

Tout savoir sur

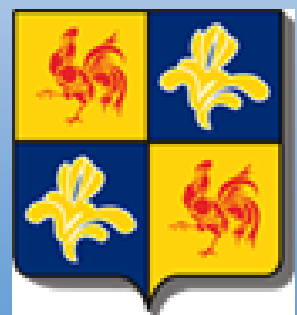
« l'eau » de consommation



Rédigée par YAGMUR Zeynep

Diététicienne au Réseau Santé diabète

Décembre 2014



Les eaux

Les eaux font partie du groupe des « boissons non énergétique » de la pyramide alimentaire.

À quoi sert l'eau ?

L'eau est un élément indispensable pour le bon fonctionnement de notre corps car nous sommes constitués d'eau. L'eau hydrate notre organisme et il élimine les déchets de notre corps (par l'urine et les selles).

Dans la loi, on distingue :

- ⇒ L'eau du robinet : sa composition n'est pas identique pour l'ensemble du pays. Elle dépend de la région d'où elle provient.
- ⇒ Les eaux minérales : composition stable, sont classé en 3 groupes selon leur teneur en sels minéraux :
 - ◇ « les eaux **très faiblement** minéralisées » : contient très peu de minéraux, ≤ 50 mg/l. exemple : Spa
 - ◇ « les eaux faiblement minéralisé » : entre 50 et 500 mg/l. exemple : Evian, Chaudfontaine.
 - ◇ « eau très riche en sels minéraux » : ex. Contrex, Hepar, Vichy,
- ⇒ Les eaux de source : composition instable.

Les particularités :

Les eaux ne sont pas « vide », ils contiennent des minéraux : Calcium, Magnésium, Sodium (Na = sels), potassium, sulfates,... important pour le bon fonctionnement de notre organisme. Mais toutes les eaux ne conviennent pas à tout le monde, le saviez-vous ?

- ⇒ Si vous n'avez pas de problèmes de santé en particulier, il est conseillé de boire des eaux riches en calcium et magnésium.
- ⇒ S'il vous arrive d'avoir des crampes musculaire, buvez plutôt les eaux riches en magnésium (ex: Contrex, Hépar).
- ⇒ Si vous avez tendances à avoir des intestins « sensibles », évitez les eaux contenant des sulfates (SO₄) (ex: Hépar)
- ⇒ Problème d'hypertension ? Évitez les eaux salées (Na⁺) : ex : vichy.
- ⇒ Les eaux contenant des nitrates ne conviennent pas aux bébés. Lisez attentivement la mention « convient à l'alimentation des nourrisson » sur l'étiquette de la bouteille.
- ⇒ Les eaux contenant du fluor peuvent occasionner des tâches blanches sur les dents.

Il est donc primordial de lire les étiquettes afin de choisir l'eau qu'il vous convient le mieux.

Il est recommandé de **boire 1,5 litre d'eau par jour** (environ 8 verre d'eau). En forte chaleur (dans les pays chaud) et lors d'une activité physique, il est vivement conseillé de boire jusqu'à 2,5 litre/j.

Comment aromatiser l'eau ?

Vous pouvez aromatiser l'eau pour lui donner du gout et arriver à boire 1,5 l par jour.

- * Prévoir 1 litre d'eau
- * Ajouter dans la cruche un ou plusieurs fruits, ou légumes avec un bâtonnet de cannelle ou vanille,...

Exemple :

- ♦ Pomme rouge et 1 bâtonnet de cannelle
- ♦ Quelques lamelles de concombre et branches de persil.
- ♦ Quelques grenades et 5-6 fraises.
- ♦ 4-5 quartiers d'orange et 1 bâtonnet de vanille
- ♦ Pomme verte + citron vert

Au mieux, il faut laisser infuser toute la nuit pour la consommer le lendemain pendant la journée.



+



+

