

LES ESSENTIELS

Benoît Saint Girons

La Qualité de l'eau et le plaisir de boire

Erreurs - Questions - Solutions

SOMMAIRE :

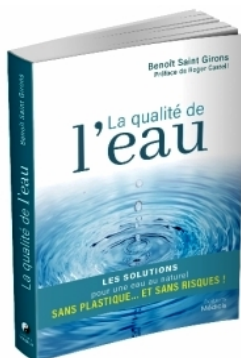
Les 8 erreurs à ne pas commettre

Les questions essentielles

- L'eau du robinet "malbouffe" p.5
- Les eaux en bouteille "marketing" p.6
- La qualité de l'eau en pratique p.8

Les solutions concrètes

- Éviter les arnaques p.10
- De l'eau polluée à l'eau propre : la filtration p.11
- Vers l'eau au naturel : la dynamisation p.13
- Les eaux thérapeutiques p.14



A propos de l'auteur. A l'origine du concept *Solutions Bio* et *Les 8 Fondamentaux*, Benoît Saint Girons est l'auteur d'une dizaine de livres dont *La qualité de l'eau* (Ed. Médicis, 2020) et *La voie de l'eau* (Ed. Mendant, 2025). Spécialiste des solutions de filtration et de dynamisation, indépendant de tout fabricant et donc plus objectif, il prodigue gratuitement ses conseils depuis 2002 et a déjà aidé - via ses écrits, sites, conférences ou vidéos - des centaines de milliers de personnes à y "boire" un peu plus clair.

Ce document synthétise plus de 20 ans d'expérience sur l'eau. Il n'en dévoile pas tous les mystères mais répond aux principales questions pratiques et donne les pistes pour s'équiper sans risques. Le texte souligné renvoie à des articles du blog ou aux sites pour en apprendre alors beaucoup plus.

Sondage express :

- Vous forcez-vous parfois à boire (absence de plaisir)?
- Buvez-vous moins de 1,5 L d'eau plate et tempérée par jour?
- Souffrez-vous d'irritations de la peau après la toilette?
- Buvez-vous de l'eau minéralisée (plus de 500 mg/L.) et/ou gazeuse?
- Avez-vous des difficultés à comprendre les étiquettes ou les rapports des régions?
- Votre eau du robinet est-elle traitée au chlore?
- Pensez-vous que les pouvoirs publics ou le marketing mentent ou exagèrent?
- Croyez-vous possible d'améliorer significativement la qualité de votre eau?

Si vous répondez "oui" à au moins 2 questions, la lecture de ce document vous est vivement recommandée afin de retrouver le plaisir de boire et donc une hydratation de qualité.

INTRODUCTION

L'objectif est **le plaisir de boire**.

Pourquoi une majorité de citoyens souffre-t-elle de déshydratation chronique? Pourquoi ne buvons-nous pas suffisamment? Ignorance, mauvaise volonté ou tout simplement une qualité d'eau ne correspondant pas aux besoins de notre organisme?

Les autorités et les Régies ont beau promouvoir une eau du robinet "*d'excellente qualité*", les embouteilleurs peuvent bien dépenser des millions en marketing, **notre organisme, constitué en majorité d'eau**, rejette *naturellement* toute eau polluée, chlorée, dévitalisée et/ou trop fortement minéralisée. Difficultés à boire et/ou problèmes de peau en sont les principales manifestations.

La gageure est ainsi de passer d'une eau artificielle de type "malbouffe" à une eau au naturel "biocompatible", idéalement sans passer par la case plastique.

Nous sommes mal en point car nous maltraitons l'eau. Améliorons enfin sa qualité et nous irons tous beaucoup mieux. Au passage, nous gagnerons en liberté et ferons aussi de substantielles économies.

I. Les 8 erreurs à ne pas commettre

Les différents préjugés à dépasser afin d'éviter les pièges du marketing et apprécier l'eau à sa juste valeur.

Erreur N°1 : Considérer l'eau comme *aqua simplex* H₂O¹

Aucune personne – fût-elle à la fois chimiste, biologiste et physicien quantique – n'est capable de comprendre l'eau et ses quelque 75 anomalies.² Son rôle de factotum de l'organisme est connu mais son omniprésence oubliée³ et ses caractéristiques quantiques occultées. L'eau représente 60-70% du poids d'un corps humain mais environ 97% de ses molécules. 1 trilliard de molécules d'eau tiennent dans une seule goutte d'eau et ces molécules s'agencent entre elles à l'échelle de la picoseconde - soit 1000 milliards de fois par seconde - dans toutes les combinaisons possibles. Les lois de la physique ou de la chimie classiques ne s'appliquent pas à l'eau. Or ce qui ne se conforme pas aux théories est généralement nié par la communauté "scientiste", au cadre de pensée formaté.⁴

► **L'eau est *aqua complex*. Les mesures physico-chimiques des normes de la potabilité ne peuvent rendre compte de sa complexité et donc de sa véritable qualité.**

¹ La formule H₂O de Lavoisier est par trop simpliste. Voir l'article [Au-delà de l'eau H₂O](#).

² Par exemple, l'eau atteint son volume maximal (+ 8 %) lors de sa solidification, là où les autres corps se contractent... L'eau sous forme solide est plus légère que sous forme liquide, d'où la flottaison des glaçons... Ses points de fusion et d'ébullition sont plus élevés que pour les autres liquides... « *Un scientifique honnête devrait admettre qu'il ne sait pas ce qu'est l'eau en réalité. Elle ne peut être expliquée ni par les moyens physiques ni par les moyens chimiques offerts par la science courante. L'eau est une impossibilité scientifique.* » (Wilfried Hacheney, physicien et chercheur allemand).

³ Ubiquitaire, l'eau se retrouve non seulement dans tous les êtres vivants en proportion majoritaire, mais aussi dans l'air et sur toute matière, à travers une ultra fine couche d'humidité. L'eau est ainsi le lien et le liant entre les êtres et le monde.

⁴ Ne pas confondre l'esprit scientifique fait de tâtonnements, de doute et de curiosité intellectuelle avec le "scientisme" ambiant fait de dogmatisme, de préjugés et de conflits d'intérêt: « Je ne l'ai pas appris lors de mes longues études (lavage de cerveau) donc ce n'est pas possible, cela n'existe pas. »

Erreur N°2 : Occulter la dimension énergétique de l'eau

Tout dans l'Univers est électromagnétisme, c'est-à-dire interactions entre particules chargées électriquement. L'eau n'y échappe évidemment pas mais cette énergie dérange car elle n'a rien d'ésotérique et se mesure via des électrodes (richesse en protons et en électrons) ou tests scientifiques (tension superficielle, biophotons, globules rouges,...). Sans labo, une petite dégustation permet de noter immédiatement la différence Avant-Après via une eau plus douce et agréable à boire. Que les sceptiques osent l'expérience!

► **L'eau, indissociable de la vie, est, au naturel, évidemment énergie. Tout ce que nous consommons devrait nous apporter de l'énergie et non nous en retirer...**

Erreur N°3 : Fantasmer sur la pureté

La pureté de l'eau alimente les fantasmes des hommes et les rites des religions depuis la nuit des temps. En pratique, l'eau est un solvant tellement puissant qu'elle n'est jamais totalement pure. Une telle eau serait d'ailleurs problématique car, trop vide, elle ne pourrait pas se "restructurer" correctement.⁵ Une eau comporte toujours des ions et plus une eau est minéralisée, moins elle est pure. Minéraux inorganiques, nanoparticules de plastique ou résidus chimiques divers, aucun filtre n'est capable d'éliminer 100% des polluants et il s'agit donc de faire quelques compromis.

► **Méfiance avec tout discours marketing vantant une eau pure ou "parfaite". Parler d'eau "propre" est déjà plus sérieux et passe par un filtre de qualité.**

Erreur N°4 : Rechercher les minéraux

N'en déplaise aux embouteilleurs ou à l'Académie de Médecine en France, nous sommes "hétérotrophes" et donc incapables d'assimiler correctement les minéraux inorganiques des eaux. Nous ne léchons pas de cailloux et devons passer pour nos minéraux organiques par les végétaux "autotrophes". Seule une partie des minéraux inorganique est correctement assimilée⁶, le reste devant être éliminé, via les selles ou un surtravail des reins, ce que la publicité confirme : vous « buvez » des minéraux que vous « éliminez » aux toilettes ⁷...

► **L'eau est importante pour ce qu'elle emporte et non pour ce qu'elle apporte. Une exception : elle doit apporter du plaisir et de l'énergie!**

Erreur N°5 : Se focaliser sur le tartre ou calcaire

Certainement l'erreur la plus coûteuse : vouloir à tout prix supprimer les traces de calcaire de son habitat. Le "traitement de l'eau" anti-calcaire se fait en effet le plus souvent via un adoucisseur à résines échangeuses d'ions: le calcium et magnésium (qui forment le tartre à environ 55°C) sont remplacés par du sodium. Résultat? Une eau adoucie déconseillée à la consommation, une probable prolifération microbienne, un risque de corrosion via une eau trop agressive (réglage trop bas), une surconsommation d'eau, une pollution au sel et la nécessité maintenant d'installer un osmoseur pour retrouver une qualité d'eau acceptable.

► **Distinguer le vrai du faux et s'orienter le cas échéant (dureté > 32°FH) vers une gestion intelligente du calcaire, transformé en aragonite non incrustant.**

⁵ Avec un agencement des molécules d'eau à l'échelle de la picoseconde, l'eau n'a pas de "structure" figée propre mais une configuration (avec les minéraux) et une "cohérence" plus ou moins naturelles.

⁶ De 1 à 15% selon les auteurs de l'eau. Selon la méta-étude de Patrice Fardellone de 2015 financée par Nestlé, le taux de calcium franchissant la barrière intestinale serait de 32,8% en moyenne dont une bonne partie (absorption dite passive) devra ensuite être éliminée par les reins et les urines.

⁷ « *La substance qui n'est pas active doit être éliminée, sinon elle est un facteur de maladie* » (Rudolf Steiner, père de l'anthroposophie et de la biodynamie).

Erreur N°6 : Confondre eau à sa source et eau de source en bouteille

A la source / griffon, l'eau est chargée d'énergie naturelle. Les minéraux inorganiques se trouvent sous forme colloïdale, uniformément répartis, plus facilement éliminables par l'organisme (via les selles). De telles sources sont la référence qualitative.⁸ Après les violents processus de pompage, d'embouteillage, de transport et de stockage, la grande majorité des eaux en bouteille s'oxydent et deviennent plus alcalines. Elles ont perdu l'essentiel de leur vitalité, à l'exemple des animaux sauvages dans un zoo.

► **L'appellation "naturelle" est trompeuse. Si vous étiez mis en boîte ou enfermé dans du plastique, comment vous sentiriez-vous?**

Erreur N°7 : Perdre l'équilibre acido-basique

Nous sommes en acidose et devrions consommer une eau alcaline? Si l'on vous répond "oui", changez de source d'information! Il s'agit de ne pas confondre alcalin et alcalinisant ou acide et acidifiant. Un effet "alcalin" s'obtient en buvant... du jus de citron, très acide et donc alcalinisant, grâce à "l'effet tampon" de l'organisme. Alcalin (pH > 7) signifie en outre moins d'énergie magnétique (ions H⁺). En quoi une telle eau pourrait-elle être bénéfique? Si l'alcalinité était bonne pour la santé, cela se saurait puisque toutes les eaux du robinet sont alcalines... afin de protéger la tuyauterie. Selon la Bioélectronique de Vincent (BEV), la science énergétique de l'eau, l'eau alcaline est soit sur le terrain des virus (eau oxydée type eau du robinet), soit sur le terrain des bactéries (eau antioxydante type eau "ionisée").

► **Les meilleures eaux de source et les aliments naturels (fruits et légumes frais notamment)⁹ sont toujours légèrement acides (pH < 7) et antioxydants.**

Erreur N°8 : Se tromper de coupables

La peur est mauvaise conseillère. Pas un mois sans qu'un scandale de l'eau ne révèle de nouvelles pollutions chimiques : chlorothalonil, PFAS et TFA, nanoparticules de plastique,... Le principal polluant de l'eau demeure par contre totalement occulté¹⁰ : le chlore! Cet ancien gaz de combat aux dérivés THM cancérigènes est pourtant autrement plus problématique à court terme (une eau oxydée entraîne des problèmes de peau et une déshydratation chronique liée à l'absence de plaisir de boire) ou à long terme (augmentation du risque de cancer à 10 ou 30 ans via les THM). Les premiers responsables de la piètre qualité de l'eau sont ainsi les pouvoirs publics : non seulement ils ont laissé l'agriculture productiviste polluer les sols et les nappes phréatiques, mais ils dénaturent ensuite l'eau via des traitements très oxydants. La double peine!

► **Laissons de côté les impostures politiques et prenons nos responsabilités : tous les filtres de qualité éliminent efficacement le chlore (et l'essentiel des résidus chimiques).**

⁸ « *La perfection est comme l'eau.* » (Lao Zi). Les eaux de sources artésiennes sont notées 20/20 dans le livre. A l'inverse, l'eau adoucie par adoucisseur à sodium est la référence négative à -20/20. L'eau du robinet est à -4/20, les eaux filtrées et dynamisées de 6 à 18/20 selon la puissance des dispositifs. Voir la fiche pdf [Comparatif Solutions Eau](#)

⁹ Le Bioélectronigramme de la BEV met en évidence la différence énergétique (protons + électrons) entre un aliment de l'agriculture biologique et un aliment de l'agriculture productiviste (chargé en pesticides). Idem entre le frais et la conserve, le cru et le cuit ou encore une eau à la source et une eau en bouteille. Parmi les rares "aliments" alcalins, citons le lait pasteurisé UHT ou le sucre blanc raffiné, emblématiques de la malbouffe!

¹⁰ Sinon pour rassurer : le chlore étant volatil, il suffirait de laisser reposer l'eau dans une carafe pour que l'odeur disparaisse... L'impact du chlore sur la qualité de l'eau ou le fait que le chlore volatil déclenche des crises d'asthme chez les jeunes enfants (bains) et des bronchites chroniques voire certains cancers chez les maîtres-nageurs (piscines) est nettement moins discuté.

II. Les questions essentielles

L'eau du robinet "malbouffe" :

Pourquoi il est important d'interroger la qualité "potable" de l'eau du robinet et de se méfier des rassurantes communications officielles.

L'eau du robinet est-elle saine et sûre?

Oui et non. A l'échelle de la planète, nous avons évidemment de la chance. Nous ne risquons plus d'attraper de maladie grave (choléra, fièvre typhoïde, diarrhée,...), le premier critère de la potabilité étant d'être dénué de germes microbiens pathogènes. Des polluants sont toujours présents mais à un niveau jugé acceptable pour la santé publique. A long terme, l'eau du robinet n'est toutefois pas dénuée de risques, du fait de l'effet cocktail des polluants, des traitements oxydants (chlore, ozone, UV,...) utilisés pour la potabilisation de l'eau ou de l'absence de plaisir de boire une telle eau polluée et oxydée, engendrant insidieusement une déshydratation chronique.

Quelles sont les limites des normes de l'eau du robinet?

Les "Eaux Destinées à la Consommation Humaine" (EDCH) doivent se conformer à seulement 36 paramètres obligatoires en Europe (+18 indicateurs) contre 67 en Suisse. Ces paramètres ont le mérite d'exister mais :

1/ Les normes sont en berne : l'eau a beau être « *l'aliment le plus surveillé* »¹¹, la pollution dérape et les normes régulièrement revues à la baisse. Le taux de pesticides autorisé a ainsi été multiplié par 5 depuis 2011, le taux de nitrates par 20 depuis 1920. La directive européenne de 2020 a supprimé du calcul les métabolites de pesticides jugés non pertinents, ce qui autorise davantage de pesticides dangereux (limite totale de 0,5 µg/L).

2/ Certaines normes satisfont à des intérêts économiques partisans : plus aucune limite de minéralité depuis 1961 (afin de ne pas stigmatiser les eaux minérales?), une limite autorisée de 200 mg/l de sodium pour permettre les désastreux adoucisseurs...

3/ L'approche est globalement quantitative avec des analyses physico-chimiques réalisées et contrôlées par des chimistes. Les quelques critères qualitatifs (pH, couleur, odeur, turbidité,...) sont indicatifs et parfois tellement larges qu'ils n'ont plus grand sens.¹² L'aspect énergétique est totalement occulté.

Au final, « *ces normes [...] s'avèrent inadéquates, scientifiquement obsolètes et inopérantes pour rendre compte de la qualité d'une eau de consommation humaine* », rappelait en son temps le CrieEAU¹³.

Pourquoi les normes du robinet ne sont-elles pas améliorées?

Réponse simple : parce que cela coûterait trop cher! 90% de l'eau est utilisée par l'agriculture et l'industrie, secteurs économiques pollueurs mais pas forcément bon payeurs. Quel intérêt d'ailleurs d'avoir une eau propre si c'est pour ensuite y ajouter du chlore?

¹¹ L'eau n'est pas un aliment : elle ne requiert pas de digestion!

¹² Le pH est ainsi autorisé de 6,5 à 9,5, l'idée étant de protéger la tuyauterie de l'eau acide, et tant pis pour la biologie humaine. Incohérence : plus le pH de l'eau est élevé et moins le chlore est efficace.

¹³ Comité de recherches et d'informations indépendantes sur l'eau (CrieEAU), loin des conflits d'intérêt du Centre d'information sur l'eau (CiEAU) financé (notamment) par les multinationales de l'eau.

Dépasser le chlore serait la meilleure chose à faire (à l'exemple des pays Nordiques, de la Bavière en Allemagne ou de la ville de Zurich en Suisse) mais cela supposerait un peu moins de peur et un peu plus de réflexion.¹⁴ Quant à passer de l'analyse physico-chimique aux tests biologiques et énergétiques, cela supposerait un changement de paradigme qui n'est pas pour demain. Globalement, la piètre qualité de l'eau arrange bien des affaires (industrie cosmétique, embouteilleurs, Big Pharma,...) Si la santé des citoyens était la priorité du système, cela se saurait!¹⁵

L'eau du robinet est-elle écologique?

Tout dépend de la définition de l'écologie retenue. L'écologie infantiliste de type "politique" se concentre sur les économies d'énergie (du système) et valorise ainsi l'eau du robinet locale par rapport aux eaux en plastique. Étymologiquement, l'écologie - *oikos*, maison, habitat et *logos*, discours - est toutefois la réponse à la question suivante : mon environnement immédiat favorise-t-il ma santé et ma vitalité? De ce point de vue, une eau du robinet polluée et chlorée, alcaline et oxydée, qui irrite la peau et les muqueuses et ne permet pas une hydratation de qualité, ne peut évidemment pas être qualifiée d'écologique.

L'eau du robinet est-elle préférable aux eaux en bouteille?

Polluants et traitements chimiques d'un côté, minéraux inorganiques et résidus de plastique¹⁶ de l'autre... Dans les deux cas, des eaux généralement alcalines et oxydées¹⁷, c'est-à-dire non adaptées à la biologie humaine. Selon les analyses de la Bioélectronique de Vincent (BEV), une telle eau est sur le terrain des cancers et des virus. La peau est irritée et le plaisir de boire absent. L'eau du robinet a toutefois l'avantage d'être nettement moins coûteuse, normalement disponible partout et, surtout, de pouvoir être facilement filtrée et dynamisée. L'eau du robinet peut *in fine*, chez soi, être améliorée et redevenir écologique!

Les eaux en bouteille "marketing" :

Pourquoi il est indispensable de se méfier de la publicité et des minéraux des eaux.

Pourquoi consommons-nous des eaux "plastiques"?

Nous disposons partout en Europe, sur tous nos robinets, d'une eau certifiée "potable". Aller chercher des packs de 9 kg de bouteilles en plastique dans des supermarchés via des embouteillages semble ainsi relever du masochisme. Conscients de l'importance de l'eau, nous souhaitons le meilleur pour nous et nos familles et sommes prêts pour cela à des

¹⁴ La peur dogmatique des bactéries est bonne pour les affaires mais en soi ridicule puisque nous en hébergeons quelque 38 000 milliards dans notre microbiote. « *Le terrain est tout* » (Antoine Béchamp) mais le microbe y est essentiel. Les bactéries pathogènes ont été éliminées en amont des canalisations par les traitements standard (ozone et/ou UV) et le chlore surtout utile pour contenir les bactéries (non pathogènes) présentes dans les conduites du fait... d'une bio résistance au chlore!

¹⁵ Il n'y a pas de complot : il y a juste un intérêt économique (et donc *in fine* politique) à ne pas trop améliorer la qualité de l'eau. Est-ce la raison pour laquelle les médecins et les nutritionnistes n'y sont pas formés?

¹⁶ En moyenne 240'000 fragments de plastique (dont 90% de nanoparticules) détectables par litre d'eau en bouteille.

¹⁷ L'eau distribuée à Genève a longtemps eu le record du taux d'oxydation avec un rH2 ou taux d'oxydo-réduction calculé à 41,72 (pour un maximum de 42 sur le Bioélectronigramme). Après avoir longtemps refusé de répondre à mes questions et joué sur la désinformation marketing...deux directeurs des SIG sont finalement venus me voir à deux reprises en 2025 et m'ont communiqué de nouveaux chiffres pour un rH2 finalement de 32,79 "seulement". L'eau demeure oxydée (rH2 > 28) mais elle n'affole plus le compteur.

sacrifices financiers.¹⁸ Nous n'avons pas toujours confiance envers l'eau du robinet¹⁹ dont nous n'apprécions pas - chlore oblige - les sensations. Nous pensons retrouver dans le plastique la pureté originelle de l'eau, des minéraux bénéfiques à l'organisme voire le *fun* de l'eau gazeuse. Malheureusement, la pureté est illusoire, les minéraux des eaux mal assimilables (nous sommes hétérotrophes) et les bulles CO2 déconseillées en consommation courante. Le marketing nous a, une fois de plus, fait boire la tasse...

Quelle est la différence entre une eau de source et une eau minérale?

En France, une "eau de source" est « *une eau d'origine souterraine, microbiologiquement saine et protégée contre les risques de pollution* ». Elle se distingue de "l'eau minérale" par une teneur en minéraux pas forcément stable et donc l'absence d'allégation santé via l'Académie de Médecine. Ces eaux ne sont pas forcément "potables"²⁰ mais elles doivent être propres et les traitements de désinfection ainsi interdits.²¹ Ces eaux ne sont par contre pas pures puisque chargées en minéraux inorganiques, dans des proportions souvent trop excessives pour être recommandables en eau de consommation courante. De fait, l'OMS les désigne comme "boissons" et évoque les « *incertitudes relatives à l'apport minéral* ». ²²

Pourquoi la médecine valorise-t-elle les eaux minérales?

L'Académie Nationale de Médecine française, en accordant des propriétés thérapeutiques à certaines eaux minérales, est en première ligne dans le grand n'importe quoi marketing. Les vertus mises en avant concernaient au départ les eaux à la source, au griffon, durant les 21 jours maximum d'une cure thermale. Ces mêmes eaux ont ensuite été proposées en pharmacie dans des bouteilles en verre. L'idée était de retrouver les bienfaits de la cure chez soi mais - sans cadre enchanteur et petits soins - les résultats étaient forcément moins probants. A partir des années 60, rien ne va plus : les eaux minérales quittent les pharmacies pour les supermarchés et les bouteilles en verre consignées pour des bouteilles en plastique, moins lourdes et plus pratiques, mais catastrophiques vis-à-vis de l'énergie naturelle de l'eau. Curieusement, l'Académie ne s'est pas adaptée à ces évolutions et continue de donner sa bénédiction à des eaux très éloignées de la qualité de l'eau originelle. Corruption?²³ Les médecins ne sont absolument pas formés à la qualité de l'eau - le premier scandale dont tous les autres découlent - mais ils déconseillent généralement les eaux contenant plus de 500 mg/L. de minéraux²⁴ et, histoire de ne pas prendre trop de risques, incitent à varier les marques...

¹⁸ L'eau en bouteille coûte de 40 à 400 fois plus chère que l'eau du robinet... et toujours plus cher à moyen terme qu'un filtre et un dynamiseur de qualité.

¹⁹ Sur 24700 stations de contrôle surveillées en France, 28% ont enregistré des contaminants supérieurs aux normes entre 2016 et 2023. Les pesticides ont été détectés dans 97% des stations avec un dépassement des normes dans 20% des cas.

²⁰ Les réglementations sont différentes. Avant 1961, la grande majorité des eaux minérales n'étaient pas potables puisque la norme de potabilité fixait une limite minérale à 500 mg/L. maximum.

²¹ D'où le scandale Nestlé début 2024 lorsque nous apprenions que la multinationale désinfectait ses sources à coup d'UV... du fait de contaminations aux matières fécales!

²² Directives de qualité pour l'eau de boisson de l'OMS, 2017, p. 111. En 2000, un texte de l'OMS était encore plus clair : « *À la connaissance de l'OMS, les effets bénéfiques de la consommation de ces eaux minérales n'ont jamais été sérieusement prouvés.* »

²³ L'Académie a rappelé en 2006 que « *plusieurs eaux minérales ont une composition telle qu'elles ne devraient pas être proposées comme boisson de consommation courante* » mais un tel message est bien timoré face à l'imposture sanitaire.

²⁴ Les naturopathes - normalement un peu mieux formés - déconseillent au-delà de 200 mg/L. et les adeptes de la Bioélectronique de Vincent (et les vendeurs d'osmoseurs) au-delà de 50 mg/L. Tout dépend toutefois de la configuration de ces minéraux : ils s'éliminent bien plus facilement sous forme colloïdale, cas des eaux à la source ou après une puissante dynamisation de l'eau via vortex.

Pourquoi les nutritionnistes recommandent-ils les eaux minérales?

Les nutritionnistes ne sont malheureusement pas mieux formés et ont pris en outre l'habitude de tout quantifier. Des protéides, glucides, etc. au calcium, magnésium, etc., il n'y a qu'un pas. Si les Apports Nutritionnels Conseillés (ANC) en calcium pour un adulte sont par exemple de 900 mg/L et qu'une eau comme Hépar en contient 549 mg/L., alors nous aurions 61% des besoins couverts. Ce type de calcul est pourtant ridicule: l'absorption du calcium n'est jamais de 100% mais donc, en moyenne, de 32,8%. A ce niveau, ce ne sont plus que 180 mg/L. qui passeraient la paroi intestinale soit 20% des ANC seulement... dont une bonne partie sera en outre éliminée par les reins et les urines... ce qui pourra donner à terme du travail aux médecins via les calculs rénaux. On comprend mieux pourquoi certains médecins sont également nutritionnistes... et ne connaissent ainsi doublement pas grand-chose à la qualité de l'eau. Démonstrations avec la vidéo d'un célèbre médecin nutritionniste ou l'émission Allô Docteurs "Bien choisir son eau".

Quelles sont les meilleures eaux dans le commerce?

Les meilleures marques sont des eaux très faiblement minéralisées (< 50 mg/L.) distribuées en magasins bio : *MontCalm*, *Mt-Roucoux*, *Rosée de la Reine*, *Lauretana*,... Une dégradation énergétique a lieu par rapport à la source mais elle est moindre que pour les eaux chargées en minéraux.²⁵ Dans le gros commerce, Volvic est correct, Evian plutôt médiocre.²⁶ Le cas de la Cristaline est à part car la marque la plus vendue en France multiplie les sources et donc les compositions, de la meilleure à la pire. La lecture des étiquettes n'est ainsi pas facultative. Avec un peu de chance, on trouvera en rayons une eau de source locale de qualité, nettement moins marketing et donc moins coûteuse que les grosses marques. Voir le document pdf des meilleures eaux... et des pires. Mais pourquoi donc aller chercher à l'extérieur ce que l'on peut produire chez soi (de manière plus économique et écologique) à partir de l'eau du robinet?

La qualité de l'eau en pratique :

Comment évaluer les différents types d'eau et découvrir les véritables critères qualitatifs.

Comment s'y retrouver parmi toutes les eaux et les avis divergents?

La confusion règne et les arnaques de l'eau sont légion. Dépasser la désinformation, le marketing ou les préjugés requiert un peu de courage et d'énergie. Le bon sens doit prévaloir et celui-ci va dans le sens de l'eau au naturel, une eau propre et "vivante", la moins polluée et maltraitée possible, celle dont l'organisme ne se lasse jamais. Si vous avez déjà goûté à une eau de source de montagne, vous avez fait l'expérience de la véritable eau "biocompatible" : un verre donne immédiatement l'envie d'en prendre un second. Cette petite expérience vaut mieux que toutes les belles théories savantes. Je peux avoir accès à une eau théoriquement "parfaite" et n'avoir aucun plaisir à boire! Une énergie subtile, liée notamment à l'agencement des molécules d'eau et des minéraux, distingue en effet les eaux naturelles des eaux artificielles. Les animaux ne s'y trompent pas.²⁷ Lors des tests réalisés dans notre arcade *Les 8 fondamentaux* à Genève, 9 personnes sur 10 notaient la nette différence. Tout problème de peau après la toilette ou toute difficulté à boire devrait également alerter. Si l'eau n'hydrate pas ou ne fait pas plaisir, il y a forcément un problème.

²⁵ Les eaux peu minéralisées sont peu conductrices d'électricité (résistivité élevée) et résistent donc mieux face à la pollution électromagnétique omniprésente.

²⁶ Volvic avec 130 mg/L de minéraux et un pH de 7. Evian avec 345 mg de minéraux et un pH à 7,2.

²⁷ Expérience de différentes gamelles d'eau : le chien ou le chat ira toujours vers l'eau dynamisée.

Quels sont les critères qualitatifs de l'eau?

Selon les pouvoirs publics, une eau est de qualité lorsqu'elle est dénuée de germes microbiologiques et respecte les normes de la potabilité en vigueur. Selon les embouteilleurs, l'Académie de Médecine et de nombreux médecins, une eau de qualité est riche en minéraux. Selon les écologistes politiques, une eau de qualité émet peu de CO₂ et est dénuée de plastique. Selon les adeptes de la Bioélectronique de Vincent (BEV), une eau "biocompatible" est faiblement minéralisée (inférieure à 120 mg/L.), légèrement acide (pH<7) et anti-oxydante ($rH_2 < 28$)²⁸, soit typiquement une eau obtenue par osmose inverse.

Le plaisir de boire en pratique est, selon nous, plus important que toute théorie ou dogmatisme. Une solution de filtration et de dynamisation de qualité - variable selon sa configuration - permet d'obtenir, à partir de l'eau "potable" du robinet²⁹ :

- Une eau propre, c'est-à-dire débarrassée de l'essentiel de ses polluants chimiques dont, en premier lieu, le chlore et ses dérivés.
- Une eau nettement moins oxydante et irritante pour la peau et les muqueuses.
- Une eau douce³⁰ et agréable en bouche, du fait d'une "cohérence" ou configuration eau + minéraux plus naturelle.
- Une eau écologique dans les deux sens du terme : disponible chez soi sans plastique mais, surtout, à même de procurer une hydratation de qualité.

Combien d'eau faut-il boire?

Le corps médical indique au minimum 1,5 L d'eau par jour (+0,7 L via les fruits et légumes gorgés d'eau), mais la réponse devrait être moins quantitative que qualitative. Soit j'ai accès à une eau de qualité et je n'aurai aucun souci pour boire suffisamment, soit ce n'est pas le cas et mon organisme refusera alors instinctivement cette eau. Il me faudra alors recourir aux subterfuges des boissons (thés, tisanes, café³¹), de l'eau réfrigérée ou, pire encore, gazeuse. Résultat? Une déshydratation chronique, comme pour une majorité de citoyens.

Comment faut-il boire?

Si ce n'est pas encore assez clair : avant tout avec plaisir et donc sans stress. Le meilleur réflexe au réveil (après avoir mis ses chaussons) est de boire en conscience un verre d'eau de qualité, plate et tempérée (ou tiède). Il convient ensuite de continuer à boire régulièrement en limitant l'apport hydrique une demi-heure avant, pendant et deux heures après les repas afin de ne pas entraver la digestion. La bonne assimilation de l'eau par l'organisme dépend également de la qualité du sel ingéré durant les repas: un mauvais sel (raffiné) gâche l'eau, une mauvaise eau gâche le bon sel (non raffiné). Le sel retient en effet l'eau. Le sel de la vie?

²⁸ Le taux d'oxydo-réduction rH_2 se calcule, selon le Professeur Joseph Országh, pour une eau à 25°C selon la formule $rH_2 = (33,8 \times E) + 2pH$, où E est le potentiel redox. Cette notion essentielle, affranchie des effets de pH, est niée par la communauté "scientiste". Pourtant, « *Il n'existe de véritable science que dans le mesurable.* » (Galilée)

²⁹ L'utilisation d'une eau de pluie ou de puits est possible mais elle requiert davantage d'attention vis-à-vis du stockage, du pH et des possibles pollutions microbiologiques (désinfection via UV).

³⁰ La confusion est possible jusque dans les termes utilisés! Attention ainsi à ne pas confondre une eau ayant une sensation en bouche plus douce et soyeuse avec l'eau douce faiblement salée (en opposition à l'eau de mer) et une eau adoucie via le sel d'un adoucisseur à sodium. La quantité de sel s'obtient en multipliant la teneur en sodium par 2,5. Les excès de sel (chlorure de sodium) entraîneraient en France 75 000 accidents cardiovasculaires par an, dont 25 000 décès.

³¹ Le café déshydrate : il faut 2 litres d'eau pour compenser 1 litre de café.

III. Les solutions concrètes

Dans la nature, l'eau dispose de trois moyens pour se régénérer et éliminer ses polluants : en s'évaporant, en s'enfonçant dans le sol ou en suivant les cours d'eau et les rivières (cascades, tourbillons et vortex combinés aux infrarouges solaires). Au sein du système (non solaire), l'eau a besoin de l'homme pour se retrouver, mais il s'agit alors d'un chemin semé d'embûches...et de fausses promesses. La pureté n'est jamais atteinte et l'énergie originelle le plus souvent en retrait, voire inexistante. Des dispositifs réussissent même l'exploit de dénaturer encore un peu plus l'eau.

L'eau du robinet est la base de travail. À partir d'une eau "potablement chlorée", il est possible, pour les meilleures solutions, de se rapprocher de l'excellence: les sensations énergétiques d'une eau de source de montagne. Mais, pour l'heure, voyons comment...

Éviter les arnaques de l'eau :

Entre les exagérations commerciales, les mensonges des pouvoirs publics et les fausses promesses du marketing, il est encore trop fréquent de boire la tasse.

Extrême méfiance avec les fabricants, sites, articles ou revendeurs qui :

- Promettent une eau "pure", "100% purifiée" ou "parfaite".
- Sont dans le "traitement de l'eau" et conseillent des adoucisseurs à sodium.
- Ne s'intéressent qu'à la filtration, oubliant la seconde étape de la dynamisation.
- Investissent massivement dans du marketing (répercuté ensuite aux clients).
- Restent vagues quant aux procédés mis en œuvre ou ont un discours ésotérique.
- Parlent de clusters, d'une forme ou d'une structure spécifique de leur eau.
- Ne publient pas leurs tarifs et/ou demandent une adresse mail pour répondre.
- Travaillent en réseau avec des "partenaires", anciens clients incorrectement formés.
- Se déplacent à domicile ou vous invitent à aller goûter l'eau chez un "partenaire".
- Ont recours à des démonstrations-arnaques types électrolyse ou coloration de l'eau.
- Présentent des % de filtration mirobolants, bien au-delà des normes.³²
- Annoncent des capacités de filtration (durée de vie des filtres) au-delà de 1-2 ans.
- Recommandent l'eau alcaline ou promettent des résultats en termes de santé.
- Sont influenceurs et/ou travaillent en *dropshipping*, sans stock et sans SAV.
- Offrent une promotion de dernière minute ou à très courte validité.
- **Font preuve de la moindre insistance ou agressivité commerciale.**
- **Ne vous invitent ni au recul, ni à la réflexion.**
- Globalement sont là par opportunisme mais ne connaissent pas les véritables critères de la qualité de l'eau...

Attention évidemment aussi aux réponses "statistiques" de l'IA. Comment faire confiance à une "intelligence" qui n'a jamais bu d'eau ?

Voilà, vous avez ainsi normalement éliminé 90% des (mal)chances de vous faire avoir avec un produit, soit trop bas de gamme, soit trop coûteux, soit dangereux. Reste maintenant, avec les experts ou revendeurs sérieux, à faire le point de vos besoins, sachant qu'aucun produit n'est parfaitement polyvalent.

³² Le meilleur filtre pour un point d'eau unique à savoir l'osmose inverse élimine globalement 98-99% des polluants mais l'efficacité n'atteint pas forcément ce niveau pour chaque polluant.

De l'eau polluée à l'eau propre : la filtration

Deux choses sont attendues d'un traitement de l'eau. Premièrement, une amélioration d'une manière ou d'une autre de la qualité physico-chimique de l'eau du robinet. Deuxièmement, une absence de risque via le traitement ou l'usage.

Commençons par ce qui, n'est absolument pas recommandable :

- L'adoucisseur à sodium, la pire solution pour l'eau froide: sel, risques de bactéries et de corrosion du métal, gaspillage d'eau, pollution, coût,... Ce n'est pas un filtre mais le jackpot des installateurs sanitaires, pas formés non plus à la qualité de l'eau.
- Les fontaines à eau et les filtres à gravité avec marketing de la peur (fin du monde), influenceurs sous commissions, eau plus alcaline et gros réservoirs sans aucune dynamisation. A température ambiante, une prolifération microbienne est assurée.³³
- Les appareils à eau "ionisée" alcaline, coûteuse arnaque via réseau.
- Le distillateur et l'eau distillée : une pureté trop artificielle.
- La carafe filtrante mal utilisée : prolifération microbienne (sauf à stocker la carafe vide au réfrigérateur), risque de relargage des polluants (sauf à changer très régulièrement le petit filtre) et parfois sodium (si action anti-calcaire).
- Toute solution "miracle" *made in* ailleurs (souvent le Japon) - bâton de charbon actif ou les billes céramiques - et tout dispositif bradé *made in China* vendu n'importe comment sur internet. La filtration requiert un minimum de sérieux, de connaissances... et de service après vente!
- Tout filtre présentant des analyses ou des capacités loin des standards et sans expliquer comment. Une marque américaine de filtres à gravité est l'exemple type de ce type de marketing globalement bidon.

A l'inverse, sont recommandables les dispositifs qui :

- Expliquent précisément les différents processus mis en œuvre.
- Ne prétendent pas filtrer absolument tous les polluants.
- Recommandent de changer régulièrement les filtres de base.
- Élargissent la perspective de la filtration avec la seconde étape de la dynamisation.

Le filtre à charbon actif est le grand classique, incontournable pour filtrer l'essentiel des polluants extérieurs. Les systèmes bas de gamme sont à base de granules avec risques de rigoles et une faible durabilité (avant désorption des polluants). Moindres risques et capacité de filtration supérieure avec de plus gros filtres à charbon actif compressé en bloc. Le charbon actif travaille par adsorption et est efficace contre le chlore et ses dérivés, les métaux lourds et les divers résidus (médicaments, pesticides, PFAS,...). Il est par contre peu efficace contre les nitrates, les TFA ou les nanoplastiques et il ne fait strictement rien vis-à-vis des minéraux inorganiques.

Le charbon actif se complète, dans les systèmes plus haut de gamme, d'un **filtre à sédiment** (taille de 20 à 1 micron), d'une céramique de Diatomée (pores d'une taille entre 0,2 et 0,5 micron) ou d'une **membrane à 0,1 micron**. L'objectif est de protéger l'installation des plus grosses particules (sable, rouille, parasites...) ou d'améliorer la filtration des bactéries ou des microplastiques. Enfin, l'osmose inverse (0,0001 µm) est seul dispositif capable de supprimer l'essentiel des virus, minéraux inorganiques ou nanoplastiques.

³³ Il s'agit de bactéries non pathogènes et sans risques mais n'y a-t-il pas une incohérence à avoir des bactéries après alors que l'on n'en avait (normalement) pas avant? Le nettoyage d'un réservoir dans lequel s'est formé un biofilm n'est pas très agréable non plus, voire impossible.

L'osmoseur est ainsi le système de filtration le plus efficace, obligatoire après un adoucisseur, nec plus ultra pour un point d'eau unique. Ce dispositif n'est toutefois pas sans travers. Ses détracteurs lui reproche notamment :

- De gaspiller de l'eau. Les osmoseurs indépendants du réseau les plus récents rejettent 0,25 L pour chaque litre d'eau produit, loin des 2 à 8 litres pour les osmoseurs connectés au réseau. Les bouteilles en plastique ou les adoucisseurs gaspillent globalement beaucoup plus d'eau.³⁴
- De supprimer les minéraux et de rendre l'eau trop vide. Les osmoseurs ne sont pas des distillateurs et laissent passer environ 10-20% des minéraux. Les cartouches de reminéralisation sont ainsi plutôt à éviter, surtout si elles rendent l'eau plus alcaline.
- De rendre l'eau plus acide. L'osmose inverse fait baisser le pH de 0,5 à 1 point, ce qui, du point de vue énergétique, est en soi une excellente chose.
- De nécessiter de l'électricité. Il existe des dispositifs fonctionnant avec la pression de l'eau et même un modèle à manivelle pour "survivalistes". Très faiblement minéralisée, l'eau osmosée est peu conductrice d'électricité (résistivité élevée).

Le plus gros défaut des osmoseurs est le moins débattu : la très fine membrane inflige à l'eau un mauvais traitement de plus. L'eau en sortie d'un osmoseur, énergétiquement instable et "artificielle", requiert absolument une approche de dynamisation efficace.

Intégrer la dynamisation à la réflexion limite le choix des modèles.³⁵ Notre préférence : un osmoseur avec réservoir sous dynamisation constante via bio-oscillateur et électrode en argent. Les modèles non connectés (Déli-Pure ou Iona par exemple) s'installent en 5 minutes, ne requièrent pas de contrat de maintenance et rejettent nettement moins d'eau.

Du fait de la faible production d'eau, **un osmoseur ne peut s'installer sur une arrivée d'eau principale**. On s'oriente alors vers le charbon actif, dans une version plus ou moins technologique afin d'augmenter l'efficacité et/ou capacité de filtration, 150-200 m3 étant le maximum crédible. Par sécurité, un tel filtre se renouvelle tous les ans.

Au final, le choix se fait, non pas en fonction du marketing du fabricant ou des exagérations des revendeurs, mais des **contraintes de l'usager** :

- Contraintes budgétaires : un tarif élevé ne signifie pas toujours un meilleur produit.³⁶ Une filtration pour robinet coûte 30-300 euros, un filtre maison ou un osmoseur sans dynamisation 600-1000 euros, un osmoseur avec dynamisation dans le réservoir 1600-2000 euros. A budgéter également : les frais des consommables, les frais éventuels d'installation et de contrat de maintenance. Dans tous les cas, les économies sont substantielles par rapport aux coûts de l'eau en bouteille.
- Contraintes familiales ou professionnelles : une personne seule ou qui voyage souvent évite une solution avec gros réservoir,...
- Contraintes configuration : maison ou appartement, propriétaire ou locataire, arrivée d'eau principale ou point d'eau unique, dureté de l'eau,...
- Contraintes énergétiques : le choix d'un filtre devrait être lié à la dynamisation envisagée.

³⁴ Il faut 7 litres d'eau pour fabriquer une bouteille en plastique mais jusqu'à 50 litres seraient utilisés (captage, transport, manutention, etc.) pour chaque litre d'eau minérale consommée. Un adoucisseur à sodium gaspille de 5 à 20% de la consommation d'eau d'un foyer.

³⁵ Osmoseur sur ou sous évier, connecté ou non, avec ou sans robinet dédié, avec ou sans réservoir (débit direct), avec ou sans post-filtre, reminéralisation, UV, tolérance au calcaire, etc. Il est globalement compliqué de s'y retrouver... ce qui augmente les risques de produit non conforme aux besoins.

³⁶ Le Biofiltre que nous proposons à 750 euros se trouve à 1600 euros sur un autre site. Les produits vendus via réseau ou marketing intensif sont généralement plus coûteux afin de financer l'un ou l'autre.

Vers l'eau au naturel : la dynamisation

Qu'est-ce qui est très discret dans les médias, absent des rayons des grosses surfaces et des salons professionnels³⁷, globalement nié par la communauté "scientiste" (en dépit de publications scientifiques) et pourtant susceptible de modifier intégralement notre vision de l'eau? Chacun des systèmes de dynamisation que nous recommandons permet – si l'on est de bonne foi – de constater une différence sous la forme d'une eau plus douce et plus soyeuse, moins rugueuse, plus hydratante et donc agréable à boire.

La dynamisation est la seconde étape du traitement de l'eau. Dynamiser, (ré)informer, (re)vitaliser ou (re)structurer l'eau sont autant de termes qui renvoient finalement au même objectif : **retrouver autant que possible les propriétés de l'eau au naturel**. « *L'eau courante ne se corrompt jamais* » dit un proverbe chinois mais l'eau de nos civilisations, à coup de polluants et de mauvais traitements, est très loin de ses propriétés énergétiques naturelles. Certains parlent d'eau "morte" mais nous préférons le terme "dévitalisé" car il est heureusement possible de rectifier les choses.

Maintenant attention car la voie énergétique est pavée d'exagérations sinon d'arnaques. Il est très facile d'améliorer la désastreuse eau du robinet et un test biologique isolé, une photo de cristallisation selon Masaru Emoto³⁸, des avis internet (générés par l'IA ?) ou une dégustation sans comparatif (entre systèmes) ne signifient globalement pas grand-chose.

Les approches de dynamisation les plus puissantes sont les suivantes :

- Les mouvements de vortex de force centripète (et non centrifuge), avec une pression suffisante et sur un laps de temps suffisamment long. Ce n'est pas parce que l'eau fait du toboggan dans un tuyau torsadé que le vortex est de qualité. La cruche à vortex de conception danoise avec sa petite hélice en forme de graine d'érable plaquée argent est la référence budget. Le Biodynamizer et ses multiples vortex (dont un spectaculaire vortex colonnaire) est le haut de gamme maison.
- L'électrode en argent placée dans un réservoir avec bio-oscillateur de type Marcel Violet est le meilleur dispositif de dynamisation pour toute eau filtrée stagnante dans un réservoir. Les osmoseurs les plus complets (Iona, Déli-Pure, Mascardi ou Osmotic) en sont équipés.
- Les carafes, cruches ou bouteilles vitalisantes³⁹ ne sont pas les plus puissantes mais l'énergie est perceptible en quelques minutes et l'on évite tout plastique.
- Un pommeau de douche géothermal pour sauver sa peau (irritations, eczéma,...)
- Ajouter une substance vitalisante : sérum de Quinton, jus de citron, vinaigre de cidre bio,... Une modification immédiate de l'eau... mais en trichant un peu.
- La prière et/ou le magnétisme des mains requiert d'être patient, sincère, humble, convaincu et centré, ce qui n'est pas donné à tout le monde tous les jours...

« *Observer, comprendre et copier la nature* » (Schauberger) est la règle de base mais il convient aussi d'être en cohérence. Les dispositifs les plus puissants multiplient les approches, jusqu'à 21 principes de dynamisation en synergie pour le Biodynamizer belge, record à battre, tests scientifiques publiés et gestion intelligente du calcaire en prime!

³⁷ L'énorme salon Aquatech d'Amsterdam ne présentait ainsi en mars 2025 qu'un unique système de dynamisation sur près d'un millier de stands et des centaines d'osmoseurs.

³⁸ Le japonais Masaru Emoto (1943-2014), célèbre pour ses photos de cristallisation de l'eau, était dans une démarche artistique et non scientifique. Il sélectionnait les clichés pour illustrer ses propos.

³⁹ Carafes Berg & Kraft ou Natural Design avec fleur de vie, bouteille i9 avec étiquette Poznik,...

Les eaux “thérapeutiques”

Les deux étapes précédentes ont permis d'obtenir une eau de consommation courante propre et agréable à boire. C'est l'élément fondamental de toute écologie personnelle.

Il est possible, à partir d'une telle eau (idéalement faiblement minéralisée), d'aller encore un peu plus loin et de fabriquer, chez soi, une eau “thérapeutique”⁴⁰, c'est-à-dire présentant des caractéristiques différentes de l'eau au naturel.

L'eau hydrogénée est l'eau la plus antioxydante, pour une énergie et une sensation d'hydratation immédiatement perceptibles. Contrairement à la coûteuse eau “ionisée” alcaline également antioxydante, il n'y a pas de changement radical du pH vers davantage d'alcalinité (moindre énergie magnétique) et le terrain des bactéries. Plusieurs générations d'appareils sont disponibles sur le marché ainsi que des gadgets *made in China* sans intérêt sinon leur (trop) faible coût. L'important est la séparation par membrane entre l'eau produite à la cathode (dihydrogène actif, à boire) et l'eau produite à l'anode (ozone, oxydant majeur encore plus puissant que le chlore, à utiliser éventuellement en soins cosmétique). La référence qualitative est le petit boîtier Idrogen fabriqué en Corée du Sud, à moins de 500 euros. Prêt en 5 minutes, le demi-litre se boit immédiatement. Le dihydrogène s'évaporant rapidement, les gros réservoirs sont à proscrire.

L'eau chargée en oligo-éléments utilise le principe Bignand/Violet de bio-oscillation, avec ou sans condensateur à cire d'abeille. L'idée est ici de libérer dans l'eau des oligo-éléments à l'état naissant.⁴¹ La valisette Oli-dyn est la plus complète avec une vingtaine d'oligo-éléments (plus quelques options dont l'Indium) pour une approche innovante et en synergie de l'oligothérapie. Prête en une vingtaine de minutes, l'eau se boit à raison d'un verre tous les matins à jeun.

A l'exception des eaux disponibles ou offertes gratuitement⁴², les autres types d'eaux “thérapeutiques” requièrent davantage de prudence et/ou frais. On se méfiera notamment des réseaux, de tout discours pseudo-médical (*“tous les hôpitaux au Japon sont équipés”*), arguments subjectifs (*“moi je me sens mieux depuis que je la bois”*) ou promesses de guérison.⁴³ **Améliorer son hydratation permet toujours d'aller mieux et celle-ci requiert, avant tout, de se préoccuper de la qualité de son eau de consommation courante.**

⁴⁰ Officiellement et selon les normes en vigueur, une eau est désignée comme “thérapeutique” ou “médicinale” lorsqu'elle possède des propriétés reconnues et documentées, liées à sa composition spécifique en sels minéraux et en oligo-éléments. En France, une telle eau minérale en bouteille se présente alors sous l'égide de l'Académie Nationale de Médecine, pour un avantage marketing certain... et un impact sanitaire ou écologique désastreux!

⁴¹ Les oligo-éléments, présents en quantité infinitésimale (7 g pour un individu de 70 kg), sont indispensables au développement harmonieux de la vie et sont les garants d'une santé équilibrée. Les oligo-éléments (tout comme les minéraux des eaux) ne seraient toutefois intéressants pour l'organisme qu'à l'état naissant et vibratoire, sous forme énergétique, et non dans leur état chimique brut. « *Tout dans la vie est vibration.* » (Albert Einstein).

⁴² Les eaux “miraculeuses”, “mariales” ou “vives” référencées de par le monde sont transductrices, c'est-à-dire qu'elles peuvent transmettre leurs caractéristiques vibratoires à d'autres eaux. Citons par exemple l'eau de Lourdes ou l'eau Diamant, transmises normalement gratuitement.

⁴³ Toute pathologie chronique requiert un suivi thérapeutique. Une personne en bonne santé peut faire de la prévention via un “complément” à dose raisonnable mais devrait se méfier si on lui suggère de boire plusieurs litres par jour d'une eau très “spécifique”...

CONCLUSION

*In voluptate veritas.*⁴⁴ Le plaisir de l'eau est le critère ultime : arrivons-nous à boire facilement 1,5 litre d'eau plate et tempérée par jour?

Avec un organisme constitué en majorité d'eau, ne plus apprécier l'eau est *in fine* se manquer de respect. Ne plus respecter l'eau est *in fine* se dénaturer. Mais culpabiliser ne sert à rien car les perspectives sont réjouissantes : en dépit de tous les mauvais traitements, l'eau est capable, avec l'aide d'un filtre et d'un dynamiseur appropriés, de retrouver ses propriétés d'eau au naturel.

Une vie sans eau est impossible. Une vie sans plaisir de l'eau est triste à en mourir. Ne gâchons pas notre plaisir par des élucubrations ésotériques sur "l'eau-delà" ou des formules mathématiques savantes. L'eau nous accompagne pour le meilleur (et parfois le pire) mais l'eau ne juge pas et prend ce qu'on lui offre. La qualité de l'eau dépend ainsi essentiellement de nous, de notre attention, de notre sensibilité, de notre générosité. Nous n'avons qu'une vie et nous n'avons qu'une eau : prenons soin de l'une en prenant soin de l'autre, améliorons l'une en améliorant l'autre, chérissons l'une en chérissant l'autre.

Suivre *la voie de l'eau*⁴⁵ nous éveille et nous replace dans le contexte de notre nature. Alors, tout devient plus fluide, plus souple, plus vivant. L'eau est ce qui nous ressemble et nous rassemble le plus. Tout est lié. Tout est Eau.



Pour en savoir plus :

Mes livres *La qualité de l'eau* (Ed. Médicis, 2020), *La Voie de l'eau* (Ed. Mendant, 2025), *Les sens du Tao* (Ed. Entrelacs, 2016),...

Le blog de l'eau : <https://www.solutionsbio.ch/blog-eau>

Les vidéos : *La qualité de l'eau* (21'58) *Les solutions* (19'53)

Les fiches pdf à diffuser : *Les 8 fondamentaux*, *Prévention et vitalité*, *L'Eau est la Vie*, *La Bioélectronique Vincent (BEV)*, *Vers l'eau biocompatible*, *Comparatif Solutions Habitat*, *Comparatif des Eaux Minérales*, *Comparatif des Solutions Eau*,...

D'autres questions?

Me contacter pour une analyse experte et indépendante de votre situation: +41 76 532 8838 (rappel possible), bsg@solutionsbio.ch, sms ou WhatsApp / *Me contacter est toujours gratuit mais ne pas le faire peut coûter cher...*

Merci d'avance pour vos remarques concernant ce document, non figé.

Version 15 mars 2026. Vérifiez s'il existe une version plus récente sur www.solutionsbio.ch

Autre doc de synthèse à partager : *[L'écologie de la santé et de la vitalité](#)*

Si vous jugez ces informations pertinentes, merci de diffuser ce document (dans son intégralité) autour de vous. L'information, tout comme l'eau, doit circuler ;-)

⁴⁴ « *La vérité est dans le plaisir* » (BD *Ulysse et Cyrano*, Editions Casterman)

⁴⁵ *La Voie de l'eau, une vie plus fluide*, Editions du Mendant, 2025. Un essai d'épanouissement personnel disponible en version e-book ou broché. La version anniversaire 20 ans du conte initiatique *Le Mendant et le Milliardaire* accorde également une plus grande place à l'eau...