Partie 1/2 : Quand les minéraux dans l'eau sont importants - et quand ils ne

Beaucoup de gens croient : Plus il y a de minéraux dans l'eau, plus c'est sain. Mais ce n'est pas tout à fait vrai. Ce qui compte, ce n'est pas la quantité, mais la forme et la biodisponibilité. Les minéraux dans l'eau se présentent généralement sous forme de ...

Beaucoup de gens croient : Plus il y a de minéraux dans l'eau, plus c'est sain. Mais ce n'est pas tout à fait vrai.

Ce qui compte, ce n'est pas la quantité, mais la forme et la biodisponibilité. Les minéraux dans l'eau se présentent généralement sous forme d'ions inorganiques - souvent peu solubles et d'utilisation limitée. PubMed - Biodisponibilité des minéraux dans l'eau et les aliments. Source

L'apport en minéraux du corps se fait principalement par l'alimentation solide. L'eau potable n'y contribue que de manière limitée. Rapport de l'Institut fédéral allemand pour l'évaluation des risques (2020) Source

Ce que l'eau devrait faire : exempte de polluants, perméable aux cellules, facilement absorbable.

La Water Quality Association (WQA) le précise dans son Technical Paper (2011) : "L'eau avec une faible valeur TDS* (1-100 mg/l) n'est pas seulement sûre, mais est également souvent préférée dans les ménages utilisant l'osmose inverse ou la distillation." WQA Technical Paper: Low TDS Water Source

*TDS = « Total Dissolved Solids » - la valeur qui indique la somme des substances dissoutes dans l'eau. Unité : « ppm » signifie parts per million - en français : parties par million. 1 ppm ~ 1 mg de substances dissoutes par litre d'eau

Pour le corps, l'eau avec un faible TDS signifie :

* faible résistance osmotique * absorption cellulaire plus rapide * réduction de la charge rénale

Absorption d'eau et biodisponibilité des minéraux chez la souris (2023) Source État de l'hydratation cellulaire chez les enfants d'âge scolaire, États-Unis (2023) Source

le message est donc : Au quotidien - c'est-à-dire sans transpiration excessive - tu n'as pas besoin d'eau dure, mais plutôt d'eau légère, propre et pauvre en minéraux.

C'est par ici pour la Partie 2 :

It's good.
to be truu.