

Lettre n° 201, le jeudi 7 juillet 2005

## **Thème : Les eaux**

Depuis les ravages de la canicule 2003 (près de 15000 morts), l'accent est mis davantage sur la prévention des risques de déshydratation.

Aujourd'hui, nous vous présentons un point sur la seule boisson indispensable à la vie :

l'EAU, sous ses différentes formes de commercialisation.

### **Pourquoi faut-il boire ?**

Nous buvons pour couvrir nos pertes en eau et donc pour éviter la déshydratation. D'ailleurs, le corps possède un merveilleux système d'alerte : la soif ! Attention tout de même aux jeunes enfants qui ne formulent pas toujours ce " manque " et aux personnes âgées car la perception de la sensation de soif diminue avec l'âge.

### **Combien faut-il boire ?**

Le besoin en eau est estimé à 2,5 litres par jour. Les aliments couvrent en moyenne 1 litre, les boissons doivent donc apporter au minimum les 1,5 litre restant. Les aliments les plus riches en eau sont les légumes, les fruits, le lait et les fromages frais. Préférez les boissons non-caloriques comme l'eau (du robinet, de source, minérale, plate ou gazeuse), le café, le thé, les tisanes, les bouillons de légumes. Attention aux boissons alcoolisées ou sucrées qui peuvent favoriser les excès énergétiques. Pensez à augmenter vos apports en cas de fortes chaleurs, lors de la pratique d'activités physiques, de fièvres

### **Le point sur les eaux du robinet, de source et minérale :**

L'eau du robinet est tout à fait adaptée à une consommation quotidienne. Elle est contrôlée régulièrement et son caractère potable est ainsi garanti. Les résultats sont affichés au maire, pensez à les demander ! Son faible coût fait d'elle la plus avantageuse des boissons.

Vous vous plaignez du calcaire ? Au contraire ! Les eaux calcaires apportent du calcium.

Or, celui-ci est indispensable à la croissance et à la solidité des os. Le calcium apporté par l'eau du robinet peut couvrir entre 15 et 25% de nos besoins quotidiens !

L'eau de source est d'origine souterraine, potable à l'état naturel et embouteillée à la source.

L'eau minérale est également d'origine souterraine, se caractérise par sa pureté originelle et par sa composition constante en sels minéraux et oligo-éléments.

C'est la seule eau qui peut bénéficier de propriétés favorables à la santé définies par l'Académie de Médecine et le Ministère de la santé.

### **Le point sur les eaux aromatisées édulcorées et les eaux aromatisées sucrées :**

Les eaux aromatisées peuvent contenir soit du sucre ajouté soit des substituts du sucre appelés édulcorants.

Dans la famille des édulcorants, on trouve : l'aspartame, l'acésulfame de potassium, la saccharine ou le cyclamate qui n'apportent pas de calorie. Les polyols (mannitol, sorbitol, xylitols) quant à eux, n'engendrent pas de caries mais ne sont pas pour autant exempt d'énergie.

Les eaux aromatisées sucrées permettent de varier vos boissons, il faut cependant savoir qu'elles apportent entre un demi-sucre et 10 morceaux de sucre et demi par litre.

Les moins sucrées sont celles aux agrumes (au citron, au citron vert, à l'orange), elles apportent entre un demi sucre et 4,5 sucres par litre. Ensuite viennent les boissons aromatisées à la pêche, à l'abricot et aux framboises (entre 4,5 et 8 sucres par litre). Les boissons les plus sucrées sont celles à la fraise, à la cerise et à la menthe poivrée (entre 8 et 10,5 sucres par litre).

Pour vous repérer, pensez à vérifier sur les tableaux de valeurs nutritionnelles les teneurs en glucides simples et l'apport énergétique des boissons que vous achetez.

### **Les bienfaits des eaux minérales :**

Les eaux minérales se différencient par leur région d'origine mais aussi par leur composition qui influence leurs propriétés.

### **Les différents types d'eaux :**

Eau calcique : Apport en calcium supplémentaire (*Hépar, Contrex, Vittel, Quézac, Arvie, Salvetat, Badoit, San Pellegrino, , Perrier*)

Eau magnésienne : Lutte contre la constipation et complément en magnésium (*Hépar, Contrex, Arvie, Quezac, Badoit, San Pellegrino*)

Eau sodique: Apport de sodium complémentaire (*St Yorre, Vichy Celestins, Arvie, Quezac*)

Eau sulfatée: Indications pour affection du foie, des voies biliaires, des reins (*Hépar, Contrex, Vittel, San Pellegrino*)

Eau bicarbonatée : Aide à la digestion et lutte contre l'acidité gastrique (*St Yorre, Vichy Celestins, Arvie, Quezac, Badoit, Salvetat*)

Eau faiblement minéralisée : Consommation courante, eau convient à toute la famille, coupage des biberons (*Thonon, Evian, Abatilles, Valvert, Volvic*)

## **Astuces pratiques:**

### Pour un meilleur goût de l'eau du robinet :

Pour consommer votre eau dans des conditions gustatives optimales :

1. Laissez-la couler un peu
2. Remplissez votre carafe
3. Laissez-la s'aérer
4. Bouchez votre carafe
5. Mettez-la au réfrigérateur au moins 20 minutes.

### Préférez faire chauffer l'eau froide :

Pensez-y surtout pour les poudres instantanées (potage lyophilisé, purée, biberon de bébés). Cela permet d'avoir une cuisine plus saine, avec moins de risques. En effet, l'eau chaude de votre ballon est de moindre qualité car la température est favorable au développement des micro-organismes.

Pour vous inciter à boire entre les repas, ayez toujours une bouteille d'eau à portée de main. Et surtout n'attendez pas la soif pour boire, rappelez-vous, c'est déjà le système d'alerte de l'état de déshydratation.

### Sources :

- " 60 millions de consommateurs ", numéro d'avril 2005
- Centre Evian pour l'eau
- " l'Eau, petites astuces et bons conseils ", Eau et Force. Parisienne des Eaux
- " Tout sur l'eau ", Institut de l'Eau Perrier Vittel
- site Internet de la Nouvelle République

L'agence AMAC nutrition, conseil en communication nutrition,

**AMAC NUTRITION**

7 rue Chateaubriand 75008 Paris