À LA DIFFÉRENCE DES EAUX DE SOURCE ET DU ROBINET, CELLES-CI SONT RICHES EN MINÉRAUX ET OLIGO-ÉLÉMENTS, CE QUI LEUR CONFÈRE D'INDÉNIABLES **VERTUS THÉRAPEUTIQUES**.

À CHAQUE EAU MINÉRALE, SES BIENFAITS

ISTOCK

NOTRE EXPERT

"À l'image de la diversité des terroirs, les eaux naturelles présentent une large palette de compositions minérales. Elles peuvent ainsi s'adapter à tout âge, tout mode de vie ou toute forme d'activité physique."

Béatrice Adam, déléguée générale de la Chambre syndicale des eaux minérales. https://eaumineralenaturelle.fr

L'eau, qui compose 65 % de notre corps, est vitale pour notre organisme car elle véhicule les éléments nutritifs dans les cellules et permet de réguler notre température. Chaque jour, nous évacuons au moins deux litres de ce liquide par la transpiration, la respiration, l'urine. Il est donc essentiel de boire suffisamment (1,5 litre/jour) pour rester en bonne santé toute l'année. Pour tous les jours et toute la famille, les spécialistes recommandent une eau plus faiblement minéralisée comme Évian, Volvic ou Thonon. À l'inverse, les eaux qui contiennent davantage de sels minéraux (c'est-à-dire celles plus de 1 500 mg/litre) peuvent apporter un vrai coup de pouce afin de soulager certains troubles du quotidien. Petit tour d'horizon.

AIDER À LA DIGESTION

Les brûlures d'estomac qui rendent la digestion difficile chez certains d'entre nous sont liées à une acidité excessive des sucs gastriques secrétés. Un apport en bicarbonates par une eau pétillante qui en est riche peut contribuer au confort digestif en tamponnant l'acidité. L'idéal est d'en boire un grand verre à la fin de chaque repas. À éviter toutefois si l'on souffre d'aérophagie.
À privilégier St-Yorre, Châteldon, Vals, Vichy Célestins, Rozana, Quézac, Badoit, La Salvetat, St-Alban, Vernière.

SOULAGER UNE FATIGUE PASSAGÈRE

En cas de « coup de pompe », n'hésitez pas à boire une eau riche en magnésium (plus de 50 mg/litre). Un déficit de ce minéral, très fréquent dans la population, peut engendrer une lassitude physique et psychologique. De plus, sachez que le magnésium contenu dans l'eau est mieux et plus vite absorbé que celui des aliments solides.
À privilégier Hépar, Contrex, Rozana, Quézac, Badoit, Arvie, Saint Antonin.

PRÉPARER LES BIBERONS

Utiliser de préférence une eau faiblement minéralisée (soit moins de 1 000 mg/litre) pour ne pas surcharger les reins immatures des bébés. Éviter évidemment les eaux gazeuses.
À privilégier Mont Roucous, Montcalm, Wattwiller, Thonon, Évian, Volvic.

POUR LES FEMMES ENCEINTES OU QUI ALLAITENT

Du fait notamment de l'accroissement du volume sanguin, les besoins en eau d'une femme enceinte ou qui allaite augmentent. Elles doivent ainsi mieux s'hydrater avec une eau minérale naturelle. Certaines, plus riches en calcium et en magnésium, peuvent aussi être recommandées, afin de couvrir les besoins quotidiens qui s'accroissent à cette période de la vie.
À privilégier Courmayeur, Saint Amand, Hépar, Badoit, Salvetat, Vernière, San Pellegrino.

APRÈS UNE SÉANCE DE SPORT

Toute personne pratiquant une activité physique, même modérée (1 heure), doit s'assurer de boire avant l'effort, pendant, pour maintenir sa performance, et après, afin de récupérer. Préférez donc les eaux riches à la fois en bicarbonate (qui contrebalance l'acidité produite par l'effort musculaire) et en sodium (pour compenser les pertes liées à la transpiration).
À privilégier Évian, Vittel, Volvic. Et, pour les eaux gazeuses, St-Yorre, Vichy Célestins, Quézac, Badoit.

CONSOLIDER SES OS

Les eaux riches en calcium sont particulièrement adaptées à ceux qui ne mangent pas de produits laitiers. Et le calcium de ces eaux est très bien assimilé par l'organisme. Une consommation régulière permet de lutter efficacement contre les risques de déminéralisation liés à l'âge, comme l'ostéoporose.
À privilégier Contrex, Hépar, Badoit, Courmayeur, Salvetat, Quézac, San Pellegrino.

LUTTER CONTRE LA CONSTIPATION

Selon l'Académie de médecine, les eaux riches en sulfates et en magnésium sont tout à fait indiquées, y compris chez le jeune enfant ou chez la femme enceinte, pour lutter contre ce trouble digestif. D'autant que ce désagrément a souvent tendance à s'installer lorsque l'on ne boit pas assez.
À privilégier Hépar.

EN CAS DE RÉGIME HYPOSODÉ

Certaines personnes suivent des régimes avec peu ou pas de sel. Ils doivent de ce fait surveiller les apports quotidiens en sodium. Il leur est donc recommandé de vérifier leur alimentation bien sûr, mais aussi de choisir une eau minérale naturelle à la teneur en sodium inférieure à 20 mg/litre. Même chose pour les personnes souffrant de diabète.
À privilégier Contrex, Courmayeur, Évian, Hépar, Thonon, Vittel, Volvic, Wattwiller.

SPÉCIAL SENIORS

La sensation de soif s'estompe avec l'âge. Or, une hydratation régulière et de qualité est fondamentale pour les plus de 60 ans qui doivent s'habituer à boire sans même avoir soif, afin de prévenir tout risque de déshydratation. Une bonne hydratation préserve par ailleurs la mémoire, la concentration et la vigilance.
À privilégier Évian, Thonon, Vittel, Volvic.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Les Français aiment l'eau en bouteille. Plébiscitée par nos compatriotes, elle est bonne pour la santé, 100 % naturelle, non traitée chimiquement et très contrôlée. Cela se traduit par une bonne opinion : 86 % des consommateurs en raffolent !

Et l'eau du robinet ?

Aucune raison de ne pas la boire car elle est traitée. Les consommateurs peuvent parfois être gênés par le goût de chlore qui s'en dégage. Selon l'UFC-Que choisir, il suffit de laisser l'eau du robinet reposer pendant une heure dans un pichet ou au frigo pour que ce goût disparaisse totalement. Si vous utilisez une carafe filtrante, il est important de remplacer régulièrement la cartouche, de conserver le récipient et son eau au réfrigérateur, et de la consommer dans les 24 heures, car elle se charge rapidement en bactéries.

Pages réalisées par Alicia COMET

OFFRE SPÉCIALE
ABONNEZ-VOUS À
France Dimanche
1 AN
(52 numéros)
49,90 € seulement
au lieu de ~~72,80 €~~**
soit + de 16 semaines de lecture gratuite !
SATISFAIT OU REMBOURSÉ
**Prix de vente au numéro : 1,40 €.

BULLETIN D'ABONNEMENT
à renvoyer avec votre règlement sous enveloppe affranchie à :
FRANCE DIMANCHE Abonnements - CS 50002 - 59718 LILLE CEDEX 9
Tél. : 01 75 33 71 03.

Oui, je m'abonne à FRANCE DIMANCHE pour :
☐ 1 AN (52 nos) au prix de 49,90 € au lieu de ~~72,80 €~~**, soit + de 16 semaines de lecture gratuite !
OU ☐ 6 MOIS (26 nos) au prix de 25 € au lieu de ~~36,40 €~~**, soit 8 semaines de lecture gratuite !

Je joins mon règlement par :
☐ chèque bancaire ou postal à l'ordre de FRANCE DIMANCHE
☐ CB N° _____
Expire le : M M A A
Date : J J M M A A A A
*Date et signature : (obligatoires)
*Champs obligatoires.
☐ Mme ☐ M. *Nom : _____
*Prénom : _____
*N°/Voie : _____
Merci d'indiquer votre adresse complète (rue, bâtiment, entrée, étage, lieu dit...).
*Cplt adresse : _____
*Code postal : _____
*Ville : _____
Ma date de naissance : J J M M A A A A
Je laisse mon numéro de téléphone et mon e-mail pour le suivi de mon abonnement.
N° Tel : _____
Mon e-mail : _____@_____ HFM FD583
☐ J'accepte de recevoir les offres commerciales de l'Éditeur de France Dimanche par courrier électronique.
☐ J'accepte de recevoir les offres des partenaires de l'Éditeur de France Dimanche par courrier électronique.

Offre valable 2 mois réservée aux nouveaux abonnés de France Métropolitaine. France Dimanche est édité par HFA. Après enregistrement du règlement, réception du 1er numéro sous 4 semaines maximum. En renvoyant votre règlement vous acceptez les CGV de HFA accessibles sur www.jemabonne.fr. Abonnement résiliable à tout moment (remboursement des numéros non reçus). En cas de litige, vous pouvez saisir le médiateur de la consommation (MEDICYS, 73 Bld de Clichy, 75009 Paris ou formulaire sur www.medicys.fr). Vous disposez d'un droit de rétractation pendant 14 jours après réception du 1er numéro, sauf offre 100 % numérique (cf. formulaire de rétractation à adresser sur www.jemabonne.fr. Retour des numéros déjà reçus à vos frais. Ces données sont destinées à HFA et à ses prestataires techniques afin de gérer votre abonnement, et, si vous y consentez, à ses partenaires commerciaux, à des fins de prospection. Vous pouvez exercer vos droits d'accès, de rectification, d'effacement, d'opposition, à la limitation et portabilité de vos données, ainsi qu'au sort de celles-ci en cas de décès à l'adresse postale ci-dessus ou par email (abonnementsfrancedimanche@cba.fr). Voir notre Charte données personnelles (www.jemabonne.fr).