

Quelle eau choisir ?

Chaque jour, nous éliminons 2,5 à 3 L d'eau de notre organisme. Il faut donc renouveler cette eau d'autant plus qu'elle a des rôles importants pour l'organisme :

- Elle assure le maintien à température constante de notre corps
- Elle hydrate le corps
- Elle aide à l'élimination des déchets,
- Elle participe au transport des nutriments indispensables aux cellules (protéines, lipides, glucides, vitamines, minéraux).

Mais quelle eau choisir ? Eau du robinet ? Eau de source ? Eau minérale ?
Faisons le point sur les eaux :

L'eau du robinet :

Selon un rapport de l'Académie de médecine publié en novembre 2006, l'eau du robinet est de "bonne qualité". Elle subit une série de traitements et est contrôlée chaque jour par plus de 50 prélèvements quotidiens (nitrates, calcaire, minéraux...).

Cependant, elle a un goût assez spécifique mais vous pouvez atténuer ce goût chloré en laissant reposer l'eau dans une carafe pendant une heure pour qu'elle s'aère. Vous pouvez aussi utiliser des carafes filtrantes.

Les eaux minérales

Elles proviennent de nappes d'eaux souterraines profondes et non polluées car inaccessibles aux rejets polluants de l'homme et aux bactéries. Leur composition est stable puisque chaque marque d'eau minérale naturelle correspond à une source.

Si votre consommation en calcium est faible car vous ne consommez pas assez de produits laitiers, vous pouvez choisir une eau riche en calcium c'est-à-dire contenant plus de 150 mg de calcium / litre.

Si vous avez des douleurs musculaires ou êtes constipés, il vous sera conseillé de prendre une eau riche en magnésium ayant plus de 50 mg de magnésium / litre. Et attention aux eaux riches en sel (sodium) qui peuvent rapidement augmenter votre ration en sel et donc la déséquilibrer.

Dans tous les cas, si vous consommez régulièrement des eaux minérales, il est recommandé de varier les eaux afin de bénéficier de tous les minéraux. De plus, il ne faut pas non plus abuser des eaux très riches en minéraux au risque de faire trop travailler vos reins.

Les eaux de sources.

Tout comme l'eau minérale, l'eau de source est parfaitement saine et également issue de nappes d'eaux souterraines profondes et non polluées. Elle ne subit pas de traitements.

Contrairement à l'eau minérale, la composition de l'eau de source en minéraux n'est pas toujours stable. Sa qualité dépend en effet de la nature des sols desquels elle provient.

Sur les bouteilles d'eau faiblement minéralisées, il y a la mention « convient à la préparation des biberons »

Maintenant vous connaissez les différentes eaux et celles qui peuvent vous convenir. Vous n'avez plus qu'à consulter les étiquettes !