

# Une eau pour chaque besoin

## La grossesse et l'allaitement

Les besoins en eau augmentent lors de la grossesse (augmentation du volume sanguin) et l'allaitement. Les femmes doivent s'hydrater pour répondre à ces besoins avec une Eau Minérale Naturelle.

> **Evian, Thonon, Volvic...**

Par ailleurs, des eaux riches en calcium (>150mg/L) et en magnésium (>50mg/L) peuvent être recommandées, afin de contribuer à la couverture des besoins quotidiens pour sont accrus à cette période de la vie.

> **Eaux plates : Contrex, Courmayeur, St Amand, Hépar...**

> **Eaux gazeuses : Badoit, La Salvetat, Quézac, Rozana, San Pellegrino, Vernière...**

## Hydratation du sportif

Un sportif, même dans le cadre d'un effort modéré (1 heure), doit s'assurer de boire avant de démarrer son activité physique pour s'hydrater. Mais également pendant l'effort pour maintenir sa performance et après, afin de récupérer.

> **Evian, Vittel, Volvic...**

Si l'exercice sportif est intense et prolongé, il peut être associé à une sudation importante qui entraîne avec elle une perte notamment en sodium et consomme de l'énergie (glucides). Dans ce cas, pour une réhydratation adaptée et la compensation des pertes, il convient de préférer une Eau Minérale Naturelle riche en minéraux et sodique (les bicarbonates contribuent à réguler l'acidose de l'organisme pendant l'effort).

> **Eaux gazeuses : Badoit, Quézac, Saint Yorre, Vichy Célestins**

## Recherche de perte de poids

Chez les personnes souhaitant maintenir leur poids ou perdre du poids, une hydratation sans aucun apport calorique est essentielle. Toutefois, les personnes suivant un régime amaigrissant peuvent s'exposer parfois à des déficits en certains nutriments comme le magnésium et le calcium. Il peut être dans ce cas recommandé de consommer des Eaux Minérales Naturelles magnésiennes (>50mg/L) et/ou calciques (>150 mg/l) pour contribuer à la bonne couverture de leurs besoins quotidiens.

> **Eaux plates : Contrex, Courmayeur, Hépar, Vittel, Wattwiller...**

> **Eaux gazeuses : Badoit, La Salvetat, Quézac, Rozana...**

## Régime hyposodé

Certaines pathologies entraînant des œdèmes des membres inférieurs demandent de surveiller ses apports en sodium au quotidien. Pour ces personnes en particulier, notamment sous régime hyposodé, il est recommandé de surveiller son alimentation et de choisir une Eau Minérale Naturelle dont la teneur en sodium est inférieure à 20mg/L.

> **Eaux plates : Contrex, Courmayeur, Evian, Hépar, Thonon, Valvert, Vittel, Volvic, Wattwiller...**

> **Eaux gazeuses : La Salvetat, Perrier...**

## Lourdeurs digestives

Les brûlures d'estomac, qui rendent la digestion difficile chez certains patients, sont liées à l'acidité excessive des sucs sécrétés. Un apport de bicarbonates par une Eau Minérale Naturelle qui en est riche (>600mg/L), peut tamponner l'acidité et ainsi contribuer au confort digestif.

> **Eaux gazeuses : Badoit, Quézac, Rozana, Saint Yorre, Vernière, Vichy Célestins...**

## Déficits en minéraux (Mg, Ca, F)

Des déficits en minéraux (calcium, magnésium...) voire en oligo-éléments (fluor...), existent parfois dans nos pays développés chez certaines catégories de personnes. Dans ce cas les Eaux Minérales Naturelles riches en ces éléments peuvent constituer un bon complément à une alimentation variée. D'autant plus que ces minéraux sont bien absorbés<sup>1</sup>.

> **Eaux plates : Contrex, Courmayeur, Hépar...**

> **Eaux gazeuses : Badoit, La Salvetat, Quézac, Rozana...**

## Fatigue

Certains états de fatigues peuvent être révélateurs d'un léger déficit en magnésium. Dans ce cas, boire une Eau Minérale Naturelle riche en magnésium peut contribuer à satisfaire les besoins quotidiens journaliers en magnésium. La biodisponibilité du magnésium de l'eau est supérieure à celle du magnésium apporté par les aliments<sup>2</sup>.

> **Eaux plates : Contrex, Hépar...**

> **Eaux gazeuses : Badoit, Quézac, Rozana...**

<sup>1</sup> Couzy et al. 1995 ; Berthelot et al. 1996  
<sup>2</sup> Berthelot et al. 1996



Toutes les eaux sont différentes

CARACTÉRISTIQUES	Eau du robinet	Eau filtrée	Eau de source	Eau Minérale Naturelle
<b>Origine</b>	multiples : lacs, rivières, nappes phréatiques...	multiples : lacs, rivières, nappes phréatiques...	Souterraine	Souterraine
<b>Protection naturelle</b>	Non requise	Non requise	Obligatoire	Obligatoire
<b>Traitement chimique</b>	Traitements de potabilisation* (plus désinfection chimique pour transport)	Filtration partielle de certains polluants en fonction de l'état et des caractéristiques de la cartouche : chlore, plomb, aluminium et certains contaminants	Aucun traitement de désinfection	Aucun traitement de désinfection
<b>Composition minérale</b>	Variable (On ne connaît pas la composition au moment de la consommation)	Variable	Connue, Faible variabilité dans le temps	Obligatoirement stable dans la durée
<b>Effet reconnu sur la santé</b>				Effet favorable à la santé reconnu par l'Académie de Médecine. Effets spécifiques de certaines Eaux Minérales Naturelles

\* La potabilisation de l'eau comprend des traitements physiques (décaantation, filtration...), chimiques (fluoruration, ozonation, chloration...).

L'eau est le principal constituant de notre organisme, elle représente 60 % de la masse corporelle d'un adulte, jusqu'à 75 % de celle d'un nourrisson. Le corps perd quotidiennement 2,5 L d'eau via les urines (1,6 L), la respiration (0,3 L), la perspiration (0,45 L), les selles (0,2 L) et la transpiration (0,5 à 10 L).

Pour maintenir la balance hydrique, il faut compenser les pertes :

- Les transformations métaboliques des nutriments fournissent environ 0,3 L d'eau endogène par jour,
- Notre alimentation, surtout si elle est riche en fruits et légumes, nous fournit en moyenne 0,7 L d'eau par jour,
- L'OMS recommande donc de boire 1,5 L d'eau par jour pour couvrir les besoins en eau d'un adulte sédentaire vivant en climat tempéré.

Sans sucre et sans calorie, ni additif, l'eau est donc un nutriment essentiel et la seule boisson indispensable à l'organisme. Elle peut être bue à volonté comme le souligne le PNNS<sup>1</sup>. L'Eau Minérale Naturelle reste la meilleure façon de s'hydrater et a donc un rôle clé à jouer pour l'hydratation de tous, et en particulier auprès des jeunes générations pour contribuer à lutter contre l'obésité.

\* Programme National Nutrition Santé

PROTEINES - 2009 - Illustrateur : José Lozano



# Tout savoir pour bien choisir l'Eau Minérale Naturelle adaptée à vos patients

## Quelle eau pour quel patient ?

Chaque Eau Minérale Naturelle provient d'un espace géographique protégé qui la caractérise et dont elle puise ses spécificités. Ainsi, à l'image de la diversité des territoires dont elles sont issues, les Eaux Minérales Naturelles présentent une large palette de compositions minérales, permettant d'adapter son eau à son âge, ses besoins, son mode de vie ou son activité physique.

## A chacun son eau

### Recommandation pour le nourrisson (moins de 3 ans)

Les besoins en eau du nourrisson sont très élevés, mais en raison de l'imaturité de certains de ses organes, il convient de prendre des précautions : veiller à choisir une eau pauvre en nitrates (<10mg/L) et à faible teneur en minéraux (calcium, magnésium) ainsi qu'en sulfates et fluor (résidu sec <500mg/L). Les besoins nutritionnels quotidiens des nourrissons sont normalement couverts par l'allaitement maternel ou les formules infantiles. C'est pourquoi il est recommandé d'utiliser une eau faiblement minéralisée pour la préparation des biberons et pour l'hydratation des tout jeunes enfants, afin de ne pas les surcharger en minéraux. Ainsi une réglementation française, suivant les recommandations de l'Afssa, définit strictement les critères pour l'Eau Minérale Naturelle qui "convient à l'alimentation du nourrisson" et sert à la préparation des biberons : elle doit être faiblement minéralisée.

> **Evian, Thonon, Valvert, Volvic...**

### Recommandation pour l'enfant et l'adolescent

L'enfant, lui, peut consommer des eaux faiblement ou moyennement minéralisées (résidus secs <1500mg/L) avec une attention particulière sur le fluor qui ne doit pas dépasser 1,5mg/L jusqu'à l'âge de 7 ans. La consommation d'une eau riche en calcium (>150mg/L) permet de contribuer à la couverture des besoins journaliers en ce minéral, en complément des produits laitiers, notamment chez les adolescents.

> **Evian, Thonon, Valvert, Vittel, Volvic...**

### Recommandation pour l'adulte

Chez un adulte sain, son choix d'eau, pour assurer l'hydratation quotidienne de son organisme, est principalement guidé par son mode de vie et ses besoins (sportif, grossesse...). C'est pourquoi, il peut consommer indifféremment des eaux faiblement, moyennement ou fortement minéralisées, adaptées à ses besoins et à son goût. Une déshydratation légère (à partir de 1% de perte de poids corporel) peut engendrer une sensation de fatigue. Dans ce cas particulier, il est recommandé de bien veiller à s'hydrater régulièrement tout au long de la journée.

> **Toutes eaux minérales**

### Recommandation pour les seniors

La sensation de soif diminuant avec l'âge, une hydratation régulière et de qualité est fondamentale chez un senior sain. Il faut apprendre à boire sans soif pour prévenir le risque de déshydratation. Une bonne hydratation aide à maintenir mémoire, concentration et vigilance.

> **Evian, Thonon, Valvert, Vittel, Volvic...**

Certaines Eaux Minérales de par leur richesse en calcium et magnésium permettent de contribuer à la couverture des besoins journaliers recommandés en ces minéraux et ainsi d'aider à diminuer les risques de déminéralisation osseuse liée à l'âge, comme l'ostéoporose.

> **Contrex, Courmayeur, Hépar, Badoit, La Salvetat, Quézac, Rozana, San Pellegrino...**



### Évaporation et déplacements des nuages

L'évaporation au niveau de la mer et du sol provoque la formation de nuages chargés d'eau, qui voyagent poussés par le vent.

### Pluie et ruissellement dans le paysage

La pluie achève le déplacement naturel de l'eau sous forme de vapeur et ruisselle au flanc de la montagne.

### Espace protégé

Des couches de sol imperméables fournissent au gisement d'Eau Minérale une protection naturelle qui l'isole des autres systèmes hydrologiques.

Les zones d'infiltration sont protégées des activités humaines pouvant les polluer (agriculture, urbanisme) par des réglementations et par des initiatives menées par les sociétés en charge de leur gestion.

### Captage souterrain et arrivée à l'usine

L'exploitation des sources est optimisée et durable : il n'est pas prélevé plus que ce que le système hydrominéral n'est capable de naturellement renouveler.

La mise en bouteille sur la zone d'émergence via des canalisations en acier inoxydable, exclut tout contact direct avec l'air ambiant et préserve l'intégrité de l'Eau Minérale Naturelle. Celle-ci ne subit aucun traitement de désinfection ni ajout d'additifs (chlore, sels d'aluminium)\*.

\* Conformément à la réglementation en vigueur

### Embouteillage et transport

La filière des Eaux Minérales Naturelles avance toujours plus dans la diminution de son "Impact Carbone":

- La bouteille en PET\*, qui reste le seul moyen de garantir au consommateur la qualité et les bienfaits de l'Eau Minérale est 100 % recyclable. D'ailleurs, certaines marques incorporent du PET recyclé pour fabriquer de nouvelles bouteilles à partir de PET régénéré.
- La bouteille ne participe qu'à 0,8 % du poids total des déchets ménagers.
- 55% du flux des bouteilles est assuré par des transports propres (trains, transport fluvial, camions propres) contre 10,5 % pour le flux total des marchandises transportées en France.

PET : le Polyéthylène terephthalate est un plastique alimentaire utilisé pour de nombreux aliments (boissons, barquettes de fruits, pâtisseries...), car il est inerte et assure une parfaite hygiène des aliments.

### Infiltration et enrichissement minéral

L'eau s'infiltré dans le sol en suivant des voies géologiques millénaires qui garantissent sa pureté originelle. Bien protégées, les sources se renouvellent naturellement et de façon durable. L'eau y acquiert une composition minérale unique et immuable, propre à son terroir.

## L'Eau Minérale Naturelle, un cycle hydrogéologique unique

### Qualité

Des contrôles qualité réguliers et très stricts sont réalisés depuis le captage jusqu'à l'embouteillage. Ils permettent de garantir et de préserver la qualité et les bienfaits de l'Eau Minérale Naturelle jusqu'au consommateur.

L'eau qui est consommée correspond exactement à ce qui est mentionné sur l'étiquette et la bouteille permet de préserver cette qualité jusqu'à la table du consommateur.

