



L'eau et la vie
 Bernard Rio
 Rio, Bernard (1957-....)
 Dauphin, Paris
 Guide pratique
 ISBN: 2-7163-1311-3

Table des Matières

L'eau et la vie

Bernard Rio

Dauphin

Introduction	13
<i>Source de vie</i>	13
<i>Source de mort</i>	14
<i>Une arme de guerre</i>	15
<i>Le contrôle de l'eau</i>	16
<i>Le pillage des nappes phréatiques</i>	17
<i>Une ressource à protéger</i>	18
<i>Une ressource à partager</i>	19
<i>Eau des villes et eau des champs</i>	20
- 1 ^{ère} partie -	23
<i>L'eau et la terre</i>	23
I. Du plus petit au plus grand	25
<i>Les trois états de l'eau : liquide, gazeux, solide</i>	26
<i>Salinité et capillarité</i>	28
II. Le cycle de l'eau	29
<i>Climatisation planétaire</i>	30
<i>L'évaporation des océans</i>	31
<i>Le recyclage de l'eau</i>	32
III. Changement climatique	35
<i>Menaces sur le littoral</i>	36
IV. Une minuscule goutte d'eau	39
<i>1 % vital</i>	40
<i>Les réserves d'eau douce en baisse</i>	40
<i>Pays riches et pays pauvres</i>	41
<i>Les inégalités de l'eau</i>	43
- 2 ^e partie -	45
<i>L'eau et l'homme</i>	45
I. L'eau et la vie	47
<i>L'eau et le corps</i>	48
<i>Le corps composé de 97 à 55 % d'eau</i>	49
<i>L'eau du nourrisson</i>	49
<i>Boire sans soif</i>	50

<i>L'eau et les cellules</i>	50
II. Transpiration et respiration	53
<i>L'eau et le milieu vivant</i>	54
<i>De la sueur à la soif</i>	55
<i>L'eau du quotidien</i>	56
<i>Potomanie à risque</i>	57
<i>La mort de soif</i>	58
<i>L'eau et le règne végétal</i>	59
<i>Le phénomène de la soif</i>	60
- 3 ^e partie -	
<i>La ressource en eau</i>	61
I. L'eau naturellement non potable !	63
<i>Les maladies de l'eau</i>	64
<i>Pollutions humaines à la source</i>	64
<i>ADN pollué</i>	65
<i>Micropolluants oubliés des analyses</i>	66
<i>L'eau sous traitement</i>	66
<i>Une seule eau pour des besoins différents</i>	67
<i>Potable sans être pure</i>	67
II. Police de l'eau	69
<i>Agressions microbiologiques</i>	70
<i>Normes de l'eau et santé publique</i>	71
III. Agriculture et irrigation	75
<i>Nourrir l'humanité</i>	76
<i>La mer d'Aral</i>	77
<i>Produire sans polluer ?</i>	80
<i>Gare aux phosphores</i>	81
<i>Surdose de nitrates</i>	82
<i>Un danger pour les hommes et les animaux</i>	83
<i>L'eau et les aliments nitrés</i>	84
<i>Pesticides au robinet</i>	85
<i>Troubles neurologiques et allergies</i>	88
IV. La nature domestiquée	91
<i>Inondation et urbanisation</i>	91
<i>Une source d'énergie</i>	92
<i>Une consommation industrielle</i>	96
<i>Pluie acide</i>	97
V. Consommateur pollueur	99
<i>Alerte aux algues</i>	100
<i>Attention microbes</i>	101
<i>Une eau mortelle</i>	103
<i>Eaux troubles</i>	104
<i>Purification imparfaite</i>	106

<i>Le dessalement de l'eau</i>	107
- 4 ^e partie -	
<i>Buveurs d'eau, 109</i>	
I. Les consommateurs de tous pays	111
<i>L'Européen plus économe que l'Américain</i>	113
II. La distribution de l'eau	115
<i>Distributeurs et régisseurs</i>	117
<i>Veolia, Ondeo, Saur</i>	117
<i>Les multinationales de l'eau</i>	119
<i>Onéreuse distribution</i>	120
III. Le traitement de l'eau	121
<i>Le circuit de l'eau</i>	122
<i>Les eaux usées</i>	124
<i>Le prix de l'eau</i>	125
IV. Les maladies du réseau	127
<i>Le chlore contre les microbes et les bactéries</i>	128
<i>Des effets cancérigènes</i>	130
<i>La gastro-entérite et la pluie</i>	130
<i>La mauvaise réputation du plomb</i>	131
<i>Saturnisme : l'eau et l'alimentation à surveiller</i>	132
<i>La maladie d'Alzheimer, l'eau et l'aluminium</i>	134
<i>L'arsenic, un agent cancérigène</i>	135
<i>Le calcaire bon et mauvais pour la santé</i>	135
<i>Retour au puits</i>	137
V. La manne des eaux embouteillées	139
<i>Concurrence à la source</i>	140
- 5 ^e partie -	
<i>Les vertus de l'eau</i>	141
I. Histoire d'eau	143
<i>Hygiène et santé</i>	143
<i>Vers une hydrothérapie</i>	145
<i>Villes d'eau</i>	146
II. Hygiène et santé	149
<i>Eaux minérales et médicales</i>	150
<i>L'essor des eaux minérales</i>	152
III. Les multinationales de l'eau	153
<i>Nestlé, Danone, Castel et Roxane</i>	154
IV. Une eau naturelle	157
<i>Eau minérale ou de source</i>	159
<i>Composition de l'eau</i>	160
<i>Comment lire une étiquette</i>	162
<i>Plate ou gazeuse ?</i>	166
<i>Conseils de consommation</i>	168

V. Goûts et vertus de l'eau	169
<i>Sels minéraux</i>	169
<i>Indications et contre-indications</i>	170
- 6 ^e partie -	173
<i>L'hydrothérapie ou la médecine de l'eau</i>	
I. Quelle eau pure ?	175
<i>Boire et éliminer</i>	176
II. L'eau pour stimuler l'organisme	181
<i>Soigner par l'eau</i>	183
III. La bonne eau	187
<i>L'eau de longévité !</i>	189
IV. Magnétique et dynamique	191
<i>Purifier l'eau</i>	192
<i>Osmose inverse</i>	192
<i>Purification, stérilisation et adoucissement</i>	194
V. De nouveaux usages	197
<i>Comment économiser l'eau ?</i>	198
Conclusion	201
<i>Un droit à l'eau</i>	201
Annexes	207
<i>Composition des eaux minérales (par litre)</i>	207
<i>Les normes de la qualité de l'eau depuis le 24 décembre 2003</i>	210
<i>Références de qualité des eaux destinées à la consommation humaine depuis le 24 décembre 2003</i>	211
<i>Adresses</i>	212
<i>Sites internet sur l'eau et la santé</i>	212
<i>Sites internet sur l'état de l'eau en France</i>	212
<i>Bars à eau</i>	212
Petit glossaire	213
Bibliographie	217

