



## *Le Vrai ~ Faux* SUR L'EAU

**L'eau est le principal composant de notre organisme, mais la teneur en eau de notre corps évolue au cours de la vie. Plus nous vieillissons, moins notre corps en contient. Chez l'adulte, 60% de la masse corporelle est constituée d'eau. Elle représente 75% du poids du nourrisson, mais ne représente plus que 50% du poids d'une personne âgée... Comment être sûr de s'hydrater correctement ?**

*Avec l'eau «Rosée de la Reine»*

### **Les eaux très minéralisées sont à privilégier**

Mieux vaut préférer les eaux de source, peu minéralisées. Elles vont hydrater le corps tout en permettant l'élimination des déchets par les voies naturelles. L'eau de source confirme parfaitement le fait que « l'eau est plus précieuse pour ce qu'elle emporte que pour ce qu'elle apporte ». Les eaux très minéralisées sont à prendre de façon ponctuelle, plus sous forme de cure pour, par exemple, stimuler un transit intestinal trop lent, accompagner un programme minceur.

### **Il faut boire sans attendre d'avoir soif**

Quand la sensation de soif se manifeste, le corps est déjà partiellement déshydraté. Il faut donc prendre les devants, et boire régulièrement tout au long de la journée. On peut prendre comme repère de boire 1 verre toutes les 2 heures par exemple.

### **Ne pas boire suffisamment peut causer des problèmes de concentration, de la fatigue, des maux de tête...**

Le cerveau a lui aussi besoin d'être hydraté régulièrement pour lui permettre d'être irrigué correctement.

### **Il faut boire en mangeant**

Mieux vaut boire à distance des repas, car l'eau prise au cours des repas dilue les sucs digestifs et nuit à la bonne digestion en la ralentissant, ce qui peut se traduire par des lourdeurs et des ballonnements très inconfortables.

### **Il faut boire l'eau à température ambiante**

C'est en effet plutôt recommandé, mais ce choix est aussi individuel et lié aux préférences. L'eau trop froide peut être en effet mal supportée chez les personnes dont les dents sont très sensibles

à cause du choc thermique. Cette eau froide peut aussi causer des maux de ventre et perturber le bon fonctionnement des systèmes digestif et intestinal en causant notamment une stagnation des aliments au niveau de l'estomac.

### **Quand on fait de la rétention d'eau, il faut éviter de trop boire**

Le corps retient justement l'eau quand il en manque pour limiter toute déshydratation. Il ne faut donc pas se priver de boire, mais au contraire relancer les fonctions d'élimination en buvant suffisamment quand on fait de la rétention.

### **Le mieux est de boire l'eau pure, sans rien**

Il est toujours préférable de boire l'eau nature, car tout ce qui est ajouté à l'eau demande un travail supplémentaire au système digestif pour



l'assimiler. L'AYURVÉDA et certains naturopathes recommandent aussi de boire de l'eau pure tiède le matin au lever et après les repas. Elle est ainsi en parfait équilibre avec la température du corps et s'avère être très rééquilibrante et bienfaisante.

### Il faut boire environ 1,5 l d'eau par jour

L'Agence Européenne de Sécurité Sanitaire des Aliments (EFSA) recommande, dans son avis sur « Les valeurs de référence alimentaires pour l'eau » de boire 2 l pour les femmes à 2,5 l pour les hommes chaque jour, toutes sources confondues (aliments et boissons), la boisson représentant 80 % des apports en eau<sup>(1)</sup>

(1) (Dietary reference values for water), EFSA scientific opinion on Dietary reference values for water. EFSA Journal 2010

### Boire beaucoup d'eau fait maigrir

Seules une réduction alimentaire et la pratique d'une activité physique régulière peuvent

permettre une perte de poids. L'eau favorise l'élimination des déchets, mais en aucun cas ne fait maigrir et n'aide à brûler les graisses stockées.

### Observer le volume et la couleur des urines renseigne sur les besoins en eau

La couleur des urines est en effet un excellent indicateur. Plus elles sont claires, moins elles sont concentrées en déchets métaboliques, ce qui signifie que l'élimination se fait bien au niveau rénal et que le corps est bien hydraté.

### L'eau de source peut être conseillée dans le cadre d'un programme détox

L'eau est le support de prédilection pour éliminer par voie rénale les toxines qui encombreront l'organisme et le fatiguent inutilement. Comme nous l'avons vu précédemment, « l'eau est plus précieuse pour ce qu'elle emporte que pour ce qu'elle apporte ».

### L'eau en bouteille est à préférer à l'eau du robinet

L'eau du robinet doit être traitée chimiquement pour être conforme aux normes de potabilité. Les eaux embouteillées, qu'elles soient de source ou minérale, ne subissent aucun traitement de conservation ou de désinfection. D'origine souterraine, elles sont préservées de toute pollution humaine, car elles sont captées en profondeur. Elles sont donc parfaitement pures. Une étude publiée sur les eaux en bouteille menée par un laboratoire de l'unité mixte de recherche du CNRS et de l'université de Bordeaux, la plus fine jamais réalisée, confirme la très grande qualité des eaux minérales naturelles et des eaux de sources.

Le plastique utilisé pour l'eau embouteillée est le PET, un matériau 100 % recyclable. C'est le cas de la bouteille Rosée de la Reine® qui est en PET 100 % recyclable, sans bisphénol A (comme exigé par la réglementation), ni phtalates.

## Aqua ça sert ?

### L'eau joue des rôles essentiels dans l'organisme :

- Elle entre dans la composition des tissus et des organes.
- Elle permet le transport des nutriments, des minéraux et des vitamines, du sang vers les cellules qui en ont besoin, et contribue à l'élimination des déchets.
- L'eau intervient aussi dans les phénomènes de régulation thermique par le biais de son évaporation (la transpiration). Comme notre organisme ne sait pas stocker l'eau ni en trouver en quantité suffisante dans les aliments, il est indispensable de bien s'hydrater. En effet, une perte hydrique, même de 1 %, peut entraîner l'apparition de troubles sérieux. L'eau nous est donc absolument essentielle.

### J'en bois combien ?

Chez la femme, les besoins hydriques sont en moyenne de 1,6 l/Jour, mais varient au fil de sa vie.

- Adolescente : de 1,5 à 2 l/jour
- Femme enceinte : 2 l/jour
- Femme allaitante : 2,3 l/jour
- Femme de 50 ans et + : au moins 1,5 l/jour

Chez l'homme, les besoins hydriques sont en moyenne de 2,5 l/jour.

## NEWS

### Une cure de Velleminfroy

L'eau de Velleminfroy peut être bue à tous les âges de la vie, dès 2 ans. En cures régulières, elle apporte ses bienfaits à tous aux personnes actives, les enfants et adolescents, les seniors, les femmes enceintes et allaitantes, sans oublier les sportifs. Avec 2010 mg/l (résidu sec à 180°), l'eau de Velleminfroy est riche en sels minéraux : elle détient l'une des plus fortes minéralités de France. Cette composition toujours constante et contrôlée en permanence s'explique par le parcours de l'eau qui prend sa source dans une couche de marnes irisées : le Keuper. Puis elle traverse plusieurs couches géologiques telles que le calcaire, le grès, la marne bleue, la marne jaune. Elle se charge ainsi en minéraux et oligo-éléments essentiels. L'eau de Velleminfroy se singularise par sa pureté originelle (0 nitrate et 0 nitrite). **Autour de 6 € le litre.**

### Cure d'eau de mer

Vitalité, fatigue physique ou intellectuelle, les ampoules d'eau de mer Hypertonic de Quinton répondent à ces besoins. Elles apportent tous les oligo-éléments et minéraux, c'est-à-dire le TOTUM iono-minéral de l'eau de mer, selon la classification périodique des éléments. Composé à 100 % d'eau de mer à l'état pur, la cure « Quinton Hypertonic » est préconisée pour rétablir l'équilibre électrolytique et un bon métabolisme énergétique, retrouver vitalité et entraînement et pour le bon fonctionnement du système nerveux. Prendre 1 à 6 ampoules par jour, de préférence pures, le matin à jeun, ou du moins à distance des repas. **Boîte de 30 ampoules buvables de 10 ml : 24,40 €.**

### Il faut pousser Mé-Mé

Mé-Mé est une nouvelle marque de boissons biologiques pour les femmes sportives et actives. Elles sont toutes élaborées à base de thé vert Matcha, d'eaux végétales ou de sources et de sucre de raisin pour booster et détoxifier l'organisme avant, pendant et après une séance de sport ou tout au long de la journée. Aucun conservateur, additif n'ont été ajoutés aux boissons Mé-Mé afin de maintenir la fonction des nutriments et vitamines. Trois saveurs pour trois moments différents : « Endurante », Matcha, eau de source, feuille de menthe, à consommer une heure avant l'effort, « Énergisantes », Matcha, eau d'érable et jus de citron, à consommer pendant l'effort. Et « Hydratante », Matcha, eau de bouleau et sucre de raisin, à boire pendant et après une activité physique. **2,90 €, la cannette.**