

Quelle eau boire ? Et quand ?

Eau gazeuse : Elle peut être consommée en petite quantité lors de gros repas où l'acidité de notre estomac devient très élevée ou pour les personnes qui souffrent d'acidité gastrique. Le bicarbonate contenu dans l'eau contribue à diminuer l'acidité gastrique et favorise la digestion. Elle est à éviter en cas de ballonnements. Ces eaux sont aussi utiles après un effort physique car les muscles libèrent de l'acidité pendant un effort qui peut être neutralisé après l'effort par de l'eau pétillante et ainsi éviter les crampes musculaires. Ce sont des eaux très chargées en minéraux notamment sodium et chlorure donc la consommation doit rester occasionnelle.

Eaux gazeuses riches en sodium : *Vichy Célestin, St yorre, Quezac, Badoit.*

Comment choisir son eau en bouteille ?

1 - Prendre en compte la quantité de résidus à sec. Il s'agit de la quantité de minéraux (calcium, sodium, magnésium...) restant une fois l'eau évaporée. Une bonne eau est une eau faiblement minéralisée. Le résidu sec doit être inférieur à 100mg/L. Il est identifiable sur l'étiquette par les mentions « résidus à sec » ou « extrait sec » ou « teneur totale en sels minéraux ».

2 - Prendre en compte le pH. L'estomac est un milieu très acide, la consommation d'une eau trop basique peut perturber la digestion. Le pH de l'eau doit être légèrement acide (compris entre 6,5 et 7). L'indication se trouve sur l'étiquette après l'indication de résidus à sec.

Eau minérale : eau en bouteille qui provient de nappes souterraines et ne subit aucun traitement. L'eau minérale est soumise à des normes spécifiques et peut atteindre de fortes teneurs en minéraux qui ne sont pas tolérés pour l'eau de source ou du robinet. Les eaux minérales doivent donc être consommées de façon limitée. Pour les personnes souffrant de carences en calcium ou en magnésium, les déficits doivent être restaurés à travers une meilleure alimentation et ne peuvent être comblés qu'avec de l'eau.

Eau de source : eau en bouteille qui provient de nappes souterraines et ne subit aucun traitement. Les eaux de sources sont soumises à la même réglementation que l'eau du robinet. Leur teneur en minéraux est contrôlée. Ces eaux peuvent convenir à une utilisation quotidienne. Elles sont intéressantes pour remplacer l'eau du robinet quand celle-ci a un goût ou bien dans les régions où l'eau est polluée.

Et l'eau du robinet ?

L'eau du robinet est le produit alimentaire le plus contrôlé en France. Sa consommation est sans danger pour la quasi-totalité de la population.

Que faire ?



Au quotidien privilégiez l'eau du robinet, peu chère, de qualité et respectueuse de l'environnement.



Si vous avez une carafe filtrante, changer régulièrement les filtres.



Après un effort ou un repas copieux, vous pouvez boire de l'eau gazeuse riche en bicarbonate afin de réduire l'acidité produite.



Il est possible d'alterner avec de l'eau de source mais elle génère plus de pollution plastique.



Limitez les eaux minérales. Si vous êtes carencé, comblez vos carences avec une alimentation plus adaptée.



Préférez les eaux de source faiblement minéralisées. Voir ci-dessus « comment choisir son eau en bouteille ».