

Quelques Précisions

- Les eaux minérales sont des eaux d'origine souterraine. Elles se caractérisent par leur pureté naturelle et leur composition toujours constante, en sels minéraux.

Ce sont les seules eaux qui peuvent bénéficier de propriétés favorables à la santé, reconnues par le Ministère de la santé.

- Les eaux de source sont également des eaux d'origine souterraine, parfaitement saines à l'état naturel. Mais, à la différence des eaux minérales, *une eau de source n'est pas tenue à une stabilité de composition en minéraux et ne peut pas bénéficier de propriétés favorables à la santé.*

Sous une même marque, on peut ainsi trouver des eaux issues de différentes sources.

- L'eau du robinet est en France, une eau potable, (= destinée à la consommation humaine et qui peut être bue, par tous*, toute une vie, sans risques pour la santé). *C'est le produit alimentaire le plus contrôlé et soumis à des normes sanitaires draconiennes.*

La richesse minérale de l'eau du robinet varie d'une région à l'autre, mais correspond globalement, à une eau faiblement à moyennement minéralisée.

Filtrée, désinfectée, pour éliminer microbes, pesticides et autres toxiques, l'eau du robinet coûte 100 à 300 fois moins chère que l'eau en bouteille et permet une réduction des déchets.

* A l'exception des nourrissons de moins de 6 mois (trop de nitrates)

S. urveillance
P. révention
O. rientation
R. echerche
T. errain

PLATEAU TECHNIQUE HAUT NIVEAU

de DENAIN

&

CENTRE MÉDICO-SPORTIF

de SAINT-AMAND

Renseignements et R.D.V.:

03.27.24.39.20

Diététicienne :

03.27.24.39.63

www.sport-porteduhainaut.com



*Reproduction totale ou partielle interdite
sans autorisation de l'auteur*

Dépôt enregistré sous le numéro 2008.06.0327 du 26/06/2008

**Association S.P.O.R.T
de la Porte du Hainaut**



**Quelles(s) Eau(x)
Choisir?**

Par

Anne-Sophie CARLIER
Diététicienne du Sport
 Août 2009

**I
P
N
S**

Les PRINCIPALES EAUX CONSOMMEES en FRANCE

EAUX		MINERAUX									OBSERVATIONS - INDICATIONS
		Minéralisation	CALCIUM	MAGNESIUM	SODIUM	POTASSIUM	SULFATES	NITRATES	BICARBONATES	FLUOR	
P L A T E S	MONT ROUCOUS	19 mg/L	1,2 mg/L	0,2 mg/L	2,8 mg/L	0,4 mg/L	3,3 mg/L	2,3 mg/L	4,9 mg/L	0 mg/L	Eau très faiblement minéralisée. Permet une élimination rapide des toxines de l'effort et une hydratation abondante.
	VOLVIC	130 mg/L	11,5 mg/L	8 mg/L	11,6 mg/L	6,2 mg/L	8,1 mg/L	6,3 mg/L	71 mg/L	0,22 mg/L	Eaux faiblement minéralisées. Intéressantes pour l'hydratation quotidienne du sportif, sans limitation de quantité.
	EVIAN	309 mg/L	78 mg/L	24 mg/L	5 mg/L	1 mg/L	10 mg/L	3,8 mg/L	357 mg/L	0,12 mg/L	
	VITTEL	844 mg/L	204 mg/L	43,1 mg/L	5 mg/L	1,9 mg/L	329 mg/L	4,3 mg/L	399 mg/L	0,16 mg/L	Eau moyennement minéralisée. Intérêt chez le sportif, en raison d'un bon équilibre des minéraux. A privilégier, surtout, autour des efforts.
	ST AMAND	859 mg/L	176 mg/L	46 mg/L	28 mg/L	5 mg/L	372 mg/L	0 mg/L	312 mg/L	1,3 mg/L	Eau moyennement minéralisée, sans nitrates. <i>Le fluor entre dans la composition des dents et des os.</i>
	CONTREX	2125 mg/L	486 mg/L	84 mg/L	9,1 mg/L	3,2 mg/L	1187 mg/L	2,7 mg/L	403 mg/L	0,32 mg/L	Eaux sulfatées, calciques et magnésiennes, très minéralisées. Recommandées en cas de carence en calcium ou de faible consommation de produits laitiers. Les sulfates accélèrent le transit intestinal => risques de troubles digestifs à l'effort <i>Le magnésium aide à lutter contre la fatigue et le stress.</i> NE PAS ABUSER DE CES EAUX ! (avis médical conseillé)
	COURMAYEUR	2287 mg/L	579 mg/L	59 mg/L	0,7 mg/L	< 1 mg/L	1447 mg/L	< 2 mg/L	180 mg/L	< 1 mg/L	
	HEPAR	2580 mg/L	555 mg/L	110 mg/L	14 mg/L	4 mg/L	1479 mg/L	3,9 mg/L	403 mg/L	0,4 mg/L	
G A Z E U S	PERRIER	479 mg/L	155 mg/L	6,8 mg/L	11,8 mg/L	1,3 mg/L	46,1 mg/L	4,8 mg/L	445 mg/L	0,14 mg/L	Eau gazeuse faiblement minéralisée, peu salée
	SALVETAT	850 mg/L	253 mg/L	11 mg/L	7 mg/L	3 mg/L	25 mg/L	< 1 mg/L	820 mg/L	0,34 mg/L	Eau bicarbonatée, calcique, peu salée. Intéressante pour la récupération du sportif, surtout s'il doit limiter ses apports en sel.
	BADOIT	1200 mg/L	190 mg/L	85 mg/L	165 mg/L	10 mg/L	38 mg/L	0,7 mg/L	1300 mg/L	1,2 mg/L	Eau bicarbonatée, calcique, magnésienne et fluorée.
	SAN PELLEGRINO	960 mg/L	181 mg/L	53 mg/L	36 mg/L	2,5 mg/L	459 mg/L	2,2 mg/L	239 mg/L	0,5 mg/L	Eau moyennement minéralisée. PAS DE GAZEUX AVANT OU PENDANT L'EFFORT !
	QUEZAC	1656 mg/L	241 mg/L	95 mg/L	255 mg/L	49,7 mg/L	143 mg/L	< 1 mg/L	1685 mg/L	2,1 mg/L	Eau bicarbonatée, salée, calcique, magnésienne et fluorée.
	ARVIE	2520 mg/L	170 mg/L	92 mg/L	650 mg/L	130 mg/L	31 mg/L	0 mg/L	2195 mg/L	0,9 mg/L	Eaux bicarbonatées, salées, calciques et magnésiennes. Bonnes eaux de récupération chez le sportif. <i>Le potassium est un anti-crampe</i>
	ROZANA	3022 mg/L	301 mg/L	160 mg/L	493 mg/L	52 mg/L	230 mg/L	1 mg/L	1837 mg/L	0,75 mg/L	
	VICHY ST YORRE	4774 mg/L	90 mg/L	11 mg/L	1708 mg/L	132 mg/L	174 mg/L	1,4 mg/L	4368 mg/L	1 mg/L	Eau bicarbonatée sodée. Facilite la digestion, la réhydratation et la récupération du sportif (effets anti-acides).

Minéraux aux propriétés intéressantes pour le sportif
 Minéraux aux propriétés intéressantes, mais en situation de déficit seulement . **Peuvent être néfastes, en cas d'excès**