

--- Les Eaux---

L'eau est le composant majoritaire de notre corps, c'est la seule boisson indispensable à la vie. Aujourd'hui, nous avons un accès facile à de nombreuses eaux. Mais laquelle choisir ?

En règle générale, le mieux est de varier les eaux pour profiter des bienfaits de chacune.

L'eau du Robinet.

Elle subit de nombreux contrôles avant d'arriver à notre robinet. Ce qui la rend sûre et bonne. Les microbes et polluants sont écartés, en préservant les minéraux. Elle peut donc être consommée sans modération.

Si le goût de chlore dérange, il suffit de mettre l'eau en carafe et de la conserver 30 minutes au réfrigérateur avant consommation.

L'eau Filtrée.

Elle permet de consommer l'eau du robinet sans garder le goût du chlore, et sans utiliser de bouteilles plastiques. Attention tout de même, les filtres retiennent tout, même les minéraux si intéressants dans l'eau. De plus, la carafe doit être lavée soigneusement quotidiennement. L'eau filtrée doit être conservée au réfrigérateur et consommée rapidement.

L'eau de source.

Sa composition peut varier au cours de l'année, mais elle doit respecter les normes sanitaires. Elle n'a pas de propriétés reconnues et peu généralement être consommée par le plus grand nombre.

L'eau minérale naturelle.

« Une eau possédant un ensemble de caractéristiques de nature à lui apporter des propriétés favorables à la santé »

Cela veut dire que sa composition en minéraux et oligo-éléments a un effet reconnu sur la santé. Les concentrations de ces derniers pouvant être particulièrement importantes, il faut donc les consommer intelligemment.

En consultation, nous pouvons mettre l'accent sur certains composants à consommer ou à éviter. Cela dépend des besoins de chacun.

La liste suivante n'est bien sûr qu'une indication et est non exhaustive
(Source : 60 millions de consommateurs n407)

Les eaux Riches en calcium (150mg/l)

Telle qu'elle, Lidl, cristaline, Taillefine, San pellegrino, Verniere, Contrex, Courmayeur, Hepar, Badoie, Perrier, Quézac, Rozana, Salveta, Vittel...

En Magnésium (50mg/l)

Christaline, Taillefine, San pellegrino, Verniere, Contrex, Courmayeur, Hepar, Badoie, Quezac, Rozana...

En bicarbonates 600mg)

Vernière, Vichy, Badoie, Rozana...

En Fluor (1.5mg/litre)

Vichy, Vals, Quezac...

En sodium 200mg/l)

Vichy, vals...

En sulfate

Hepar, Contrex, Courmayer...

Pour les biberons

EMMA, Laqueuille, Fée des lois, Ondine, St Georges, Volcania, Cristaline, Montclar, carrefour, champion, Evian, Mont Roucous, Plancoet, Volvic...