circulation et la digestion des aliments.

Cette eau doit être renouvelée régulièrement car elle n'est pas stockée par l'organisme. Nous l'éliminons en permanence via les urines, la respiration (au moment de l'expiration), et la transpiration. Si nous étions totalement dépourvus d'apports en eau nous ne pourrions survivre plus de deux ou trois jours alors que sans nourriture, mais en buvant suffisamment, nous pouvons survivre environ quarante jours.

C'est dire si l'eau est indispensable au corps humain et à la vie en général. Mais peut-on encore boire une eau de qualité aujourd'hui ?

Qu'elle sorte tout droit d'une source, qu'elle provienne d'une rivière, du robinet ou qu'elle soit en bouteille, la bonne eau est devenue un luxe.

C'est une enquête de 60 millions de consommateurs qui a sonné l'alerte¹ :

- Au robinet, 8 des 10 prélèvements contenaient au moins un des polluants recherchés (aluminium, plomb, bromoforme, chloroforme, dibromochlorométhane, atrazine, fluoranthène, bisphénol A, etc.)
- En bouteille, 10 des 47 échantillons analysés présentaient des traces de médicaments (hormones de synthèse, vasodilatateurs...), de pesticides ou encore de désherbants.

Voici une théorie très simple mais qui semble être d'une logique à toute épreuve : si nous sommes constitués d'une majorité d'eau et que nous devons la renouveler en permanence, autant le faire avec une eau la plus pure possible pour notre santé... Et pour cela, la débarrasser :

- des métaux lourds ;
- de l'amiante ;
- des produits chimiques issus de l'industrie en général ;
- des éventuels micro-organismes ;
- des pesticides ;
- des herbicides ;
- des produits phytosanitaires ;
- des résidus de médicaments ;
- des micro-plastiques en suspension.

Il existe de nombreuses options pour assainir l'eau, qu'elle soit du robinet ou en bouteille... mais toutes n'ont pas la même efficacité. Dans ce dossier, découvrez 8 manières de filtrer votre eau, ainsi que les avantages et inconvénients de chaque méthode.

¹ <https://www.lesechos.fr/2013/03/la-purete-de-leau-en-bouteille-mise-en-cause-319607>

8 manières de filtrer votre eau

Un grand classique : les carafes filtrantes

Les carafes et leurs cartouches de filtrage sont maintenant entrées dans les mœurs. De 200 000 appareils vendus en 2000, le numéro un du secteur est passé à plus d'un million dix ans plus tard. La plupart de ces carafes sont dotées de filtres à base de charbon actif issu de l'écorce de noix de coco. En théorie, celui-ci piège le chlore, les molécules organiques et les pesticides.



Le charbon actif est parfois argenté afin d'éviter la prolifération des bactéries sur le filtre. Mais des ions argent pourraient être relargués dans l'eau consommée avec un impact sur le rythme du cœur chez certains patients souffrant d'insuffisance cardiaque. L'autre inconvénient du charbon est qu'il ne filtre pas le calcaire.

Pour cela, certaines marques ont ajouté des perles échangeuses d'ions qui empêcheraient la formation de tartre, réduiraient la dureté de l'eau du robinet, aideraient à protéger les appareils ménagers et retiendraient certains métaux tels que le plomb et le cuivre.

La solution est simple et efficace mais un rapport de l'Agence nationale de sécurité sanitaire (Anses) met en garde² : les contaminations biologiques (bactériennes) seraient fréquentes dans l'eau filtrée en carafe du fait de la mauvaise utilisation de ces dernières. Il y aurait même des doutes sur

² <https://www.anses.fr/fr/system/files/EAUX2015SA0083.pdf>

l'efficacité du dispositif pour ce qui est d'éliminer les nitrates, les métaux et les pesticides.

Pour être certain de ne pas s'empoisonner davantage avec une carafe filtrante qu'avec l'eau du robinet, il est vivement conseillé de respecter certaines règles qui sont :

1. le remplacement de la cartouche (en général toutes les quatre semaines) pour éviter les risques de contamination microbienne ;
2. la conservation de la carafe filtrante et son eau au réfrigérateur ;
3. la consommation rapide de l'eau filtrée, idéalement dans les 24 heures après filtration.

Le plus des carafes filtrantes :

- elles sont plutôt pratiques et faciles d'utilisation

Les moins :

- elles demandent un entretien régulier (nettoyage, changement du filtre) qui peut facilement être négligé
- leur efficacité n'est pas garantie
- elles peuvent s'avérer dangereuses si mal utilisées (défaut d'entretien et de conservation de l'eau)
- le coût des cartouches est élevé et leur recyclage à revoir (il faut les ramener en magasin)

Le rayonnement UV-A

Certaines marques proposent un dispositif simple pour purifier l'eau. Il s'agit d'un tube en aluminium dans lequel vous introduisez votre bouteille d'eau préalablement remplie au robinet. Il fonctionne sans filtre ni entretien et en bombardant votre eau d'ultraviolets la débarrasse des bactéries. L'eau ainsi filtrée n'a pas de date limite de consommation si elle est conservée au frais après ouverture.

En revanche n'espérez pas avec ce procédé supprimer les polluants chimiques ou les métaux lourds. Ce moyen de purification est surtout utile lorsqu'on se trouve dans des régions du globe où l'accès à l'eau saine est limité.

Les plus des purificateurs UVA :

- faciles à transporter en voyage
- simples d'utilisation
- efficaces contre les bactéries

Les moins :

- inutiles contre les autres formes de pollution

La filtration sur robinet

Ce type de filtration se pose directement sur votre robinet et fonctionne grâce à une cartouche de charbon actif. Fini le goût de chlore ainsi que les métaux, les pesticides et autres impuretés.

Le hic réside dans la capacité de filtration qui est seulement de 1 500 litres. Vous devrez donc changer votre filtre sur robinet régulièrement (environ tous les trois à six mois selon votre consommation). Le débit de l'eau est peu élevé avec une moyenne d'un litre d'eau filtrée par minute.

Tout aussi efficace, le purificateur d'eau, nommé aussi filtre sous évier, permet une capacité de filtration beaucoup plus importante et un débit plus élevé (environ 6 000 à 10 000 litres d'eau filtrés pour un débit de deux litres d'eau par minute, soit jusqu'à 12 mois d'utilisation en fonction de votre consommation). Le purificateur d'eau sous évier nécessite la pose d'un robinet spécial : un robinet de puisage ou un robinet trois voies. Il vous faudra le faire installer par un spécialiste ou être bon bricoleur...



Les plus :

- filtration à large spectre
- plus économique que les carafes sur le long terme
- les bactéries ne se développent pas car l'eau n'est pas stagnante dans le filtre

Les moins :

- parfois des problèmes d'étanchéité
- installation compliquée pour les filtres sous évier
- penser à bien changer les cartouches dans les délais
- recyclage

L'osmoseur d'eau

Ces systèmes de filtration fonctionnent grâce au principe de l'osmose inversée : l'eau traverse d'abord un filtre à sédiments de micro-rétention très fin (0.5 micron) avant de passer dans un filtre à charbon actif. Pour finir, l'eau se retrouve dans une très fine membrane qui finit d'éliminer virus, métaux lourds, hydrocarbures mais aussi tous les minéraux présents dans l'eau...

Généralement l'osmoseur est branché sur l'arrivée d'eau.

Les plus :

- très bonne filtration

Les moins :

- l'eau qui sort de votre robinet est privée de ses minéraux au passage, c'est une eau « morte »
- un coût élevé (500 euros pour les premiers prix, installation, changement des filtres tous les six mois environ)
- l'osmose inverse entraîne une perte de 3 litres d'eau minimum pour un litre d'eau traitée.

Le charbon végétal Binchotan

Il est traditionnellement utilisé au Japon pour filtrer l'eau du robinet. Il se présente sous la forme d'un bâton végétal produit à partir du bois de l'arbre ubamegashi, un chêne vert. Ce charbon végétal attire à lui les particules nocives présentes dans l'eau tout comme notre charbon actif européen.



Avantage : il relâche dans l'eau fer, potassium, calcium et magnésium, ce qui permet de minéraliser votre eau.

Comment s'utilise-t-il ? C'est très simple : il suffit de plonger le bâton dans une carafe d'eau et de laisser reposer 8 heures avant de la boire. Son efficacité s'étend jusqu'à 3 mois. Pour le réactiver, il suffit de l'ébouillanter puis de le laisser sécher.

Vous ne devez le remplacer que lorsqu'il devient terne. Sachez qu'il est biodégradable et qu'il peut donc servir de compost. On le trouve en magasin bio ou sur internet.

Les perles de céramique

Il suffit de les mettre dans un petit sac de toile, de les placer au fond d'une carafe et d'attendre une demi-heure avant de boire. Des micro-organismes contenus dans les perles se chargent du travail d'épuration.

Les graines de moringa

Grâce à leurs propriétés antibactériennes, les graines de Moringa (un arbuste tropical) permettraient d'éliminer la présence de micro-organismes pathogènes dans l'eau. Mélangez 50 g de poudre de graines de Moringa dans une carafe d'eau et laissez agir 30 minutes, en mélangeant de temps en temps. Filtrez l'eau avec une gaze propre et stérile avant de consommer. Vous pouvez vous en procurer en magasin bio.



N'attendez pas de miracles : ces solutions purifient l'eau beaucoup moins que les systèmes précédents, cependant ce sont incontestablement les plus écologiques et les moins onéreuses !

Les bonbonnes filtrantes : la meilleure solution ?

La 8^{ème} manière de filtrer votre eau est sans doute la meilleure : les bonbonnes filtrantes de type Berkey.

Berkey est une marque américaine qui propose des produits très efficaces.

Leurs bonbonnes sont divisées en deux compartiments : le premier contient les filtres et le second reçoit l'eau filtrée. Elles permettent de purifier tous les types d'eau, y compris celles impropres à la consommation comme celle d'un puits, ou d'une flaque d'eau boueuse.

Les filtres peuvent filtrer entre 11 000 et 22 000 litres d'eau avant d'être changés. Cela représente une autonomie de six ans à raison d'une consommation de 10 litres par jour !

Une étude indépendante démontre qu'ils éliminent à 99 % les virus, bactéries, pesticides, métaux lourds, résidus médicamenteux, perturbateurs endocriniens³.

Les plus :

- une autonomie inégalée
- une filtration de grande qualité même sur une eau non potable à l'origine
- la durée de vie

Les moins :

- un coût qui peut paraître élevé à l'achat mais plus rapidement amorti qu'avec les autres systèmes.

Il ne vous reste plus qu'à adopter le moyen qui vous convient le mieux.

³

<https://berkeywaterkb.com/wp-content/uploads/2016/06/Black-Berkey-Heavy-Metal-Chemical-VOC-Pharmaceutical-Petrol-Removal-Test-Report.pdf>

Bonus : votre vidéo gratuite sur les plantes médicinales

Si vous souhaitez découvrir d'autres solutions naturelles pour prendre soin de votre santé, prenez le temps de regarder cette vidéo d'information gratuite.

Vous y découvrirez :

- quelle fleur, réputée pour son effet « hypnotique » et sans danger, peut vous aider à **lutter contre vos problèmes de sommeil**
- quel fruit frais d'arbuste rampant était déjà utilisé par les guérisseurs amazoniens comme **antidiabétique naturel**, et dont les effets viennent d'être confirmés par plusieurs études
- comment un gel fait à base d'un aliment généralement utilisé comme condiment peut aider à soulager efficacement le **mal de dos** - à condition de n'avoir aucune plaie sur la peau (sinon ça risque de piquer)
- quelle huile aiderait à protéger les **fonctions de la mémoire** et de l'apprentissage chez les personnes âgées



[Cliquez ici pour voir la vidéo](#)

8 manières de filtrer votre eau

Editeur : Les éditions Nouvelle Page SA, Place Saint François 12 bis, c/o Loralie SA, 1003 Lausanne

Registre journalier N°4835 du 16 octobre 2013

Directeur de la publication : Jean-Baptiste Duparc

Rédacteur : L'équipe de la rédaction de *Nouvelle Page Santé*

Disclaimer : Les informations mises à disposition dans ce dossier sont publiées à titre purement informatif et constituent des informations générales ne tenant pas compte de la situation personnelle de chacun. Les résultats mentionnés ne sont donc pas garantis. Les informations fournies dans ce dossier ne peuvent être considérées comme des conseils médicaux personnalisés. Aucun traitement ne devrait être entrepris en se basant uniquement sur le contenu de ce dossier, et il est fortement recommandé aux lecteurs de consulter des professionnels de santé dûment homologués auprès des autorités sanitaires pour toute question relative à leur santé et leur bien-être. L'éditeur de ce dossier n'est pas un fournisseur de soins médicaux homologués, ne pratique à aucun titre la médecine, ni aucune autre profession thérapeutique et s'interdit formellement d'entrer dans une relation de praticien de santé vis-à-vis de malades avec ses lecteurs. Aucune des informations ou des produits mentionnés dans ce dossier ne sont destinés à diagnostiquer, traiter, atténuer ou guérir une maladie.
