



# Comment filtrer mon eau ?

Wild Cookin'

Comment se procurer de l'eau potable sans argent et sans accès à un réseau de distribution ? Facile ! Nous vous proposons différents possibilités préventives ou non concernant ce besoin essentiel pour vos excursions en plein air.



## « Trouver et prélever l'eau »

- Puiser l'eau directement dans des sources (rivières, marres, étangs...) en amont des points pollués ou potentiellement à risque.
- Trouver une source souterraine.
- Mettre en place des récupérateurs d'eau de pluie
- Installer des filets récupérateur d'eau de brouillard.
- Installer des filets récupérateur d'eau de brouillard.



## « Trouver et prélever l'eau »

- Faire décanter l'eau en la laissant reposer dans un récipient, ou directement dans son état naturel (point d'eau). Les grosses impuretés vont alors se déposer au fond et l'on ne prélèvera que l'eau clair en surface.
- Il faut ensuite filtrer l'eau au travers... d'un filtre (naturel ou synthétique) ! Ce peut être un morceau de tissu ou toute matière fibreuse (papier, filtre à café...).
- La solution la plus simple consiste ensuite à la faire bouillir avant de la consommer.
- Si vous êtes dans une région chaude, vous pourriez tirer partie de la lumière du soleil pour purifier votre eau. Selon la méthode SODIS, il suffit de placer une bouteille d'eau pendant 6 heures au soleil pour obtenir une eau consommable. Ce principe d'utilisation des ultra-violets a été repris par un fabricant en Inde pour purifier l'eau à l'aide de lampes

## Utiliser l'eau présente dans les aliments

Pour vos apports journaliers, il faut savoir qu'on trouve de l'eau dans tous les aliments. Ceux qui en contiennent le plus sont les fruits, les légumes ainsi que le lait et les laitages pour une teneur d'environ 80 %. Viandes et poissons ont quant à eux une teneur en eau de 65 à 70 %.

