



TOUS A L'EAU !

*par Anne Lehner et Nicole Kucharski
diététiciennes nutritionnistes
Ile-de-France*

L'eau est un élément naturel, indispensable à la vie. Chez l'Homme, l'eau représente 60 à 70 % du poids du corps. Grâce à des mécanismes de régulation, le volume d'eau y est maintenu constant. L'eau dans laquelle baignent nos cellules doit être renouvelée.

En effet, après son trajet dans le corps, une partie de l'eau est éliminée chaque jour par les reins, les poumons, la peau.

Il est donc indispensable de boire pour compenser ces pertes. On recommande de boire entre 1,5 et 2 L d'eau par jour, voire davantage en cas d'activité physique, lors de conditions climatiques difficiles (désert, haute altitude), en cas de fièvre...

En outre, l'eau apportée par une alimentation

équilibrée représente déjà environ 1L (voir tableau ci-contre).

Quelle eau faut-il boire pour se maintenir en bonne santé et satisfaire les besoins quotidiens ?

Toutes les eaux ne sont pas équivalentes. Leur composition naturelle dépend du lieu d'extraction et des terrains traversés, entraînant la présence de sels minéraux tels que ceux de sodium, de calcium, de magnésium pour les principaux. La présence ou l'absence de sels minéraux peut constituer un critère de préfé-

rence, tant par besoin que par goût. Parmi les eaux de boisson on distingue l'eau du robinet ou «eau courante», et les eaux en bouteille appelées «eaux de source» ou «eaux minérales».

En France, toutes les eaux de boisson, disponibles au robinet ou en bouteille, sont soumises à réglementation.

L' eau du robinet

La plus accessible et la moins chère, c'est une eau de surface qui a besoin d'être traitée pour être potable. Sa composition fait l'objet de contrôles périodiques et peut être obtenue dans les Mairies.

L' eau de source

On appelle eau de source une eau d'origine souterraine dont une caractéristique est sa pureté microbiologique. Lorsqu'elle est exploitée, elle doit être protégée de toute pollution, n'avoir subi aucun traitement de désinfection et être embouteillée à la source. L'exploitation d'une source est soumise à autorisation préfectorale.

L'eau de source contient des minéraux, dont la teneur est variable d'une source à l'autre. le terme d'eau de source est attribué en règle générale à une eau faiblement minéralisée.

Sur l'étiquette sont mentionnés : la nature, l'origine, le numéro de l'autorisation préfectorale d'exploitation de la source et le volume contenu dans la bouteille.

L' eau minérale naturelle

Elle peut être considérée comme une eau de source, mais soumise à réglementation et autorisation supplémentaires. Dans ce cas, l'exploitation des sources est autorisée par le Ministère de la Santé et obligatoirement renouvelée tous les trente ans. Les sources sont protégées par un périmètre de sécurité qui les garantit contre les pollutions. L'eau est mise en bouteille telle qu'elle se présente à sa sortie de la source.

L'appellation d'eau minérale est réservée à une eau dont la composition en minéraux est constante. Toutes les eaux ne sont pas identiques. La qualité d'une eau minérale diffère selon la source et donc selon son origine géographique. Il existe en France plus de 70 marques d'eaux minérales.

Le terme d'eau minérale est attribué à une eau dont la minéralisation est constante, bien que variant en fonction de la source considérée. Sa composition peut lui permettre de bénéficier d'allégations de santé.

POURCENTAGES EN EAU DE CERTAINS ALIMENTS	
champignons	90 à 95 %
fruits et légumes frais	80 à 90 %
yaourts et fromage blanc	80 à 90 %
viande	60 à 75 %
fromages (sauf fromage blanc)	40 à 50 %

PERTES LIQUIDIENNES PAR JOUR		APPORTS LIQUIDIENS PAR JOUR	
urines	1 500 ml	eau des aliments	1 000 ml
sueur + perspiration	500 ml	eau issue de la transformation des graisses, sucres et protéines	500 ml
respiration	500 ml	eau des boissons	1 500 ml
selles	variable	TOTAL	2,5 à 3 L
TOTAL	2,5 à 3 L		



L'eau minérale gazeuse

L'eau gazeuse, effervescente, pétillante ou encore gazéifiée est une eau minérale à laquelle un ou plusieurs gaz ont été ajoutés. Il existe des sources d'eau naturellement gazeuse, contenant du gaz carbonique (CO₂) dissous. Avant d'être commercialisées, elles sont traitées et homogénéisées, en ajoutant du gaz afin d'obtenir des caractéristiques constantes au niveau gustatif.

Par exemple, l'eau Perrier® est dégazéifiée puis regazéifiée avec le gaz issu de la source. On trouve également des eaux minérales initia-

lement plates auxquelles a été ensuite ajouté du gaz carbonique, ce qui n'influe pas sur sa teneur en minéraux.

Composition minérale des eaux de source plates, gazeuses et aromatisées :

Pour bien choisir son eau, il faut en connaître ses caractéristiques, et donc ses avantages et inconvénients. Les eaux peu minéralisées pourront être consommées par tous.

Le sodium (Na)

Une eau est dite riche en sodium (Na) si elle en contient plus de 200 mg/L. Toutes les eaux riches en sodium sont gazeuses.

Le patient insuffisant rénal portera son attention sur le sel ou chlorure de sodium (NaCl). Les apports en sel devant être limités à 6 g par jour, il est déconseillé de boire des eaux riches en sodium, qu'elles soient plates ou gazeuses.

L'excès de sel est aussi contre-indiqué dans l'hypertension artérielle.

Dans certains cas toutefois, certaines eaux fortement sodées peuvent être prescrites par le médecin, temporairement et en quantités données. Ces eaux sont, en général, riches en bicarbonates et permettent de rétablir l'équilibre acido-basique.

Le calcium (Ca)

Une eau est dite riche en calcium si elle en contient plus de 120 mg/L.

En cas d'insuffisance rénale chronique, la quantité journalière de calcium recommandée est de 1200 mg. Cette quantité est difficilement atteinte. Consommer une eau riche en calcium est un complément utile.

Le Magnésium (Mg)

Une eau est dite riche en magnésium si elle en contient plus de 56 mg/L.

Le magnésium contribue à lutter contre la fatigue passagère, l'anxiété.

Une eau riche en magnésium a des propriétés laxatives.

Les colas, les toniques, les boissons aux fruits, les boissons au thé, les boissons de l'effort, les limonades et eaux aromatisées, etc. sont des boissons à base d'eau. L'eau utilisée pour leur fabrication n'est pas nécessairement de l'eau minérale.

Elles sont à consommer avec discernement pour le plaisir certes, mais sans omettre de repérer surtout les sucres et parfois le sel.

Leur composition n'est pas toujours exactement connue et les étiquettes sont parfois très difficiles à déchiffrer. Des marques comme Badoit®, Perrier®, Salvetat®, Volvic® proposent des versions aromatisées de leurs eaux minérales.

L' étiquetage

Sur les étiquettes doivent figurer :

- la nature de l'eau : minérale naturelle, minérale gazeuse naturelle, minérale regazéifiée,
- l'origine : nom et lieu de la source,
- la date et le numéro de l'autorisation ministérielle d'exploitation,
- la composition en sels minéraux : calcium, magnésium, sodium, bicarbonates, sulfates, fluor...,
- le pH qui indique l'acidité ou la basicité de l'eau,
- le volume d'eau contenu dans la bouteille.

Gôût et conservation de l'eau

Le goût de l'eau

Toutes les eaux n'étant pas équivalentes, le choix dépendra des besoins réels du moment, mais aussi des goûts.

L'eau du robinet traitée avec du chlore, peut

EAUX RICHES EN SODIUM (mg/L)

Vichy St Yorre®	1 708
Vichy Célestins®	1 172
Arvie®	650
Vals®	381
Quézac®	255

EAUX PAUVRES EN SODIUM (mg/L)

Badoit®	150
San Pellegrino®	33
Perrier®	9,5
Salvetat®	7

Pour rappel : pour avoir la teneur en sel d'une eau, il faut multiplier sa teneur en sodium par 2,5.

EAUX RICHES EN CALCIUM (mg/L)

		plate	gazeuse
Courmayer®	565		
Hepar®	549	x	
Contrex®	486	x	
Salvetat®	253	x	
Quézac®	252		x
Saint-Amand®	230	x	
San Pellegrino®	208		x
Vittel®	202	x	
Badoit®	190		x

EAUX RICHES EN MAGNESIUM (mg/L)

Hépar®	110
Quézac®	96
Badoit®	85

en avoir le goût. Pour s'en débarrasser, il est conseillé de remplir une carafe ou une bouteille d'eau et de la mettre au réfrigérateur durant une heure.

Si vous avez du mal à boire de l'eau vous pouvez consommer de l'eau aromatisée à la fleur d'oranger, au jus de citron, boire de temps en temps une infusion, un café, un thé, une eau aromatisée édulcorée ou non. Attention cependant au rythme de ces consommations : trop de café peut réduire l'absorption du calcium par excès de caféine ; trop de thé réduit l'absorption du fer.

La conservation de l'eau

L'eau en bouteille plastique entamée ne doit pas être conservée plus de 48 heures.

Il est souhaitable de garder l'eau du robinet au réfrigérateur, dans des bouteilles de verre propres et fermées. De même si l'on utilise une carafe, il faut en protéger l'ouverture par un film alimentaire.

En conclusion, buvez régulièrement, tout au long de la journée, avant d'avoir soif. Variez vos sources sans oublier que l'eau reste la seule boisson indispensable. ●



L'EAU : VRAI OU FAUX ?

par Laura Sério, diététicienne nutritionniste, Ile-de-France

vrai

Il est possible de connaître la composition de l'eau du robinet.

En effet, on peut la connaître, par la mairie ou encore sur le site des Agences Régionales de Santé (ARS) : www.eaupotable.sante.gouv.fr ou avec la facture d'eau. Une note de synthèse sur la qualité de l'eau élaborée par l'ARS est jointe annuellement à la facture d'eau pour les abonnés au service des eaux.

faux

L'eau du robinet n'est pas bonne pour la santé.

Il n'y a actuellement aucune preuve scientifique pour déconseiller l'eau du robinet en France pour un adulte.

vrai

Une eau riche en calcium permet de couvrir les besoins en calcium.

Les eaux minérales riches en calcium 120 mg par litre sont intéressantes pour les personnes qui consomment moins de 3 produits laitiers par jour ou qui ont des besoins calciques élevés.

faux

Boire certaines eaux peut faire maigrir.

Aucune eau n'a ce «pouvoir» !

faux

Toutes les eaux sont salées.

Les eaux plates ne sont pas salées. Certaines eaux gazeuses contiennent du sodium en quantité non négligeable.

faux

Il n'est pas recommandé de boire de l'eau gazeuse quand on a une insuffisance rénale.

Il existe des eaux gazeuses très pauvres en sodium. Une eau gazeuse riche en sel et en bicarbonates comme l'eau de Vichy® peut vous être prescrite par le médecin afin de rétablir l'équilibre acido-basique.

faux

L'eau aromatisée peut être une solution quand on n'aime pas boire de l'eau.

Les eaux aromatisées contiennent souvent du sucre ou des édulcorants : le premier favorise le surpoids, et les seconds entretiennent l'envie de sucré.

faux

Pour bien s'hydrater, il suffit de boire quand on a soif.

N'attendez pas d'avoir soif pour boire afin d'éviter l'apparition d'une déshydratation. Suivez les recommandations qui sont de boire 1,5L à 2L par jour.