

Quelles eaux boire cet été ?

Je bois beaucoup d'eau, particulièrement l'été bien sûr lorsqu'il fait chaud. Y a-t-il une eau que je devrais privilégier ? Francine, 66 ans

Réponse de Mélanie Mercier, diététicienne

D'abord Francine, il faut vous féliciter de penser à boire suffisamment d'eau, particulièrement en période de fortes chaleurs. Par température modérée et dans le cadre d'une activité physique sans excès, nos besoins quotidiens moyens sont en effet évalués à au moins 2 à 2,5 litres, en plus de l'apport déjà constitué par la nourriture, notamment par, les fruits et légumes. Il existe effectivement des différences entre les " familles " d'eaux qui sont aujourd'hui à notre disposition : eaux de source, eaux minérales et eau du robinet. Les eaux de source et les eaux minérales ont toutes une origine souterraine qui leur confère des caractéristiques microbiologiques saines. Naturellement pures, elles ne contiennent aucun germe ni pesticide et ne font l'objet d'aucun traitement chimique.

La différence majeure entre elles réside dans leur composition en minéraux.

L'eau de source n'est en effet pas définie par une composition minérale constante. En revanche, chaque eau minérale présente une composition stable en minéraux (calcium, magnésium, potassium, sodium...) et en oligo-éléments (cuivre, iode, fer, zinc, fluor...), composition qui lui est propre car dépendant de la nature des roches traversées.

L'eau du robinet présente aujourd'hui des caractéristiques bactériologiques conformes à des exigences sanitaires définies par décret et j'ai tendance à en recommander la consommation au quotidien. Elle est saine, économique et finalement plus écologique car elle ne nécessite pas l'usage massif de bouteilles en plastique. On lui fait parfois en revanche le reproche de son goût chloré qu'on supprime facilement en laissant simplement reposer l'eau dans une carafe placée quelques minutes au réfrigérateur.

Les eaux minérales affichent pour la plupart des allégations nutritionnelles et peuvent effectivement être utiles pour contribuer à rétablir certains équilibres menacés (n'hésitez pas à demander conseil à votre médecin ou votre diététicien).

Ainsi, les eaux minérales « calciques » (teneur supérieure ou égale à 150 mg/litre de calcium) ou magnésiennes (supérieure ou égale à 50 mg/litre de magnésium) peuvent permettre de compléter une alimentation insuffisante en ces minéraux.

Les eaux minérales bicarbonatées (teneur en bicarbonate supérieure ou égale à 600 mg/litre) contribuent quant à elles à une meilleure digestion.

Par ailleurs, les eaux minérales naturelles qui contiennent du sodium (plus de 200 mg/litre) ou des bicarbonates de sodium (plus de 600 mg/litre) sont particulièrement recommandées aux sportifs effectuant des efforts intenses et prolongés ou simplement pendant les épisodes de canicule, de plus en plus fréquents en ces périodes estivales. Mais les personnes qui doivent limiter leur apport en sel devront rester vigilantes.

Il existe aussi un grand choix d'eaux faiblement minéralisées, qui peuvent être bues quotidiennement par toute la famille, ce qui n'est pas le cas des eaux très riches en sels minéraux.

Mélanie Mercier

Est diététicienne-nutritionniste, spécialisée dans la prise en charge diététique de l'obésité, du diabète et de la chirurgie bariatrique. Elle consulte à Nogent-sur-Marne (94) et rédige les recettes pour le site internet de la Fédération Française des Diabétiques.

Source

Equilibre n°330, juillet-août 2019