



L'EAU MINÉRALE NATURELLE : PARTENAIRE INCONTOURNABLE D'UNE PARFAITE HYDRATATION !

L'eau est indispensable à notre santé. Elle constitue le premier nutriment du corps humain (en terme de quantité) qui en contient, selon la morphologie de 50 à 70 %. Il est donc indispensable de s'hydrater régulièrement pour que l'organisme fonctionne correctement. Pour maintenir une bonne hydratation, il est conseillé de boire en moyenne 1,5 litre d'eau par jour¹. Cet apport hydrique doit être adapté en fonction de l'âge, du climat et de l'activité physique de chacun. Source naturelle de minéraux, pure à l'origine, l'eau minérale naturelle permet une hydratation de qualité.

¹ Recommandations EFSA (European Food Safety Authority) sur les besoins en eau. EFSA Journal 2010.



L'EAU MINÉRALE NATURELLE : LA FAÇON LA PLUS NATURELLE DE S'HYDRATER

D'origine souterraine, l'eau minérale naturelle provient d'une source unique préservée de toute pollution humaine. Microbiologiquement saine dès l'origine, elle se caractérise par sa pureté originelle. Elle est captée en profondeur, elle ne subit aucun traitement de désinfection et reste pure jusqu'à sa consommation.

Sa minéralité unique et constante, acquise au cours des années de lente filtration au sein des roches traversées, reflète le terroir dont elle est issue. Chaque eau minérale naturelle a une composition spécifique qui lui confère une identité et un goût uniques.



LA DIVERSITÉ DES EAUX MINÉRALES NATURELLES : UN ATOUT POUR CHOISIR SON EAU SELON SES GOÛTS ET SES BESOINS

Chaque personne a des besoins différents et spécifiques selon son âge, son mode de vie, son activité physique ou encore ses goûts.

Plates ou gazeuses, les eaux minérales naturelles proposent une large palette de compositions permettant à chacun de bien choisir celle qui lui convient suivant ses besoins physiologiques : eaux destinées aux nourrissons, eaux calciques, eaux magnésiennes, eaux sodiques...

La réglementation définit des critères très précis concernant les teneurs en minéraux pour chacune de ces eaux.

Du fait de leur pureté et de leur minéralisation garantie, seules les eaux minérales naturelles peuvent se voir reconnaître des propriétés favorables à la santé.

Pour en savoir plus sur l'hydratation et la santé :

<https://eaumineralnaturelle.fr/mon-hydratation/11/10/limportance-de-leau-pour-la-sante.htm>

À propos de La Maison des Eaux Minérales Naturelles

Elle regroupe l'essentiel des acteurs minéraliers français et a vocation à représenter et illustrer les engagements de la profession auprès de ses partenaires et à promouvoir l'image des eaux en bouteille et l'hydratation saine et naturelle. Sa Déléguée Générale est Béatrice Adam.

Pour en savoir plus : <http://eaumineralnaturelle.fr>