



L'eau en famille

J'ai commencé à me poser des questions sur ma façon de vivre à la naissance de notre premier enfant en 1990. Quand internet n'existait pas, la Leche League (association de femmes qui allaitent) a été une grande source d'aide, de soutien, de rencontres, de questionnements, d'accueil de la différence. J'ai eu 5 enfants et j'ai commencé mes formations en rapport avec la naturopathie quand notre troisième enfant a eu 1 an en 1996.

J'ai rencontré Hildegarde de Bingen et j'ai suivi sa voie vers une naturopathie ouverte sur la foi. Je suis aujourd'hui naturopathe. La naturopathie regroupe les techniques naturelles pour garder ou retrouver la santé. C'est un métier dans lequel je retrouve mes valeurs d'écologie, de communication sans violence et d'accueil de l'autre dans sa globalité.

Selon Hildegarde de Bingen, l'eau est à la fois source de vie et transporteur de saletés. Elle nettoie, ramène de l'humidité au corps. Et en même temps, elle est **source de maladies**. Hildegarde utilisait plutôt le vin ou le vinaigre. On sait aujourd'hui que le vin et le vinaigre permettent une conservation des aliments et des plantes alors que l'eau des puits et des rivières est impropre à la consommation sans traitement.

Au fil des rencontres et premiers écofestivals où j'emmenais mari et enfants, j'ai expérimenté et j'ai gardé certaines solutions. J'ai dû en abandonner d'autres car ma famille n'adhérait pas à toutes mes convictions.

Après avoir installé des mousseurs et des mitigeurs à tous les robinets, **j'ai recherché comment économiser encore mieux l'eau** ; une douche n'est pas nécessaire chaque jour, d'autant plus si l'eau est calcaire et qu'elle dessèche ma peau fragile ou celle de mes enfants petits. Se laver les cheveux quotidiennement n'est pas indispensable, 1 à 2 fois par semaine suffit. Avoir un verre pour se laver les dents plutôt que de laisser couler le robinet, cuire à l'étouffée, préférer le riz ou la semoule qui nécessitent la

quantité d'eau juste, aux pâtes dont il faut jeter une grande quantité d'eau.

La douche, c'est de l'eau froide qui s'écoule avant que l'eau chaude n'arrive. Un seau dans la douche suffit pour récupérer les quelques litres. Cette eau pourra servir pour économiser une chasse d'eau : vider le seau d'eau dans les toilettes à la place de tirer la chasse d'eau ; laver les légumes ou rincer ses mains quand on cuisine : avec une petite bassine près de l'évier de la cuisine ; rincer la vaisselle faite à la main ; arroser les plantes ; laver un vêtement qui se lave à la main.

J'ai commencé par acheter des cuves pour récupérer l'eau de pluie. Puis j'ai cheminé en me rendant compte que récupérer de l'eau n'était pas une solution suffisante. La solution est d'en utiliser peu ou pas. Un moyen pour cela est de pailler les sols, de planter des légumes ou des fleurs qui ne demandent pas trop d'eau. Les toilettes sèches sont les seules vraiment économiques car seule l'eau pour rincer le seau est nécessaire.

J'ai pris conscience que l'eau qui part dans les égouts doit être traitée avant de rejoindre les rivières. Les stations d'épuration ne peuvent tout éliminer. Les médicaments ainsi que les pilules contraceptives ne sont pas éliminés. Les produits, comme l'eau de Javel, détruisent les bactéries nécessaires à la transformation de nos déchets. Je lave les sols à l'eau avec des microfibrilles, j'utilise de la lessive, du dentifrice, du produit vaisselle et des savons qui se dégradent. Est-il nécessaire d'avoir du gel coiffant ou de l'adoucissant ?

Je ne cherche pas à vivre comme autrefois. **Je cherche à vivre au plus près de ce que la terre et le Seigneur nous donnent** et j'espère que mon expérience vous donnera envie de faire la vôtre en ce sens.

Fabienne MERLE
Troyes (Aube)