



David JERUZALSKA

**L'Eau,
Atout Santé Vital
Les Solutions
Technologiques**

David Jeruzalska Editions

« Il y a la même différence entre les savants et les ignorants qu'entre les vivants et les morts ».
Aristote

Nous aspirons tous à vivre dans un monde idéal qui serait axé sur la qualité de vie, la construction d'une personnalité la plus épanouie possible, l'accès à son plein potentiel, la gestion des émotions, des peurs, des croyances limitantes et l'accès au bonheur autrement que par la sur-consommation qui nous donne l'illusion d'exister et d'être à mesure que nous accumulons les biens matériels.

Les solutions existent. Je les crée et les affine depuis 1989, d'ailleurs. En effet, j'ai débuté mon activité professionnelle à cette époque en tant que médecin pour évoluer ensuite en tant que coach et devenir maintenant auteur. Fruit de 34 années d'expériences, j'ai élaboré la méthode OSHACT® pour accompagner chaque personne sur son chemin de vie et en faire sa plus belle époque.

Je vous en donne tous les détails et l'application pratique dans mon ouvrage, *Guide de renaissance pour un monde à l'agonie*. Vous y découvrirez une bibliothèque de la connaissance, sous la forme de 18 tomes, pour vous accompagner à bâtir votre meilleure vie, pas à pas, vers votre plein potentiel.



Pourtant la quasi totalité de l'humanité continue à souffrir au quotidien. Que ce soit à titre personnel, à travers les difficultés rencontrées pour s'assurer d'une existence sécurisée, ou par la réminiscence permanente de blessures et de traumatismes du passé. Que ce soit à titre professionnel dans le cadre de tensions au travail. Que ce soit à titre émotionnel dans le domaine affectif et le labyrinthe des relations amoureuses douloureuses.

La permanence de ces troubles est bien souvent liée à l'interprétation que nous en faisons, au-delà de la réalité. Car nous y ajoutons tout l'univers émotionnel qui nous définit. D'autres perturbateurs d'analyse désaffectivée existent, tels que les biais cognitifs. Cela se répercute sur notre vision du monde. Au point d'orienter nos pensées et nos décisions sans que nous nous en rendions vraiment compte. Vous en trouverez toutes les explications détaillées dans mon livre, *L'Émergence de l'Idée*, qui vous entraînera dans le voyage captivant de la création de la pensée. Vous y trouverez également toutes les clés pour cultiver cette liberté de penser si essentielle à la construction d'un esprit affirmé.



Faisons une synthèse de ces biais cognitifs et voyons comment ils impactent nos chemins de vie, et notre évolution individuelle et collective, au fil du temps. La conduite du changement est un processus complexe qui implique la transformation des comportements et des attitudes des individus au sein d'une organisation ou d'une société. Malheureusement, même lorsque des informations avérées sont présentées, il est souvent difficile de susciter un changement significatif. Cela est dû en grande partie aux biais cognitifs, des processus de pensée automatiques qui influencent notre manière de percevoir, d'interpréter et de réagir à l'information.

En voici quelques exemples :

- Biais de confirmation : Nous avons tendance à rechercher, interpréter et privilégier les informations qui confirment nos croyances existantes, tout en ignorant ou en minimisant celles qui les contredisent. Cela crée une résistance au changement lorsque les nouvelles informations entrent en conflit avec les croyances préexistantes.
- Biais de dissonance cognitive : Nous ressentons un malaise lorsque nos croyances ou nos comportements sont en contradiction. Pour réduire cette dissonance, nous pouvons rejeter ou minimiser les informations nouvelles qui remettent en question nos convictions établies.
- Biais de normalité : Nous avons tendance à considérer comme normal et acceptable ce qui est courant dans notre environnement. Ainsi, lorsque des changements sont proposés, ils peuvent être perçus comme menaçants ou anormaux, ce qui entraîne une résistance au changement.
- Biais de statu quo : nous avons une préférence pour le maintien de l'état actuel des choses par rapport à l'adoption de nouveaux changements. Cela est dû à la familiarité, à l'habitude et à la peur de l'inconnu.

D'autres raisons témoignent de la difficulté à changer face à des informations avérées :

- Les émotions et la rationalité : Les décisions et les comportements sont souvent influencés par les émotions, qui peuvent prévaloir sur la rationalité. Même lorsque des informations avérées sont présentées, nous pouvons être réticents à changer si cela provoque des émotions négatives telles que la peur, l'anxiété ou l'insécurité.
- Les croyances préexistantes : Nous avons des systèmes de croyances qui ont été formés au fil du temps et qui sont enracinés dans notre identité et notre vision du monde. Changer ces croyances nécessite souvent une remise en question profonde de soi et une ouverture à de nouvelles perspectives, ce qui peut être difficile à réaliser.
- L'inertie et l'habitude : Les comportements habituels sont ancrés dans notre routine quotidienne, ce qui rend difficile l'adoption de nouveaux comportements, même si les informations prouvent leur bénéfice. L'inertie et la force de l'habitude sont des obstacles importants à la conduite du changement.
- L'influence sociale : nous sommes influencés par notre environnement social, y compris nos pairs, notre famille et nos collègues. Si notre entourage résiste au changement ou rejette les informations avérées, il peut être difficile de s'y conformer, de peur d'être marginalisé ou rejeté.

La modification des habitudes de vie en faveur de l'amélioration de notre santé et, conjointement, de la protection de la planète nécessite la mise en place de stratégies diverses et complémentaires. L'éducation et la sensibilisation, le renforcement des incitations positives, la facilitation des choix durables et l'encouragement de l'engagement communautaire sont autant de leviers pour susciter l'envie de changement et favoriser des comportements plus responsables envers l'environnement. En combinant ces stratégies et en mobilisant tous les acteurs de la société, il est possible de créer un mouvement collectif vers un avenir plus durable et équitable pour notre planète tout en optimisant notre santé.

Dans notre quête de bonheur et d'épanouissement, il est essentiel de donner du sens à notre vie. Au-delà de nos aspirations individuelles, mettre en avant des valeurs humanistes, le respect du monde vivant et la santé planétaire peut donner une direction significative à notre existence. Cultiver l'empathie envers les autres êtres humains, faire preuve de compassion et se soucier du bien-être des autres sont des valeurs essentielles pour donner du sens à sa vie. Cela peut se traduire par des actions altruistes, l'engagement social et la volonté d'aider les plus vulnérables. Promouvoir l'égalité des droits et des opportunités pour tous, lutter contre les discriminations et les inégalités, et œuvrer en faveur de la justice sociale sont des valeurs humanistes qui contribuent à la construction d'une société plus juste et équitable.

Respecter la valeur intrinsèque de chaque forme de vie et s'engager à préserver la biodiversité sont des aspects essentiels du respect du monde vivant. Cela implique la protection des écosystèmes, la conservation des espèces menacées et la promotion de pratiques durables.

Reconnaître la sensibilité des animaux et agir envers eux avec respect et compassion est une composante importante du respect du monde vivant. Cela peut se traduire par des choix alimentaires éthiques, le rejet de l'exploitation animale et le soutien à des initiatives visant leur protection.

Prendre soin de la planète en adoptant des comportements durables est un moyen essentiel de donner du sens à sa vie. Cela peut inclure la réduction de notre empreinte carbone, la gestion responsable des ressources naturelles, le recyclage et le soutien à des initiatives de préservation de l'environnement.

Accepter notre interdépendance avec la nature et chercher à vivre en harmonie avec elle est une approche holistique de la santé planétaire. Cela peut impliquer de passer plus de temps en plein air, de pratiquer des activités en harmonie avec l'environnement et de favoriser des choix de consommation respectueux de la nature.

Une des principales priorités de notre quotidien est la protection d'une ressource essentielle à la vie, à la santé individuelle et planétaire : l'eau.

Nous rêvons tous d'une eau pure si bonne pour la santé. Sans savoir ce qui se passe réellement dans la nature. Pour connaître la réalité, encourageons la recherche scientifique. Tous les travaux sont accessibles directement dans mon livre, *L'Eau, Atout Santé Vital*.



Vous y découvrirez, parmi toutes les informations avérées que je vous partage, le constat lucide au sujet de la qualité de l'eau de boisson. Autant celle de l'eau du robinet que celle de l'eau minérale. Et vous y apprendrez l'impact sur votre santé, celle de vos proches et, surtout, celle de vos enfants, ces générations futures qui espèrent tant grandir dans un monde le plus sain possible.

En voici une synthèse.

L'accès à une eau potable sûre est essentiel à la santé publique. Le traitement de l'eau du robinet est une étape cruciale pour garantir sa sécurité.

Processus de traitement de l'eau du robinet :

- **Coagulation et floculation** : Le processus commence par l'ajout de coagulants qui agrègent les impuretés présentes dans l'eau. La floculation suit, où ces agrégats sont combinés pour former des particules plus grosses, facilitant ainsi leur élimination.
- **Sédimentation** : Les particules plus lourdes résultant de la floculation se déposent au fond des réservoirs de sédimentation, permettant une séparation physique de l'eau claire des impuretés.
- **Filtration** : L'eau clarifiée passe ensuite par des filtres, éliminant les particules restantes. Ces filtres peuvent être composés de sable, de charbon actif ou de membranes spéciales, selon la complexité de l'installation.
- **Désinfection** : La désinfection est essentielle pour éliminer les micro-organismes pathogènes. Le chlore, l'ozone, l'ultraviolet ou d'autres désinfectants peuvent être utilisés en fonction des normes sanitaires.
- **Correction du pH et ajout de produits chimiques** : Le pH de l'eau est ajusté pour garantir qu'il se situe dans une plage optimale. Des produits chimiques tels que le fluorure peuvent également être ajoutés pour prévenir les problèmes de santé dentaire.
- **Distribution et stockage** : Une fois traitée, l'eau est distribuée à travers un réseau de canalisations jusqu'aux consommateurs. La qualité est maintenue par un stockage approprié et des contrôles réguliers.

Principaux risques sanitaires associés à une eau non traitée ou mal traitée :

- **Contaminants microbiens** : L'absence ou l'insuffisance de désinfection peut entraîner la présence de bactéries, de virus et de parasites dans l'eau, augmentant le risque d'infections gastro-intestinales.
- **Contaminants chimiques** : Les sources d'eau peuvent contenir des contaminants chimiques tels que les métaux lourds, les nitrates, les pesticides, et les produits pharmaceutiques. Une filtration inadéquate peut entraîner la présence de ces substances dans l'eau du robinet.
- **Cryptosporidium et Giardia** : Ces parasites protozoaires résistants à la chloration peuvent entraîner des infections intestinales sévères, en particulier chez les personnes immunodéprimées.
- **Risque de plomb** : Les canalisations en plomb dans les anciennes infrastructures peuvent contaminer l'eau, entraînant des problèmes de développement chez les enfants et des effets néfastes sur la santé chez les adultes.
- **Formation de sous-produits de désinfection** : Certains sous-produits de désinfection, comme les trihalométhanes, peuvent se former lors de la désinfection, augmentant le risque de problèmes de santé, y compris le cancer.

Les eaux usées, reflet direct de nos modes de vie modernes, contiennent une diversité croissante de molécules émergentes issues de produits pharmaceutiques, de cosmétiques, et d'autres sources anthropiques. Cette complexité pose un défi majeur aux systèmes de filtration de l'eau du robinet, susceptibles de laisser passer certaines de ces molécules.

Molécules émergentes :

- **Produits pharmaceutiques** : Les résidus de médicaments, tels que les analgésiques, les antibiotiques et les contraceptifs, sont de plus en plus détectés. Ces molécules peuvent subsister dans l'eau traitée en raison de leur structure chimique complexe.
- **Produits de soins personnels** : Les cosmétiques et les produits de soins personnels contiennent souvent des composés tels que les filtres solaires, les parabènes et les produits antibactériens. Ces molécules, lavées lors de l'utilisation, peuvent atteindre les eaux usées.
- **Produits chimiques industriels** : Certains composés industriels, tels que les PFAS (polluants éternels), les retardateurs de flamme et les agents plastifiants, ont été identifiés. Leur présence soulève des préoccupations quant à leur persistance et à leurs effets potentiels sur la santé.

Sources potentielles des molécules émergentes :

- **Rejets urbains et industriels** : Les zones urbaines et industrielles sont des sources significatives de molécules émergentes. Les installations de traitement des eaux usées peuvent ne pas être suffisamment équipées pour éliminer ces composés, les laissant entrer dans les cours d'eau.
- **Agriculture** : Les produits phytosanitaires et les hormones animales utilisés en agriculture peuvent s'y retrouver, mettant en lumière le lien entre les pratiques agricoles et la contamination de l'eau.
- **Rejets hospitaliers** : Les hôpitaux sont également des sources potentielles de molécules pharmaceutiques, les résidus de médicaments étant souvent excrétés dans les eaux usées hospitalières.

Défis pour les systèmes de filtration de l'eau du robinet :

- **Taille et structure des molécules** : Certains composés émergents ont des tailles moléculaires particulières ou des structures chimiques complexes, ce qui peut les rendre difficiles à éliminer par les méthodes de filtration conventionnelles.
- **Résistance à la désinfection** : Certains produits chimiques, particulièrement issus de médicaments, peuvent résister aux processus de désinfection tels que la chloration, ce qui augmente le défi pour les systèmes de traitement de l'eau.
- **Évolution rapide des molécules émergentes** : La découverte constante de nouvelles molécules émergentes pose un défi d'adaptation rapide des technologies de traitement de l'eau pour suivre le rythme de cette évolution.

La contamination des eaux usées par des molécules de stupéfiants représente un défi émergent dans le domaine de la gestion de l'eau. Les résidus de substances psychoactives, notamment l'héroïne, la cocaïne, l'ecstasy, la méthamphétamine et le fentanyl, sont détectés dans les eaux usées, soulevant des préoccupations quant à leur élimination complète par les systèmes de filtration de l'eau potable.

Molécules de stupéfiants :

- **Héroïne** : Dérivée de la morphine, l'héroïne est souvent consommée sous forme d'injection. Les traces de cette molécule ont été détectées dans les eaux usées urbaines, reflétant la consommation locale de cette substance.
- **Cocaïne** : Issue des feuilles de coca, la cocaïne est un stimulant puissant. Les eaux usées des zones urbaines présentent des concentrations significatives de résidus de cocaïne, témoignant de son utilisation répandue.
- **Ecstasy** : La MDMA, principe actif de l'ecstasy, est une molécule psychoactive. Sa présence indique la consommation de cette drogue dans certaines communautés.
- **Méthamphétamine** : Puissant stimulant du système nerveux central, la méthamphétamine est de plus en plus détectée, reflétant une utilisation répandue de cette substance.
- **Fentanyl** : Un opioïde synthétique potentiellement mortel, le fentanyl, est de plus en plus impliqué dans les crises liées aux opioïdes. Sa présence soulève des préoccupations quant à son élimination efficace.

Origines et sources :

- **Usage récréatif et médical** : Les molécules de stupéfiants entrent dans les eaux usées principalement par l'urine humaine après une consommation récréative ou médicale de ces substances.
- **Rejets illégaux et non contrôlés** : Les rejets illégaux de drogues dans les égouts peuvent également contribuer à la présence de ces substances dans les eaux usées.
- **Processus de métabolisation** : Les molécules de stupéfiants sont métabolisées dans le corps humain, et les métabolites excrétés se retrouvent dans les eaux usées.

Défis pour les systèmes de filtration de l'eau potable :

- **Taille et composition moléculaires** : Les molécules de stupéfiants sont souvent de petite taille et peuvent présenter une structure chimique complexe, rendant leur élimination difficile par les méthodes de filtration conventionnelles.
- **Stabilité chimique** : Certains composés, tels que le fentanyl, sont chimiquement stables, ce qui signifie qu'ils peuvent persister dans l'eau traitée, posant un défi supplémentaire pour les systèmes de traitement.
- **Évolution des usages de drogues** : Les tendances en matière de consommation de drogues évoluent rapidement, et les systèmes de traitement de l'eau doivent s'adapter en conséquence pour rester efficaces.

Bien que les concentrations de molécules émergentes dans l'eau du robinet soient souvent très faibles, les effets cumulatifs sur la santé à long terme suscitent des préoccupations. Certains de ces composés peuvent avoir des effets inconnus, et l'exposition constante, même à de faibles niveaux, soulève des questions sur les risques potentiels pour la santé humaine.

L'idée, largement répandue dans l'inconscient collectif et savamment entretenu par le marketing des industries concernées, selon laquelle l'eau minérale résoudrait tous ces problèmes est parfaitement contestable.

L'industrie de l'eau minérale repose sur la qualité et la pureté de l'eau. Les sources d'eau, soigneusement sélectionnées, subissent un processus rigoureux pour garantir que le produit final soit exempt de contaminants.

Choix des sources d'eau :

Le choix des sources d'eau minérale est une étape cruciale. Plusieurs critères sont pris en compte. La pureté de l'eau est évidemment primordiale, mais d'autres éléments sont également considérés, tels que la composition minérale, le débit, la stabilité géologique, et la proximité de l'usine d'embouteillage. Les entreprises effectuent des études hydrogéologiques approfondies pour évaluer la qualité et la durabilité de la source :

- Analyses de qualité de l'eau : Avant même de commencer à pomper l'eau, des analyses de qualité sont réalisées. Ces tests couvrent un large éventail de paramètres, de la composition minérale à l'absence de contaminants microbiologiques. Ces contrôles réguliers permettent de garantir que l'eau répond aux normes élevées requises par l'industrie.
- Protection des sources d'eau : La protection des sources est une priorité pour l'industrie de l'eau minérale. Les zones environnantes des sources sont souvent déclarées zones protégées pour éviter toute pollution. Des barrières naturelles et artificielles sont parfois mises en place pour prévenir les infiltrations indésirables.
- Pollutions résiduelles : Malgré les précautions, des pollutions résiduelles peuvent survenir. Les principales menaces incluent les polluants agricoles, industriels, et les nitrates provenant de l'activité humaine. Les entreprises mettent en œuvre des systèmes de surveillance continus pour détecter et remédier rapidement à toute contamination potentielle.
- Pompage et transport de l'eau : Une fois la source d'eau sélectionnée et protégée, le processus d'approvisionnement commence. Les entreprises utilisent des pompes sophistiquées pour extraire l'eau du sol. Ces systèmes sont conçus pour minimiser l'impact sur l'environnement local et préserver la pureté de l'eau. Le transport s'effectue généralement via des tuyaux spéciaux jusqu'à l'usine d'embouteillage. Pour minimiser l'empreinte écologique, de nombreuses entreprises de l'industrie de l'eau minérale investissent dans des technologies de pompage durables. Cela peut inclure l'utilisation d'énergies renouvelables pour alimenter les pompes, réduisant ainsi l'impact environnemental de l'extraction de l'eau.

L'eau minérale, réputée pour sa pureté et ses bienfaits, tire son origine de nappes phréatiques, des réservoirs souterrains qui jouent un rôle fondamental dans la production de cette ressource essentielle :

- Formation des nappes phréatiques : Les nappes phréatiques résultent de l'infiltration de l'eau de pluie et de la fonte des neiges dans le sol. Cette eau, s'infiltrant à travers les différentes couches géologiques, atteint une profondeur où tous les pores et les fissures du sol sont saturés. La formation des nappes phréatiques dépend étroitement des conditions géologiques, notamment de la perméabilité du sol et de la topographie.
- Composition chimique et minérale : En s'écoulant à travers les différentes strates géologiques, l'eau des nappes phréatiques interagit avec les minéraux présents dans le sol. Ces interactions contribuent à la composition chimique et minérale unique de chaque nappe. L'eau minérale, puisée à partir de ces nappes, hérite de ces caractéristiques minérales, ce qui lui confère ses propriétés distinctives et son goût spécifique.

- Processus d'alimentation des sources. Les sources sont souvent situées dans des zones où les nappes atteignent la surface, émergeant naturellement sous forme de sources artésiennes. Les entreprises de production d'eau minérale choisissent des sites où la qualité de l'eau répond aux normes rigoureuses et où la nappe phréatique est stable et durable.
- Impact des conditions géologiques : Elles jouent un rôle crucial dans la qualité de l'eau minérale. Des sols riches en minéraux peuvent enrichir l'eau en éléments nutritifs, tandis que des conditions géologiques spécifiques peuvent conférer à l'eau des propriétés thérapeutiques reconnues. L'exploitation de ces caractéristiques géologiques nécessite une compréhension approfondie des processus géochimiques en jeu.
- Préservation des nappes phréatiques : Les activités humaines, telles que l'urbanisation, l'agriculture intensive et l'exploitation non durable des ressources en eau, peuvent menacer l'équilibre de ces nappes. Les entreprises du secteur s'engagent de plus en plus dans des pratiques durables, visant à préserver la qualité et la disponibilité des nappes phréatiques à long terme.

Les nappes phréatiques, sources vitales d'eau potable souterraine, sont confrontées à une menace grandissante : la pollution. Cette menace provient d'une multitude de sources anthropiques et naturelles.

Pollution d'origine anthropique :

- **Agriculture intensive** : L'utilisation intensive d'engrais et de pesticides dans l'agriculture est l'une des principales sources de pollution des nappes phréatiques. Les produits chimiques utilisés dans les cultures peuvent s'infiltrer dans le sol et atteindre les nappes, altérant ainsi la qualité de l'eau.
- **Rejets industriels** : Contenant souvent des produits chimiques toxiques, ils peuvent contaminer les nappes phréatiques à proximité des zones industrielles. Les métaux lourds, les solvants et les composés organiques persistant peuvent avoir des effets durables sur la qualité de l'eau.
- **Élimination inadéquate des déchets** : y compris les déchets domestiques, les décharges illégales, et les déchets toxiques, peut entraîner une infiltration de contaminants dans les nappes phréatiques, constituant une source significative de pollution.

Pollution d'origine naturelle :

- **Migrations naturelles de substances géochimiques** : Certaines nappes phréatiques peuvent naturellement contenir des niveaux élevés de substances géochimiques, comme l'arsenic ou le fluorure, qui peuvent rendre l'eau impropre à la consommation humaine.
- **Intrusions salines** : Dans les zones côtières, les nappes phréatiques sont vulnérables aux intrusions salines, où l'eau de mer peut pénétrer dans la nappe, altérant sa salinité et sa qualité.

Processus d'infiltration :

Le processus d'infiltration est un élément clé dans la pollution des nappes phréatiques. L'eau de surface, contenant des contaminants, s'infiltre dans le sol et peut atteindre la nappe. La vitesse d'infiltration dépend de la perméabilité du sol, influençant ainsi la vitesse à laquelle les contaminants atteignent la nappe.

Effets à long terme :

La pollution des nappes phréatiques a des implications à long terme sur la disponibilité d'une source d'eau potable fiable. Les contaminants peuvent persister pendant des décennies, rendant la remédiation complexe et coûteuse. En outre, la contamination des nappes phréatiques peut affecter les écosystèmes aquatiques souterrains, perturbant la biodiversité et les cycles naturels.

Stratégies de prévention et de remédiation :

La prévention de la pollution des nappes phréatiques nécessite une approche holistique. Des pratiques agricoles durables, la gestion adéquate des déchets, et des régulations strictes sur les rejets industriels sont essentielles. La remédiation implique souvent l'utilisation de technologies avancées, telles que l'épuration in-situ et l'injection de substrats réactifs pour neutraliser les contaminants.

Concernant l'eau en bouteille plastique, la dernière étude de Wei Min et associés, intitulée, *Imagerie chimique rapide de particules uniques de nanoplastiques par microscopie SRS*, parue dans la revue PNAS, (Proceedings of the National Academy of Sciences), <https://doi.org/10.1073/pnas.2300582121>, fait état de révélations particulièrement inquiétantes :

« Les plastiques sont désormais omniprésents dans notre quotidien. L'existence de microplastiques (de 1 micron à 5 mm de longueur) et peut-être même de nanoplastiques (<1 micron) a récemment suscité des inquiétudes en matière de santé. En particulier, les nanoplastiques seraient plus toxiques, car leur petite taille les rend beaucoup plus susceptibles que les microplastiques de pénétrer dans le corps humain. Nous avons réussi à détecter et identifier les nanoplastiques parmi les principaux types de plastiques. Les concentrations de micro-nanoplastiques ont été estimées en moyenne à 240000 particules par litre d'eau en bouteille, dont environ 90% sont des nanoplastiques. Le type le plus communément retrouvé était le nylon – provenant probablement de filtres en plastique utilisés pour purifier l'eau –, suivi du polytéréphtalate d'éthylène (PET), dont les bouteilles sont faites. C'est un ordre de grandeur supérieur à l'abondance de microplastiques signalée précédemment dans l'eau en bouteille. Les chercheurs ont montré la possibilité pour les nanoplastiques de traverser les barrières biologiques et de pénétrer dans les systèmes biologiques, suscitant l'inquiétude du public quant à sa toxicité potentielle. Dans la production d'eau potable, la contamination par le plastique est confirmée à chaque étape, du puits à la bouteille. Comme l'ont suggéré des études sur des nanoparticules artificielles et comme les recherches sur les particules de plastique commencent à l'indiquer, la toxicité induite par les micro-nanoparticules n'est pas seulement dépendante de la dose, mais également liée aux caractéristiques physico-chimiques des particules et à leur effet sur les interactions et l'absorption cellulaires. »

Ces révélations mettent en lumière le problème du devenir de ces nano plastiques dans le corps humain puisque leur taille leur permet de passer dans le sang et de se diffuser à tous les organes, en particulier le cerveau, le cœur, le foie et les reins. Certaines études ont déjà mis en évidence des effets néfastes, par exemple sur le système reproductif.

Les principales conséquences néfastes de l'eau minérale sur la santé sont l'ingestion de microplastiques, de nano plastiques et la pollution plastique de tous les écosystèmes. C'est ce que souligne la loi AGECL, la loi anti-gaspillage pour une économie circulaire, dont l'objectif est d'atteindre la fin de la mise sur le marché d'emballages en plastique à usage unique d'ici à 2040. A partir du moment où la réalité de ces pollutions est reconnue au plus haut niveau de l'Etat, il est indispensable que chacun puisse agir au mieux pour une meilleure santé dès à présent.



A travers toutes mes recherches ayant abouti à l'écriture de *L'Eau, Atout Santé Vital*, j'ai pris conscience de l'écart phénoménal entre la science et la connaissance du grand public sur un sujet aussi essentiel que celui de la qualité de vie lié à l'eau. D'où ma conclusion qu'il était extrêmement compliqué de promouvoir sa santé dans ce domaine sans avoir acquis suffisamment de savoirs et d'expériences. Et encore plus de pouvoir mettre en pratique, de façon pertinente, toutes ces informations. Fort de cette volonté de mettre à disposition de chaque personne les ressources concrètes pour accéder à une eau de qualité la plus pure et la plus pourvoyeuse de santé, j'ai décidé de m'associer à une entreprise référente dans ce domaine. Il s'agit de la société Enagic qui met à disposition des solutions technologiques de pointe pour permettre à chacun d'optimiser sa consommation d'eau et de bénéficier de tous les bienfaits de la science dans ce domaine. Elle a mis au point un ioniseur d'eau révolutionnaire, le Kangen, dont je vais vous expliquer les bénéfices d'utilisation au quotidien.

Pour aller plus loin dans la qualité de vie, vous allez découvrir également que l'eau est d'autant plus un vecteur indispensable à une santé optimale que l'équilibre acido-basique s'améliore et qu'elle est enrichie en ion hydrogène H^+ . Tout cela est abondamment documenté dans mon livre, *L'Eau, Atout Santé Vital*.

L'équilibre acido-basique est un concept essentiel pour maintenir une santé optimale. Notre corps est conçu pour fonctionner de manière équilibrée entre les acides et les bases, et tout déséquilibre peut avoir un impact négatif sur notre bien-être général. L'un des éléments clés de cet équilibre est la présence d'ions hydrogène (H^+) dans notre organisme.

Les ions hydrogène jouent un rôle crucial dans de nombreux processus biologiques. Ils régulent l'acidité de notre corps et maintiennent le pH dans une plage spécifique pour assurer le bon fonctionnement de nos cellules et de nos organes. Un déséquilibre acido-basique peut entraîner une perturbation de nombreuses fonctions corporelles, ce qui peut contribuer au développement de diverses maladies et affections.

Une acidose, qui se produit lorsque le corps devient trop acide, est associée à un large éventail de problèmes de santé. Cela peut inclure la fatigue chronique, la diminution de la fonction immunitaire, l'inflammation, la détérioration de la santé osseuse, les troubles digestifs et même la progression de certaines maladies chroniques telles que le diabète de type 2 et l'ostéoporose.

Le mode de vie moderne, caractérisé par une alimentation déséquilibrée et un certain nombre de facteurs de stress environnementaux, peut favoriser l'acidose. Notre régime alimentaire occidental typique, riche en aliments transformés, en sucres raffinés, en viande et en produits laitiers, peut générer un excès d'acides dans le corps lorsqu'il est consommé en grande quantité. De plus, certains facteurs de stress tels que le manque de sommeil, le stress chronique, la sédentarité et la pollution peuvent également contribuer à une acidose.

Lorsque le corps est confronté à un excès d'acides, il tente de maintenir l'équilibre en utilisant des systèmes tampons, tels que les minéraux alcalins (calcium, magnésium, potassium) présents dans nos os et nos muscles. Cependant, si le déséquilibre persiste, ces systèmes tampons peuvent être épuisés, entraînant une accumulation d'acides dans le corps.

L'équilibre acido-basique joue un rôle essentiel dans le maintien de l'homéostasie dans l'organisme humain. Un équilibre adéquat entre les ions H^+ et les ions bicarbonate (HCO_3^-) est crucial pour le fonctionnement normal des cellules et des systèmes. Cependant, des perturbations de cet équilibre peuvent entraîner une modification acide, avec des conséquences potentiellement néfastes sur la santé.

Conséquences sur la santé d'une modification acide de cet équilibre :

- Impact sur le système cardiovasculaire : Une modification acide de l'équilibre acido-basique peut avoir un impact significatif sur le système cardiovasculaire. Cela peut entraîner des changements dans la fonction cardiaque, l'hémodynamique, la vasoconstriction et la coagulation.
- Impact sur le système respiratoire : Le système respiratoire joue un rôle clé dans la régulation de l'équilibre acido-basique en éliminant le dioxyde de carbone (CO₂). Une modification acide de l'équilibre peut affecter la fonction pulmonaire, entraînant des changements dans la ventilation et l'élimination du CO₂.
- Impact sur le système rénal : Les reins jouent un rôle majeur dans la régulation à long terme de l'équilibre acido-basique. Ils contribuent à l'élimination des ions H⁺ et à la réabsorption des ions HCO₃⁻. Une modification acide peut avoir des conséquences sur la fonction rénale, y compris l'altération de la filtration glomérulaire, la formation de calculs rénaux et l'altération de l'homéostasie hydrique.
- Impact sur le métabolisme osseux : Une modification acide de l'équilibre acido-basique peut avoir un impact sur le métabolisme osseux et la santé des os. L'acidose chronique peut entraîner une déminéralisation osseuse, augmenter le risque de fractures et perturber l'équilibre entre la résorption et la formation osseuse.
- Impact sur le système nerveux et le système immunitaire : Une modification acide de l'équilibre acido-basique peut également avoir des répercussions sur le système nerveux et le système immunitaire. Des déséquilibres acido-basiques peuvent affecter les fonctions neurologiques, entraînant des symptômes tels que des troubles de l'humeur, des troubles cognitifs et des convulsions. De plus, ces modifications peuvent également altérer la réponse immunitaire, rendant l'organisme plus vulnérable aux infections et aux maladies.

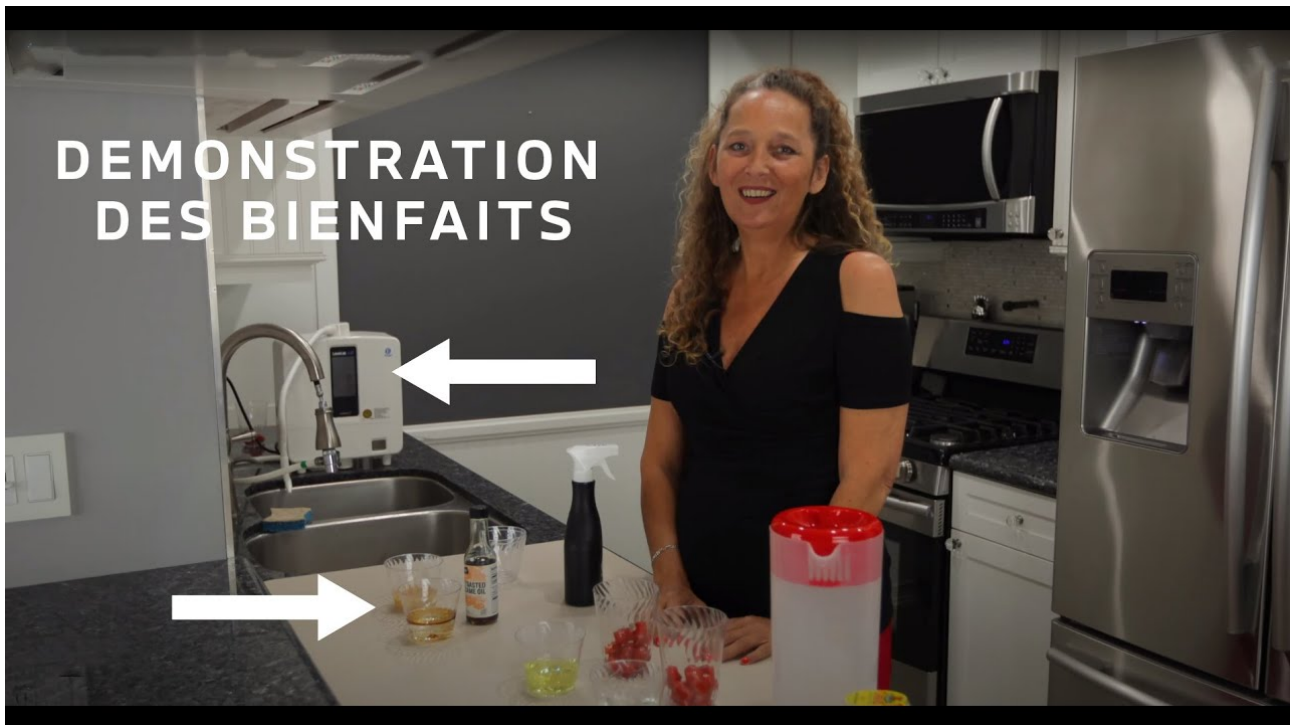
Il est donc essentiel de prendre des mesures pour rétablir et maintenir un équilibre acido-basique optimal dans notre corps. Une façon de le faire est d'augmenter notre apport en ions hydrogène (H⁺), qui agissent comme des agents alcalinisants dans le corps. Des centaines d'études scientifiques dont les plus importantes sont regroupées dans mon livre, *L'Eau, Atout Santé Vital*, témoignent de l'amélioration notable de la santé sous l'effet de l'augmentation de l'apport en ion H⁺. Une alimentation riche en aliments alcalins tels que les légumes verts à feuilles, les fruits, les légumineuses et les noix peut déjà aider à fournir un certain nombre de ces ions H⁺ nécessaires.

Une autre option pour augmenter l'apport en ions H⁺ est de consommer de l'eau ionisée. L'eau ionisée est obtenue en utilisant un appareil appelé ioniseur d'eau, qui électrolyse l'eau pour créer une eau alcaline enrichie en ions H⁺. Cette eau alcaline peut aider à neutraliser l'acidité dans le corps et à rétablir l'équilibre acido-basique.

Découvrons la technologie permettant la mise en pratique des indications en fonction du réglage du pH. Pour une optimisation de la santé. En effet, en plus de la purification de l'eau, le Kangen assure la production d'une eau enrichie en ion hydrogène et la variation du pH pour une gamme d'utilisations étendue.

Voici la présentation des différentes possibilités qu'offre le Kangen dans notre quotidien pour améliorer notre santé à travers l'augmentation de la teneur en ion H^+ et la variation du pH de l'eau.

A voir ici :



Cet exemple exprime la meilleure façon de consommer l'eau, en particulier au réveil, grâce à la technologie du Kangen, selon les valeurs adaptées et leurs identifications : le pH pour l'équilibre acido-basique et l'orientation acide ou basique, l'ORP pour le potentiel d'oxydo-réduction de l'eau, exprimé en millivolts (mV) et la ppb, unité de mesure pour quantifier le taux d'ion H^+ . Selon les indications, le Kangen offre une eau la plus adaptée possible à l'utilisation choisie. En contribuant ainsi à l'optimisation de la santé.

Après ces présentations détaillées, voyons maintenant les modalités d'acquisition. Mais avant toute chose, il est essentiel d'aborder en toute objectivité cette priorité de compréhension. Comme nous l'avons abordé au tout début de la présentation, la capacité à cultiver une liberté de penser ne s'improvise pas. C'est la raison pour laquelle il est si important de pouvoir se défaire des conditionnements dont nous avons tous hérités par formatage soit familial, soit sociétal. La gestion des biais cognitifs, des peurs et des croyances limitantes est un gage d'épanouissement et de bien-être. Nous allons, encore une fois, le démontrer maintenant.

Votre quête de bien-être est une expression profonde de vos valeurs personnelles. Cela va bien au-delà d'une simple considération budgétaire. Nous allons explorer comment l'alignement de vos valeurs peut naturellement conduire à l'acquisition d'un ioniseur, en dépassant les barrières financières. Parce que votre santé n'a pas de prix mais qu'elle a coûté, faisons en sorte qu'il soit abordable, surtout lorsque votre priorité à promouvoir votre santé est en harmonie avec vos convictions profondes.

Investir dans le précieux : Votre santé est une valeur fondamentale, un joyau que vous ne pouvez pas placer simplement sur une étagère. C'est une richesse que l'on peut nourrir et cultiver, et l'acquisition d'un ioniseur devient alors une extension naturelle de cette valeur suprême.

La Santé n'a pas de prix, mais un coût accessible : Oui, la santé est inestimable, mais cela ne signifie pas qu'elle doit être inabordable. Considérez l'investissement dans un purificateur ou un ioniseur comme une contribution à votre capital de santé à long terme, un coût qui peut être ajusté et adapté à votre réalité financière.

Économiser sur le long terme : Un ioniseur n'est pas simplement un appareil, c'est une stratégie de prévention. En investissant dans la qualité de votre eau, vous investissez dans la prévention des maladies à long terme. Cela peut réduire considérablement les coûts liés aux problèmes de santé évitables et vous offrir de précieuses années en bonne forme.

Un choix durable : Les ioniseurs, en promouvant l'eau alcaline et équilibrée, s'inscrivent dans la durabilité, un principe que beaucoup de personnes valorisent. C'est un choix qui va au-delà de votre bien-être personnel, contribuant également à la santé de la planète.

Le Capital Santé comme investissement prioritaire : En repensant votre budget, considérez votre capital santé comme une priorité d'investissement. L'acquisition d'un ioniseur devient alors un pilier central de votre stratégie d'investissement pour une vie épanouissante.

Et vous, à combien estimez-vous, en plus, la valeur de l'amélioration de votre santé ?

En fin de compte, l'acquisition d'un ioniseur Kangen ne doit pas être simplement envisagée comme une dépense. C'est un investissement dans votre bien-être, en parfaite harmonie avec vos valeurs. C'est l'alignement de ces valeurs qui transforme cet investissement en un choix évident et nécessaire, dépassant les frontières financières pour s'intégrer parfaitement dans votre vision d'une vie saine et équilibrée. Parce que, après tout, votre santé n'est pas seulement une dépense, mais le capital précieux sur lequel repose l'horizon de votre vie.

Pour vous, professionnels, indépendants, chefs d'entreprise, DRH, responsables RSE ou QVT, vous avez évidemment à cœur de promouvoir la santé et le bien-être de tous vos collaborateurs, dans la continuité de ce que vous optimisez pour vous-même. Vous avez, aujourd'hui, l'opportunité exclusive de pouvoir concrétiser naturellement cet épanouissement et d'en percevoir les bénéfices. L'impact de l'eau pure vivante s'établit à plusieurs niveaux essentiels : elle fournit une hydratation optimale, stimulant ainsi la concentration et la performance, contribue à réduire les absences liées à des problèmes de santé mineurs, renforce l'image de votre entreprise en tant qu'employeur attentionné et responsable. De plus, les entreprises qui se soucient du bien-être de leurs employés attirent et retiennent plus facilement les talents.

L'eau du robinet ou en bouteille peut être considérée comme statique. Elle transporte des minéraux, mais souvent, manque de puissance antioxydante, laissant nos cellules exposées aux radicaux libres et aux dommages oxydatifs. Elle contient des minéraux, mais leur absorption peut être limitée en raison de leur forme et de leur taille. À l'opposé, l'eau vivante est caractérisée par une structure moléculaire dynamique qui favorise l'absorption rapide et l'hydratation cellulaire profonde.

Une fois de plus, l'évolution des mentalités et des comportements est conditionnée par la conduite du changement. En effet, au cœur du Japon, l'eau vivante est utilisée depuis des décennies. Cette essence vitale, utilisée à la fois dans les environnements hospitaliers et au sein des foyers, a révolutionné la compréhension de l'eau en tant que source de vitalité. Malheureusement, cette

sagesse ancienne reste largement méconnue en Occident, retardant potentiellement les bienfaits qu'elle pourrait apporter à notre santé.

Nos corps sont constamment engagés dans une lutte pour maintenir l'équilibre acido-basique optimal. L'eau vivante, avec sa structure moléculaire dynamique, agit comme un équilibrant naturel, aidant à neutraliser les excès d'acidité et à prévenir les déséquilibres qui peuvent conduire à des problèmes de santé. Grâce à son abondance en électrons, elle est également notre première ligne de défense contre ces ennemis intérieurs, les radicaux libres, responsables du vieillissement prématuré et de diverses maladies.

Des recherches approfondies et des études rigoureuses attestent des bienfaits de l'eau vivante sur la santé physique et mentale.

Vous pourrez les retrouver dans mon livre, *L'Eau, Atout Santé Vital*.



L'eau vivante, en tant qu'outil de promotion de la santé, contribue à la QVT en créant un environnement propice à l'épanouissement professionnel et personnel. Les solutions de purification et d'ionisation sont flexibles et peuvent être adaptées à divers environnements de travail. La transition vers l'eau vivante a également un impact économique positif : la réduction des coûts liés à l'achat d'eau en bouteille, combinée à une productivité accrue grâce à une équipe en meilleure santé, peut stimuler la rentabilité.

Adopter les solutions technologiques d'eau vivante représente bien plus qu'un simple geste écologique. En éliminant la dépendance aux bouteilles en plastique, vous réduisez votre empreinte carbone et faites un pas concret vers la durabilité environnementale. C'est un investissement à long terme dans la santé de la planète, aligné avec les attentes croissantes en matière de responsabilité sociale des entreprises.

L'eau vivante n'est pas simplement une solution d'hydratation, c'est un catalyseur pour la croissance. L'acquisition de ces solutions technologiques est un acte stratégique. Elles transcendent les limites de l'hydratation quotidienne pour devenir le symbole d'une entreprise avant-gardiste, prête à innover et à prospérer. Votre entreprise est une entité vivante. L'eau vivante n'est pas simplement un choix, c'est une promesse de santé pour votre entreprise.

Chaque entreprise cherche un avantage concurrentiel. Dans l'eau vivante, vous tenez cet avantage entre vos mains. Alors, buvez et laissez chaque goutte d'eau vivante propulser votre entreprise vers de nouveaux sommets. Dans le monde des affaires, comme dans la vie, parfois tout commence par un simple verre d'eau. Santé, prospérité, et réussite vous attendent au bout de ces solutions technologiques branchées sur le robinet. « Bien hydraté, c'est bien décidé ».

Considérant l'accompagnement comme la continuité de cette présentation, je vous invite à cliquer sur les liens présents sous la vidéo afin que nous puissions prendre rdv pour effectuer ensemble votre commande. Et que je vous transmette les tutoriels vous permettant d'effectuer une installation simplifiée.

Merci pour votre attention et à tout de suite pour l'optimisation de votre santé au quotidien. Ensemble !

David

PS : Dernière minute,

L'impact de la pollution sur les nappes phréatiques est de nouveau sous les feux de l'actualité avec l'affaire Nestlé Waters. « Numéro 1 mondial de l'eau minérale, Nestlé Waters a révélé dans la presse, lundi 29 janvier, qu'il avait recouru à des traitements interdits d'ultraviolets et de filtres au charbon actif sur certaines de ses eaux minérales (Perrier, Vittel, Hépar et Contrex) pour maintenir « leur sécurité alimentaire » et en avoir informé les autorités en 2021. Suite à cette information de 2021, le gouvernement confie à l'Inspection générale des affaires sociales (Igas) une « mission d'inspection des usines de conditionnement d'eaux minérales naturelles et d'eaux de source » en France, dont les conclusions, remises en juillet 2022, ont été divulguées mardi par Le Monde et Radio France. Selon les conclusions de l'Inspection, « les travaux ont permis de révéler que près de 30% des désignations commerciales subissent des traitements non conformes », écrivent les deux médias. Au bas mot, car « la mission (de l'Igas) n'a pas de doute sur le fait que (...) l'ensemble des minéraliers soient concernés ». La mise en place des traitements non conformes pose la question de l'appellation « eau minérale naturelle » ou d'« eau de source », dans la mesure où ces eaux sont censées être naturellement pures et avoir connu un nombre restreint de traitements.

Dans son enquête, Radio France souligne pourtant que selon les inspecteurs de l'Igas, si « globalement », le « niveau de conformité est élevé sur les eaux en bouteille, il ne serait pas prudent de conclure à la parfaite maîtrise du risque sanitaire, notamment du risque microbiologique ». Une enquête judiciaire a été ouverte — à Epinal selon Le Monde et Radio France — à la suite de « manquements à la réglementation » constatés sur des sites de Nestlé Waters par les ARS (agences régionales de santé), dans le cadre de la mission de l'Igas. Nestlé Waters n'est pas le seul visé par une enquête. Le groupe Alma, qui produit une trentaine de marques d'eaux en bouteilles en France dont Cristaline, Saint-Yorre et Vichy Célestins, a confirmé à l'AFP faire l'objet d'une « procédure judiciaire » portant « sur des faits anciens et isolés propres à certains sites de production ». Les eaux minérales naturelles et de source sont soumises en France à une réglementation stricte, issue d'une directive européenne. Elle interdit toute désinfection par

ultraviolets ou par filtres au charbon actif. La pratique de microfiltration est autorisée jusqu'à un certain seuil.

Selon Le Monde et Radio France, Nestlé Waters avait sollicité du gouvernement français un assouplissement pour modifier ce seuil fixé à partir de 0,8 micron (μm), et obtenu gain de cause en février 2023. Sans que Paris n'en informe les autorités européennes, affirment ces deux médias. Il semble que la pratique de la microfiltration inférieure à 0,8 μm a été autorisée par arrêtés préfectoraux, « au regard de l'absence de norme interdisant explicitement » d'abaisser ce seuil ».

Source : <https://www.boursorama.com/actualite-economique/actualites/eaux-minerales-en-bouteilles-de-grandes-marques-dans-le-viseur-pour-des-purifications-interdites-b8909ded14c97ed63ada2e49c7437eb9>