FICHE CONSEIL

N°19

La composition des eaux

L'eau est le **principal constituant du corps**. La quantité moyenne d'eau contenue dans l'organisme d'un adulte est de 65%, ce qui correspond à environ 45 litres d'eau pour une personne de 70kg.

65%

LES DIFFÉRENTS TYPES D'EAU

- **L'eau de source** est une eau **naturellement pure, faiblement minéralisée** et ne contenant **quasiment pas de nitrates**.
- **L'eau minérale naturelle** est issue des nappes souterraines et est microbiologiquement saine. Elle est **plus ou moins riche en minéraux et oligoéléments** et les teneurs doivent obligatoirement être affichées. Chaque eau minérale a une composition spécifique qui lui confère une identité et un goût unique.
- **L'eau du robinet** est une **eau de distribution publique potable** et d'origine superficielle ou souterraine.

COMMENT CHOISIR SON EAU ?

- Pour une consommation courante et quotidienne, privilégier **les eaux de source (Cristalline, Ondine, Mont Dore par exemple), l'eau du robinet et les eaux faiblement minéralisées (<500mg/L).**

Exemples d'eaux faiblement minéralisées :

EAUX PLATES		EAUX GAZEUSES	
Nom	**Origine**	**Nom**	**Origine**
Aix les Bains®, Evian®, Thonon®	Alpes	Aizac®	Ardèche
Luchon®	Pyrénées	Perrier®	Gard
Mont Roucous®	Midi Pyrénées		
Plancoët®	Bretagne		
Valvert®	Ardennes		
Volvic®	Auvergne		

POURQUOI S'HYDRATER ?

S'hydrater pour un **bon fonctionnement du corps**, pour lutter contre les pertes d'eau (urine, transpiration, ...) et pour diminuer les problèmes de constipation.

COMMENT CHOISIR SON EAU ? (suite)

- Afin de **prévenir les risques osseux et l'ostéoporose**, privilégier les **eaux riches en calcium (>150mg/L).** Les besoins calciques d'un adulte sont de **900mg** et à partir de 55 ans chez les femmes et de 65 ans chez les hommes, les besoins sont estimés à **1200mg**.

Exemples d'eaux riches en calcium :

EAUX PLATES			EAUX GAZEUSES		
Nom	**Calcium (mg/L)**	**Origine**	**Nom**	**Calcium (mg/L)**	**Origine**
Chateldon®	383mg/L	Auvergne	Badoit ®	141mg/L	Loire
Contrex®	481mg/L	Lorraine	Jouvence de Wattwiller ®	288mg/L	Alsace
Courmayeur®	517mg/L	Alpes	Quezac ®	239mg/L	Lozère
Hepar®	575mg/L	Lorraine	Rozana ®	305mg/L	Auvergne
Saint Antonin®	568mg/L	Tarn et Garonne	Saint Alban ®	220mg/L	Loire
Talians®	596mg/L	Tarn et Garonne	Salvetat ®	241mg/L	Hérault
Vittel®	206mg/L	Lorraine	San Pellegrino ®	208mg/L	Alpes
Wattwiller®	205mg/L	Alsace			

- **En cas de stress et d'anxiété, de fatigue ou de constipation, privilégier les eaux riches en magnésium (>50mg/L)**.

Exemples d'eaux riches en magnésium :

EAUX PLATES			EAUX GAZEUSES		
Nom	**Magnésium (mg/L)**	**Origine**	**Nom**	**Magnésium (mg/L)**	**Origine**
Contrex®	96mg/L	Lorraine	Arvie®	100mg/L	Auvergne
Courmayeur®	67mg/L	Lorraine	Badoit®	99mg/L	Loire
Hepar®	145mg/L	Lorraine	Quezac®	99mg/L	Lozère
Saint Antonin®	89mg/L	Tarn et Garonne	Rozana®	156mg/L	Auvergne
Talians®	77mg/L	Tarn et Garonne	San Pellegrino®	52mg/L	Alpes

N°19

FICHE CONSEIL

COMMENT CHOISIR SON EAU ? (fin)

- En cas d'**insuffisance rénale chronique et de régime hyposodé** : privilégier les **eaux les moins riches en sodium (<50mg/L**).

Exemples d'eaux pauvres en sodium :

EAUX PLATES			EAUX GAZEUSES		
Nom	**Sodium (mg/L)**	**Origine**	**Nom**	**Sodium (mg/L)**	**Origine**
Contrex®	9mg/L	Lorraine	Aizac®	13mg/L	Ardèche
Courmayeur®	1mg/L	Italie	Perrier®	11mg/L	Gard
Saint Antonin®	7.9mg/L	Tarn et Garonne	Salvetat®	6mg/L	Hérault
Thonon®	4mg/L	Alpes	San Pellegrino®	44mg/L	Alpes
Valvert®	1.9mg/L	Ardennes			

Exemples d'eaux riches en sodium :

EAUX PLATES			EAUX GAZEUSES		
Nom	**Sodium (mg/L)**	**Origine**	**Nom**	**Sodium (mg/L)**	**Origine**
Abatilles®	92.5mg/L	Gironde	Arvie®	661mg/L	Auvergne
Chateldon®	238mg/L	Auvergne	Quezac®	247mg/L	Lozère
Miers®	417mg/L	Lozère	Rozana®	525mg/L	Auvergne
			Saint Yorre®	1708mg/L	Auvergne
			Vichy Célestins®	1222mg/L	Auvergne

(Valeurs moyennes issues de la Table Ciqual 2013)

Version 30/05/2022

CERENUT Nouvelle-Aquitaine
Résidence l'Art du Temps- 16 rue Cluzeau - 87170 ISLE | 05 55 78 64 36 | contact@cerenut.fr
www.cerenut.fr