

L'eau et la santé

L'eau est indispensable au fonctionnement du corps humain, dont les réserves en eau doivent être alimentées en permanence pour ne jamais être déshydraté. Pour un adulte, une consommation quotidienne minimale de 1,5 litre d'eau est nécessaire. Au total, pour boire et satisfaire ses besoins d'hygiène, chaque personne a besoin chaque jour de 20 à 50 litres d'eau ne contenant ni produits chimiques dangereux ni contaminants microbiens.

En circulant dans le corps suivant un cycle ininterrompu, l'eau assure de multiples fonctions : elle irrigue les tissus, permet la digestion en dissolvant les aliments, assure l'équilibre thermique du corps, permet l'évacuation des déchets.

L'eau contient une multitude d'éléments présents dans les milieux qu'elle traverse, notamment des sels minéraux pris au contact des roches (sodium, potassium, calcium, fer, magnésium, et phosphore) et des oligo-éléments (iode, cuivre, fluor, chlore, zinc, cobalt, sélénium, manganèse) nécessaires au métabolisme et au bon fonctionnement de notre corps. Cf. fiche « L'eau et la vie »

La surveillance des risques sanitaires en France

Sous la tutelle du ministère de la santé, la qualité de l'eau potable est surveillée en permanence. Depuis 1998, le dispositif de veille et de sécurité sanitaire, encadré par le code de la santé publique, a pour missions d'anticiper, surveiller, alerter, agir et évaluer les risques sanitaires. En France, l'eau du robinet est l'un des aliments les plus contrôlés.

La qualité de l'eau en zones de baignade fait l'objet à la fois d'efforts importants de prévention des pollutions et d'une surveillance rigoureuse. Celle-ci a été renforcée avec la directive européenne relative à la qualité des eaux de baignade, adoptée en 2006. Le contrôle sanitaire des eaux de baignade en mer et en eaux douces est réalisé par les services déconcentrés du ministère chargé de la santé, les Agences régionales de la santé (ARS). Les résultats du contrôle sanitaire des eaux de baignade doivent être obligatoirement affichés sur le site et en mairie.



Credit photo : Régis Domergue

Analyse en laboratoire

Cf. fiche « Qualité de l'eau »

<http://www.sante.gouv.fr/eau.html>

http://www.eaufrance.fr/?rubrique19&id_article=70

<http://baignades.sante.gouv.fr/editorial/fr/accueil.html>

<http://www.sante.gouv.fr/eaux-de-baignade-resultats-en-temps-reel-du-contrôle-sanitaire-de-la-qualité-des-eaux-et-recommandations-pour-la-baignade.html>



L'eau dans le corps humain

L'eau qui menace la santé

Lorsqu'elle est de mauvaise qualité, l'eau peut provoquer des maladies. Cette mauvaise qualité peut être due à une pollution d'origine microbiologique (présence de parasites, bactéries et/ou virus) ou une pollution d'origine chimique.

Cf. fiche « Eau potable »

<http://www.who.int/globalchange/ecosystems/water/fr/index.html> (OMS)

Les risques liés à l'ingestion d'eau contaminée

Les maladies infectieuses sont dues à une qualité médiocre de l'eau, de l'assainissement et à des problèmes d'hygiène. Elles ont longtemps constitué, en Europe, une part importante des causes de mortalité. Elles continuent d'être aujourd'hui, dans les pays en voie de développement, un terrible fléau : elles font plus de 3 millions de morts par an et sont responsables de la mort d'un enfant sur deux. Les maladies comme le choléra, la fièvre typhoïde, l'hépatite infectieuse, la poliomyélite sont les plus graves.

Les maladies telles que le goitre (manque d'iode), la carie dentaire (insuffisance de fluor), le saturnisme (excès de plomb), certains cancers, etc. sont engendrés ou favorisés par des pollutions chimiques de l'eau. Les sources de cette dégradation de la qualité chimique de l'eau sont diverses : métaux lourds (cadmium, plomb, mercure...), produits phytosanitaires, hydrocarbures, résidus médicamenteux, éléments radionucléaires, etc.

Cf. fiche « Qualité de l'eau »

Les risques liés à la consommation de produits (coquillages ou poissons) contaminés par une eau de mauvaise qualité

La consommation de produits contaminés par des bactéries, virus et plancton toxique entraîne le plus souvent des symptômes similaires à ceux d'une gastro-entérite. Elle peut parfois entraîner des maladies infectieuses plus graves, voire des troubles neurologiques et respiratoires, selon la quantité ingérée, la nature de l'intoxication et l'état physiologique du consommateur. En France, les zones conchylicoles sont donc très surveillées par les services de santé.

http://baignades.sante.gouv.fr/editorial/fr/conseils/peche_risque_s.html

Les risques liés à la baignade dans une eau contaminée

Les sites naturels de baignade, en eau de mer ou en eau douce, peuvent être contaminés par des eaux polluées. Le risque associé à ces pollutions est principalement lié à la présence dans l'eau de micro-organismes (bactéries ou virus) : après ingestion ou contact direct avec la peau et les muqueuses, ils peuvent provoquer des maladies comme la gastro-entérite, ou des affections respiratoires et cutanées.

Cf. fiche « Qualité de l'eau »

L'eau qui soigne : le thermalisme

Les Grecs accordaient aux eaux minérales des vertus curatives diverses. Mais ce sont les Romains qui donnèrent au thermalisme une crédibilité qui a soutenu son remarquable développement.

Le thermalisme peut avoir des effets très positifs pour le système digestif, les voies respiratoires, les rhumatismes, les affections cardiovasculaires... Les eaux thermales peuvent également exercer une action anti-infectieuse et anti-inflammatoire. Le thermalisme est particulièrement adapté dans la prise en charge de maladies chroniques où malgré un traitement adapté (médicaments), subsistent des symptômes et douleurs qui gênent la vie quotidienne des malades. Il peut ainsi offrir des soins palliatifs susceptibles de diminuer les symptômes et en particulier la douleur.

La thalassothérapie, créée à la fin du XIX^e siècle par un médecin d'Arcachon, le Docteur de la Bonnardière, s'appuie sur l'utilisation à des fins thérapeutiques de produits physiologiques de l'eau de mer (algues, boues, sables...).

Citations...

"En buvant l'eau, nous buvons nos microbes". Louis Pasteur.
"Nous ne vaincrons ni le SIDA, ni la tuberculose, ni le paludisme, ni aucune autre maladie infectieuse qui frappe les pays en développement, avant d'avoir gagné le combat de l'eau potable, de l'assainissement et des soins de santé de base". Kofi Annan, Secrétaire général de l'OMS.



Crédit photo : Lunamarine - Fotolia

Le thermalisme :
l'eau au service de la santé