



5 CONSEILS POUR UNE HYDRATATION SAIN ET DE QUALITÉ CET ÉTÉ

L'eau est le principal composant de notre organisme. Chez l'adulte, 60 % de la masse corporelle est constituée d'eau. Quels conseils suivre alors pour une hydratation saine et de qualité cet été ?



BOIRE EN QUANTITÉ SUFFISANTE

Près de 7 Français sur 10 déclarent boire 1,5 litre d'eau maximum par jour, d'après un sondage réalisé par l'institut BVA en novembre 2019¹, dont 25 % qui déclarent boire entre 50 cl et 1 l d'eau par jour. Des chiffres très en dessous des recommandations émises par l'Agence Européenne de Sécurité Sanitaire des Aliments (EFSA)² à savoir : **2 litres pour les femmes à 2,5 litres pour les hommes chaque jour**, toutes sources confondues (aliments et boissons), la boisson représentant 80 % des apports en eau.

« L'eau est un nutriment vital pour le corps humain. Aussi, il est primordial de maintenir sa balance hydrique : les pertes journalières en eau doivent être compensées par des apports suffisants en eau. Ceci s'avère plus particulièrement important en été pour prévenir tout risque de déshydratation. Il est donc recommandé de boire 1,5 litre d'eau par jour³, cette quantité devant être adaptée selon l'âge, les conditions climatiques, l'activité physique... » déclare Florence CONSTANT, Nestlé Waters, Docteur en médecine.



PRÉFÉRER L'EAU MINÉRALE NATURELLE

QUELLES DIFFÉRENCES ENTRE UNE EAU MINÉRALE NATURELLE ET L'EAU DU ROBINET ?

• **L'eau minérale naturelle** : sa composition minérale est garantie et constante. Elle est issue d'une source unique protégée et provient exclusivement de la nature. Son origine souterraine profonde et l'absence de traitement chimique préserve sa pureté originelle⁴. Ces caractéristiques essentielles la distinguent notamment de l'eau du robinet. L'eau minérale naturelle permet de s'hydrater sainement, sans apport de calories, en toute sécurité et en toutes circonstances.

• **L'eau du robinet** : elle est issue à 38 %⁵ d'eaux de surface, de lacs, fleuves, rivières ou d'un mélange avec des nappes phréatiques. Elle doit, de ce fait, être traitée chimiquement et chlorée pour être rendue potable et être transportée dans les canalisations jusqu'à nos domiciles. Les Français ne sont pas égaux sur les territoires quant à l'eau du robinet dont la composition diffère au jour le jour et varie en fonction du lieu d'habitation⁶. 20 % des Français soulignent la mauvaise qualité de l'eau du robinet dans leur commune et 33 % soulignent que l'eau du robinet de leur commune est moins bonne que l'eau minérale naturelle¹.



CHOISIR SON EAU PAR RAPPORT À SES GOÛTS ET À SES BESOINS

Chaque eau minérale naturelle provient d'une zone géographique protégée qui la caractérise et dont elle puise ses spécificités : Alpes, Ardèche, Alsace, Auvergne, Bretagne, Languedoc, Pyrénées, Vosges... On compte **près de 90 sources d'eau minérale protégées** et réparties sur l'ensemble du territoire. À l'image de la diversité des territoires dont elles sont issues, les eaux minérales naturelles présentent une large palette de goûts légers ou typés et de compositions minérales.

Chacun peut ainsi adapter son eau à son âge, ses besoins, son mode de vie ou activité physique : eaux riches en minéraux, qui contiennent du calcium, du magnésium, pauvres en nitrates, faiblement minéralisées...

Grâce à sa composition constante, il est facile de quantifier exactement des apports en minéraux, selon que l'on souhaite les limiter ou bien les compléter.

¹ www.bva-group.com/sondages/leau-minerale-naturelle-produit-terroir-apprecie-francais-gout

² EFSA scientific opinion on Dietary reference values for water. EFSA journal 2010;8(3):1459

³ Pour un adulte sédentaire vivant en climat tempéré.

⁴ DIRECTIVE 2009/54/CE DU PARLEMENT EUROPÉEN ET DU CONSEIL du 18 juin 2009 relative à l'exploitation et à la mise dans le commerce des eaux minérales naturelles.

⁵ Source CIEAU

⁶ <https://solidarites-sante.gouv.fr/sante-et-environnement/eaux/eau>



S'INTÉRESSER AUX MINÉRAUX PRÉSENTS DANS LES EAUX MINÉRALES NATURELLES

La composition des eaux minérales naturelles est connue et stable ; chacune d'entre elles a sa spécificité :

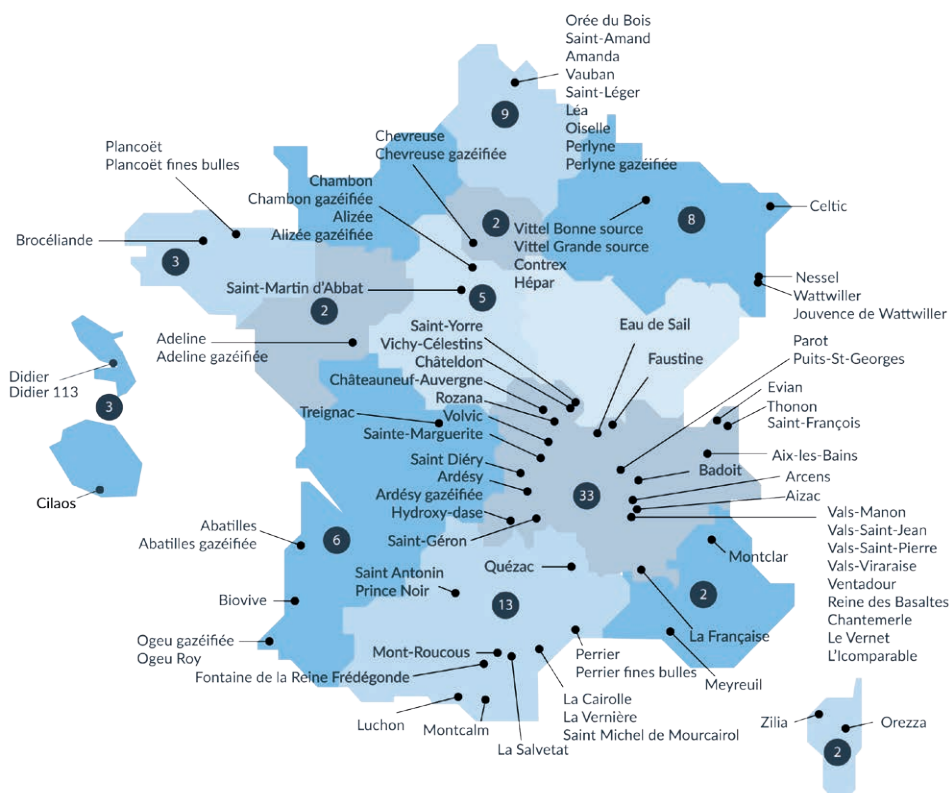
- Des eaux **faiblement minéralisées** (< 500 mg/l) et pauvres en nitrate (< 10 mg/l) sont recommandées pour les **nourrissons** (moins de 3 ans).
- La consommation d'une **eau calcique** (> 150 mg/l) permet de contribuer à la couverture des besoins journaliers en calcium, en complément des produits laitiers, notamment chez les **adolescents**.
- Des eaux **qui contiennent du calcium** (> 150 mg/l) et **du magnésium** (> 50 mg/l) peuvent être recommandées pour les **femmes enceintes**.
- Certaines eaux minérales naturelles, de par leur teneur en calcium et en magnésium, permettent de contribuer à la couverture des besoins journaliers recommandés, notamment pour les **seniors**.
- Des eaux minérales **bicarbonatées** (> 600 mg/l) peuvent être appréciées pour favoriser la digestion.
- Certaines eaux minérales naturelles conviennent pour un **régime pauvre en sodium** (teneur en sodium < 20 mg/l).



CHOISIR DES ALIMENTS RICHES EN EAU POUR COMPLÉTER LES BESOINS HYDRIQUES DU QUOTIDIEN

Concombres, pastèques, tomates, courgettes, agrumes, salades : gorgés d'eau, de vitamines et nutriments, ces fruits et légumes d'été goûteux sont idéaux en période de forte chaleur pour compléter ses besoins hydriques.

Et vous, savez-vous d'où viennent les principales eaux minérales naturelles de nos terroirs ?



À propos de La Maison des Eaux Minérales Naturelles

La Maison des Eaux Minérales Naturelles représente l'essentiel des acteurs minéraliers français et a vocation à promouvoir l'hydratation saine et naturelle ainsi que les différents engagements de la profession. Pour en savoir plus : <http://eaumineralenaturelle.fr>