

Voici ce que vous pouvez avaler quand vous buvez un verre d'eau

Prenons les principaux polluants pouvant être présents dans l'eau un par un pour en évaluer les dangers (excusez-moi par avance pour cette liste un peu longue) :

- Le **chlore**, combiné à la matière organique potentiellement rencontrée dans les canalisations, peut créer des composés cancérigènes à long terme, les « trihalométhanes »^[8]. Plus de dix études montrent aussi une association entre la consommation d'eau du robinet chlorée et l'augmentation du risque de fausses couches chez les femmes enceintes^[9]. D'autres mettent en évidence une augmentation des risques de cancers de la vessie et du côlon^[10].
- On l'a vu, certains **pesticides**, comme l'atrazine, pourtant interdit en France depuis quinze ans, sont toujours présents dans l'eau du robinet de certaines communes. Ce désherbant avait été massivement utilisé en agriculture à partir des années 1960 et a contaminé les nappes phréatiques. Les pesticides contaminent l'eau de trois millions de consommateurs^[11], principalement ruraux, dans les régions d'agriculture intensive. Ils peuvent former un cocktail explosif avec les métaux lourds, les hydrocarbures, les médicaments et d'autres perturbateurs endocriniens comme les PCB.
- Les **PCB** sont interdits dans notre pays depuis 1987, mais extrêmement persistants... Une étude réalisée en 2011 dans le cadre du plan national Nutrition Santé a révélé que les Français avaient des taux de PCB quatre à cinq fois supérieurs à ceux des Américains^[12]. Ils auraient de nombreux effets délétères sur notre santé, notamment chez le fœtus et le jeune enfant (retard intellectuel, malformation, infertilité...), mais aussi chez les adultes et les personnes âgées (dégénérescence précoce, réduction de l'épaisseur des artères, augmentation du risque de cancers^[13]).
- Les **médicaments**, éliminés par les urines et les selles, se retrouvent dans les eaux usées, avant de contaminer les lacs, les rivières et les nappes phréatiques, et revenir... dans notre robinet. Sans compter les rejets de l'industrie chimique et pharmaceutique. Or les stations d'épuration n'ont jamais été conçues pour éliminer ces résidus. Selon une étude de 2009, la quasi-totalité des molécules détectées dans les eaux usées du CHU de Rouen étaient encore présentes à la sortie de la station d'épuration, parfois même de façon encore plus concentrée ! Cela représenterait plusieurs kilos par année pour le seul CHU de Rouen^[14]. D'autres études retrouvent régulièrement antidépresseurs, antibiotiques, anti-inflammatoires, anticancéreux, hormones jusque dans l'eau du robinet et les eaux en bouteille...
- L'**arsenic** est naturellement présent dans les roches anciennes ou volcaniques, ou encore dans les captages profonds. Mais les activités agricoles et industrielles ont également participé à son accumulation dans l'eau. L'arsenic est toxique par effet cumulatif. Il augmenterait les risques de diabète, de maladies cardiovasculaires et de cancers de la peau, de la vessie et des poumons^[15]. Dans les départements de l'Allier, du Cantal et du Puy-de-Dôme, où des pics jusqu'à 190 µg/L ont été enregistrés (la teneur « admissible » est de 10 µg/L), une augmentation de 20 % des cancers du poumon a pu être constatée^[16].
- Le **plomb** était largement utilisé pour fabriquer les canalisations d'eau potable. En 2003, environ un tiers des logements (soit 8,8 millions) étaient encore équipés de canalisations intérieures en plomb. Or les analyses montrent que jusqu'à 75 % de l'eau distribuée dans ces logements en renferme plus de 10 µg/L (seuil fixé par l'Organisation mondiale de la santé)^[17]. La quantité maximale « tolérée » en France dans le corps humain est de 50 µg de plomb par litre de sang, mais de nombreux chercheurs estiment que ses effets négatifs sur le cerveau

apparaîtraient bien avant ce taux (retards mentaux, troubles neurologiques, problèmes de mémoire et d'attention) ^[18].

- L'**aluminium**, utilisé dans les stations d'épuration, reste en suspension dans l'eau et arrive jusqu'au robinet. Or c'est un puissant neurotoxique : une étude française a suivi pendant huit ans plus de 3 700 personnes^[19]. Selon les auteurs, les personnes dont l'eau de boisson contenait plus de 0,1 mg d'aluminium par litre présentaient deux fois plus de risques de développer la maladie d'Alzheimer (le taux limite est fixé à 0,2 mg/L). Une autre enquête a trouvé que 3,8 millions de personnes étaient exposées à des teneurs en aluminium dans l'eau distribuée supérieures à 0,2 mg/L^[20].
- Le **cuivre**, en excès ou mal contrôlé, est un puissant pro-oxydant, pro-inflammatoire et neurotoxique. Il a déjà prouvé son efficacité comme pesticide, comme désinfectant et comme contraceptif (stérilet au cuivre). Des apports élevés en cuivre seraient des facteurs de risques cardiovasculaires, de déclin cognitif, de maladie d'Alzheimer et de mauvais pronostic dans les cancers entre autres ^[21].

Malgré les contrôles drastiques, ces substances sont présentes dans l'eau à des concentrations variables selon les régions.

En effet, il serait beaucoup trop compliqué de préserver l'eau de tous ces polluants issus de l'activité humaine.

Pourquoi personne en France ne meurt à cause de l'eau ?

Mais alors pourquoi ne tombe-t-on pas malade ? Pourquoi n'entend-on jamais que quelqu'un est mort à cause de la mauvaise qualité de l'eau ?

Les normes permettent d'éviter des taux excessifs de polluants qui mettraient directement notre vie en danger.

En revanche, les faibles quantités de substances toxiques peuvent s'accumuler dans votre corps pendant des années.

Les perturbateurs endocriniens, par exemple, ne rendent pas malades immédiatement et leur toxicité ne dépendrait pas de la dose : des quantités extrêmement faibles peuvent avoir autant d'effets négatifs, voire plus que des taux plus élevés.

Le problème vient surtout de l'**effet cocktail** : c'est l'accumulation de substances toxiques différentes qui vont interagir entre elles et peuvent provoquer, à la longue, des problèmes de santé^[22].

Les effets négatifs peuvent donc apparaître sur le long terme.

Il s'agit d'un mal insidieux et invisible, comme la pollution de l'air ou les ondes. L'eau est rarement reconnue comme responsable directe de maladies, mais elle peut favoriser l'apparition de maladies.

Ainsi, quand on trouve un cancer chez quelqu'un, il est presque impossible de dire que celui-ci a été causé par la pollution, car cela s'est fait très progressivement.

Comment éviter d'être contaminé ?

Pour commencer, voici 4 conseils qui vous aideront à limiter les risques si vous buvez l'eau du robinet :

1. Laissez couler quelques instants votre eau avant la première utilisation de la journée afin d'évacuer l'eau stagnante de la nuit, qui pourrait être plus chargée en substances toxiques.
2. Évitez de prendre de l'eau chaude depuis le robinet pour votre consommation : le plomb par exemple, est 2 fois plus soluble dans une eau à 25° qu'à 15 °C. Mieux vaut chauffer l'eau ensuite à la bouilloire ou à la casserole.
3. Vérifiez la dureté de votre eau : une eau douce et acide se chargera plus de plomb au contact des canalisations
4. Veillez à ne pas manquer de zinc et d'acides aminés soufrés dans votre alimentation, car une carence pourrait vous rendre plus vulnérable au cuivre.

Vous l'aurez compris : ces mesures permettent d'éviter de faire grimper inutilement les taux de certains toxiques, mais elles ne suffisent pas à garantir une eau saine.

Et l'eau en bouteille alors ?

Pour éviter ces problèmes de pollution de l'eau, de nombreuses personnes se tournent alors soit vers

Florent Cavalier