Comment choisir son eau minérale?

Compte Test - 2013-08-16 15:58:00 - Vu sur pharmacie.ma

Il existe plusieurs types d'eaux de consommation. Tout d'abord, il faut savoir différencier eaux de source, eaux filtrées (comme celle du robinet) et eaux minérales. Les eaux filtrées ont des origines multiples, que ce soient des eaux de surface (lacs, rivières) que des eaux souterraines. Les eaux de source et les eaux minérales proviennent exclusivement du sous-sol, où elles sont filtrées par les processus naturels d'infiltration et ne subissent aucun traitement chimique. Ce qui différencie une eau minérale est sa composition : riche en oligo-éléments et minéraux, sa composition est stable, alors qu'une eau de source peut être tirée de plusieurs sources différentes, et donc avoir des compositions différentes. Les eaux minérales ont des propriétés "favorables à la santé" reconnues par l'Académie de Médecine, même si certaines ne répondent plus aux critères modernes de potabilité. En effet, certaines peuvent être polluées ou trop chargées en éléments. Elles ne sont donc à conseiller qu'en petite quantité, et pas comme eau de consommation permanente.

Il existe une classification des eaux minérales, en fonction de leur composition. Les eaux oligo-minérales sont très faiblement minéralisées. On les utilise par exemple dans les biberons et les régimes sans sel. Les eaux faiblement minéralisées, dont la teneur en sels minéraux est inférieure à 500mg/L. Elles ne présentent pas de contre-indication. Les eaux minérales bicarbonatées sodiques et calcosodiques, riches en bicarbonates et sels minéraux. Elles sont notamment riches en sodium, et donc déconseillées en cas de régime sans sel. Elles sont toutes gazeuses. Elles sont utilisées pour réduire les troubles digestifs par exemple, ou les troubles hépatiques. Les eaux minérales sulfatées calciques, qui sont pauvres en sodium et riches en sulfates. Leur action diurétique est mise en avant, ainsi que leurs bienfaits digestifs. Les eaux minérales chlorurées, dont la teneur en chlorure est supérieure à 200mg/L. Cette classification peut s'appliquer à des eaux bicarbonatées sodiques. On y trouve St Yorre ou encore Arvie. Elles peuvent être prescrites en cure pour les affections de l'appareil respiratoire. Les eaux minérales sulfurées, riches en soufre. Elles ne sont prescrites qu'en cure. Enfin les eaux minérales gazeuses, aussi appelées carbogazeuzes, car leurs bulles proviennent du gaz carbonique, le CO2. Souvent trop riches en sels minéraux, elles sont déconseillées aux enfants.

Différents types d'eaux minérales sont conseillées en fonction de l'âge ou de la forme physique. Pour les enfants, les femmes enceintes et la préparation des biberons, des eaux plates peu minéralisées sont conseillées, car les minéraux en trop grandes quantités peuvent abîmer les reins. Pour les adolescents et les adultes, une alternance entre eaux moyennement minéralisées et peu minéralisées est conseillée, afin de ne pas trop fatiguer les reins. Chez les personnes âgées, les eaux riches en calcium et en magnésium sont de mises, afin de lutter entre autres contre l'ostéoporose. Les personnes avec des problèmes de poids se voient conseiller des eaux pauvres en sodium, et avec un fort taux de sulfate pour son effet diurétique. En cas de problèmes rénaux, les eaux peu minéralisées sont recommandées, le calcium pouvant favoriser les calculs rénaux. Enfin, en cas de problèmes digestifs, les eaux riches en bicarbonates peuvent être utiles. Les eaux minérales n'ont pourtant pas que des avantages, et leur surconsommation peut même être néfaste ! Par exemple, un excès de fluor favorise les maladies osseuses. Une eau riche en sodium favorise les ½dèmes et l'hypertension. Une surconsommation de potassium a des effets néfastes sur le système neuro-musculaire et sur le c½ur.

Comme tout produit thérapeutique, les eaux minérales peuvent avoir des contre-indications. C'est pourquoi il est nécessaire de demander conseil à son médecin ou son pharmacien qui saura indiquer vers quel type d'eau minérale se tourner.