

## Quelle eau boire ?

- ▶ L'eau du robinet est peu chère, de qualité et respectueuse de l'environnement.
- ▶ Les eaux en bouteille sont naturellement potables, et ne subissent aucun traitement :
  - **L'eau de source** est naturellement peu minéralisée et est donc préférable pour une consommation quotidienne : **en magasins bio** : Rosée de la reine (pH = 5,8), Montcalm (pH = 6,8), Mont Roucous (pH = 5,85), **en supermarchés** : Carrefour (eau de source de montagne pH = 7,3), Leader Price (Volcania, pH = 6,3)
  - **Les eaux minérales** doivent être considérées comme « médicamenteuses » ou à vertu thérapeutiques et donc consommées en petite quantité, en cures d'une à deux semaines, et doivent varier (elles doivent recevoir un agrément de L'Académie Nationale de Médecine pour être mises sur le marché).



### *Mémo des principales vertus thérapeutiques des eaux minérales les plus courantes :*

- ST-YORRE, VICHY CELESTINS : riches en bicarbonates
- ROZANA : riche en magnésium et en calcium
- HEPAR, BADOIT : riches en magnésium
- COURMAYEUR : riche en sulfate et en calcium
- EVIAN, VALVERT : eaux minérales bien que faiblement minéralisées
- CONTREX, VITTEL : riches en calcium



Les naturopathes se réfèrent à la bioélectronique de Vincent pour déterminer la qualité d'une eau. Cette méthode d'analyse des solutions aqueuses a été créée en 1948 par un ingénieur français, Louis-Claude Vincent.

Pour transmettre sa « vitalité », l'eau devrait posséder une certaine valeur énergétique (être en mouvement), contenir peu de minéraux et le moins possible de produits chimiques.

### *Une bonne eau pour la santé*

- ⚙️ pH légèrement acide <7
- ⚙️ potentiel réducteur  $25 < rh_2 < 28$
- ⚙️ résistivité élevée (>6 000 ohms)
- ⚙️ très faiblement minéralisée (résidus à sec < à 100mg/l)