

L'eau



N'en perdons pas une goutte

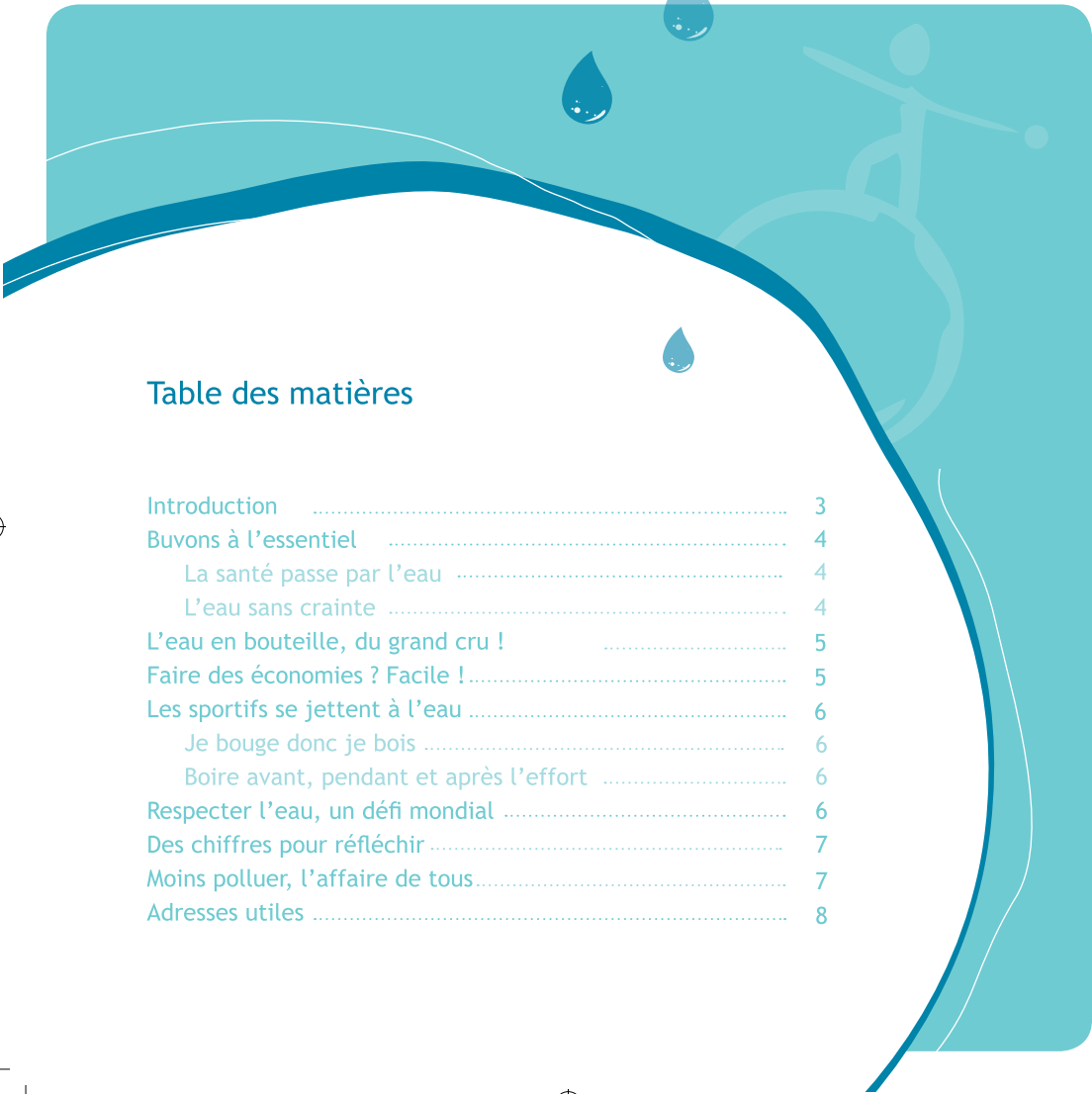


Table des matières

Introduction	3
Buvons à l'essentiel	4
La santé passe par l'eau	4
L'eau sans crainte	4
L'eau en bouteille, du grand cru !	5
Faire des économies ? Facile !	5
Les sportifs se jettent à l'eau	6
Je bouge donc je bois	6
Boire avant, pendant et après l'effort	6
Respecter l'eau, un défi mondial	6
Des chiffres pour réfléchir	7
Moins polluer, l'affaire de tous	7
Adresses utiles	8

Introduction

La sonnerie tant redoutée du réveil indique qu'il est temps de se lever !

Premier geste matinal : un petit café, histoire d'avoir les idées claires. Ensuite, rien de tel qu'un saut rapide sous la douche pour se sentir frais et dispo ; brossage des dents après le petit déj' et finalement, avant de prendre contact avec le monde extérieur, nettoyage de la vaisselle pour les plus courageux !

Oui, mais si la quantité disponible en eau ne s'élevait qu'à quelques litres seulement ?

Le simple fait de prendre une douche en consomme déjà 60 et pourtant la journée ne fait que commencer !

On oublie bien vite que tous ces petits gestes ne pourraient s'exécuter sans eau.

L'eau est constamment présente dans la vie de tous les jours. En plus d'intervenir dans les tâches domestiques, elle constitue près de 2/3 de notre organisme dont elle contribue à assurer le bon fonctionnement.

Mais l'eau n'est pas seulement l'un des biens les plus précieux. Elle est aussi vitale à l'ensemble des êtres vivants ainsi qu'à la planète.

Longtemps considérée comme un bien inépuisable, l'eau est devenue une denrée rare suite à la pollution et à une exploitation exagérée.

Cependant, trop de gens la considèrent encore comme un acquis.

Les mentalités doivent changer car comme l'a dit Saint-Exupéry :
« L'eau n'est pas nécessaire à la vie, elle est la vie ».

Buvons à l'essentiel



La santé passe par l'eau

L'eau ne contient ni calories, ni sucre, ni caféine, ni édulcorants, ni colorants artificiels et c'est bien là son avantage ! Elle représente environ 60% du poids d'un adulte, 70% de celui d'un nourrisson et 94% de celui d'un fœtus de 5 mois. Il faut savoir que chaque jour, le corps élimine environ 2,5 litres d'eau dont la majeure partie dans les urines et la transpiration, mais également par la respiration et les selles. Il est par conséquent nécessaire de renouveler quotidiennement le capital hydrique du corps. L'apport quotidien en eau doit donc être équivalent au volume d'eau éliminé par l'organisme (idéalement 2,5 litres).

Les aliments fournissent environ 1 litre d'eau tandis que les boissons apportent le litre et demi restant. Le corps agit comme une gigantesque éponge distribuant l'eau aux endroits stratégiques de l'organisme. Si un adulte peut se passer de nourriture pendant 30 jours, il lui est par contre impossible de se priver d'eau pendant plus de 2 à 3 jours en moyenne. L'apport en eau est particulièrement vital et cela pour diverses raisons : l'eau contribue à faciliter la circulation sanguine, la respiration, la nutrition des cellules ainsi que l'élimination des déchets de notre corps. Un manque d'eau

régulier peut être à l'origine de maux tels que la fatigue, la constipation, le dessèchement de la peau ou encore les calculs rénaux.



L'eau sans crainte

« L'eau du robinet a mauvais goût ; elle est parfois blanchâtre ».

Est-elle vraiment potable ?

L'eau du robinet n'a pas toujours bonne presse et pourtant, compte tenu des divers traitements que la loi impose aux distributeurs d'eau en ce qui concerne sa saveur, son apparence ou sa composition, on peut la consommer sans crainte. Il ne faut pas non plus négliger son prix très, très démocratique !

Si l'eau a un goût de chlore, il suffit de la laisser dans un endroit frais pendant environ une demi-heure. L'ajout de quelques gouttes de citron peut aussi contribuer à rehausser sa saveur. Quant à son aspect, s'il est rougeâtre ou brunâtre, un simple rinçage des canalisations suffit souvent à rendre à l'eau toute sa transparence. A la lumière, l'eau prend aussi parfois un aspect laiteux résultant de la formation de très fines bulles d'air mais ce phénomène n'altère en rien sa qualité.

Néanmoins, l'eau du robinet contient souvent des nitrates. Les nitrates sont présents naturellement dans certaines

ressources à des teneurs qui varient entre 5 et 10 milligrammes par litre (mg/l). Mais la présence de nitrates est principalement attribuable aux activités humaines, notamment l'agriculture.

Chez nous, il n'existe plus de milieu naturel non soumis à la pollution. A Louvain-la-Neuve, la concentration en nitrates varie aux environs de 15 à 20 mg/l. La concentration maximale en nitrates acceptée en Europe pour l'eau de boisson est de 50 mg/l (valeur guide de l'OMS). Au-delà de ce taux, elle est déconseillée, surtout aux femmes enceintes, à celles qui allaitent ainsi qu'aux nourrissons (risque de méthémoglobinémie).

Mais il faut savoir que l'exposition aux nitrates se fait principalement par les aliments, qui représentent en moyenne 80% des apports en nitrates de l'organisme (la principale source chez les adultes provient de la charcuterie et des légumes tels que la betterave, le radis et l'épinard), alors que l'eau de distribution ne représente que 20 % des apports.

L'eau en bouteille, du grand cru !

Par définition, l'eau serait incolore, inodore, insipide. Il n'en est rien !

L'eau a, en fonction de sa teneur en sels minéraux, un goût toujours singulier.

Saviez-vous qu'une eau se déguste au même titre qu'un grand cru ? Douce ou équilibrée, amère ou dure en bouche, elle flatte les papilles par son caractère salé, fruité, minéralisé, crayeux ou terreux. Les connaisseurs parleront de sensation de fraîcheur, d'acidité ou de légèreté. L'eau minérale a des vertus spécifiques sur la santé, selon sa composition constante en minéraux et oligo-éléments, et dont on trouve les principaux composants sur l'étiquette : riche en calcium, chargée en magnésium, etc.

Faire des économies ? Facile !

- Préférez la douche, mais de courte durée, au bain : une douche de 4 à 5 min. nécessite de 30 à 80 litres d'eau tandis qu'un bain, de 150 à 200 litres.
- Évitez de laisser couler l'eau en vous brossant les dents, en vous lavant les mains ou en faisant la vaisselle.
- Ne laissez pas goutter le robinet : 6 gouttes en 10 secondes font 12 litres en 1 jour, soit plus de 4000 litres par an. Attention aussi aux fuites !
- Évitez de faire tourner un lave-linge ou un lave-vaisselle à moitié vide.
- Préférez l'eau de pluie pour le nettoyage ou l'arrosage (mais pas pour l'usage alimentaire !).
- Pensez à installer un système d'économie de l'eau dans la chasse des toilettes.

Les sportifs se jettent à l'eau



Je bouge donc je bois

L'eau et le sport sont deux éléments étroitement liés, pour ne pas dire **inséparables**.

Il est particulièrement important de boire lorsque l'on fait de l'exercice. En effet, lors d'un effort physique, la température du corps peut atteindre jusqu'à 40 degrés. Mais, grâce au mécanisme de transpiration, l'organisme se maintient à température constante. Au cours d'une activité physique intense, la perte en eau, essentiellement due à la transpiration, s'élève environ à 2 ou 3 litres par heure. Les besoins quotidiens sont alors doublés voire triplés.

La déshydratation induite par l'exercice physique a pour première et rapide conséquence une baisse de la performance.

Perdre 2 à 4% du volume corporel d'eau équivaut à une diminution de 20 à 40% de ses capacités physiques. Non restaurées, ces pertes hydriques peuvent provoquer des céphalées et de la tachycardie. La peau devient rouge et des troubles de la vigilance surviennent. C'est également à ce stade que la sensation de soif risque de disparaître.

En principe, la soif équivaut à un signal d'alarme annonçant que le corps est en état de déshydratation. Il ne faut donc

pas attendre d'avoir soif pour boire. C'est à l'entraînement que le sportif doit s'éduquer et apprendre à bien se connaître afin de prévenir la sensation de soif.



Boire avant, pendant et après l'effort

Le sportif doit boire avant l'effort de préférence régulièrement et en petites quantités mais aussi pendant et après l'effort. Il doit toutefois éviter d'absorber de trop grandes quantités de liquide en cours d'épreuve. S'asperger d'eau pendant l'exercice permet également de rafraîchir l'organisme. Enfin, à la suite d'une activité physique intense, boire de l'eau permet de compenser les pertes hydriques et de refroidir l'organisme.

Respecter l'eau !



Un défi mondial

Aujourd'hui encore, on estime à 1,1 milliard le nombre de personnes dépourvues d'accès à l'eau potable. Et pourtant la terre ne manque pas d'eau, mais celle-ci est inégalement répartie. En tant que bien universel, il est indispensable de ne pas la gaspiller et surtout d'éviter de la

polluer. La pollution de l'eau se traduit surtout par une hausse de la concentration du taux de nitrates dans les eaux souterraines et les eaux de surface ainsi que par des problèmes d'élimination des métaux lourds et des pesticides.

Le gaspillage est aussi un problème bien présent dans notre société. Pour la plupart d'entre nous, il suffit d'ouvrir le robinet pour que l'eau coule en abondance nous faisant trop souvent oublier qu'elle n'est pas inépuisable. Comme le dit Riccardo Petrella*: « *C'est parce que l'eau est un bien universel qui doit être géré par tous pour tous, qu'il faut appeler chaque individu à la solidarité et au respect (de la nature et des hommes)* ».

* Docteur en sciences politiques et sociales, professeur à l'UCL et président du groupe de Lisbonne.

Des chiffres pour réfléchir

- 2/3 du globe terrestre sont recouverts d'eau dont la majeure partie, soit environ 97%, est constituée par l'eau de mer non consommable contre seulement 1% d'eau exploitable. Les 2% restants sont essentiellement composés de l'eau provenant des glaciers.
- Un belge moyen consomme chaque jour environ 120 litres d'eau : notamment 39 litres pour l'hygiène personnelle et 30 litres pour la lessive, le nettoyage et la vaisselle.
- La chasse d'eau consomme à elle seule 1/3 du volume d'eau quotidien soit 43 litres.
- En cas de dysfonctionnement, la consommation d'une cuvette de wc peut s'élever à 25 litres par heure !

Moins polluer, l'affaire de tous

Il est possible de contribuer à diminuer l'impact de la pollution au quotidien, et plus particulièrement dans nos tâches de nettoyage.

Voici quelques conseils:

- Le choix de produit sans phosphate et la réduction des doses est une première contribution dans la lutte contre la pollution, de même que l'utilisation de produits d'entretien respectant l'environnement (pour l'hygiène de vos sanitaires).
- Il est utile de savoir que les assouplissants sont dangereux pour l'eau. Un usage réduit est donc recommandé.
- Des décharges spéciales sont conçues pour accueillir les déchets chimiques. Pensez-y !
- Évitez de déverser les huiles de vidange et produits lustrants dans les égouts.
- Bannissez le lavage de votre voiture dans la rue pour éviter que les restes d'huile ou d'essence ne terminent dans les canalisations avec le produit de lavage.



Adresses utiles

- Le Centre local de promotion de la santé (CLPS) de votre région
- Le Réseau Eco-consommation
081/730.730 [www.ecoconso.be]
- Inter-Environnement Wallonie [www.iewonline.be]
- La société de distribution d'eau de votre région

Réalisation : Univers santé, en collaboration avec deux étudiantes en communication.

Réalisation graphique : www.afd.be

à Louvain-la-Neuve

Place Galilée 6
1348 Louvain-la-Neuve
T 010/47 28 28

à Woluwé

Le Passage, bâtiment «Mémé»
Rue Martin V, 28
1200 Bruxelles
T 02/764 43 34

[www.univers-sante.be]

