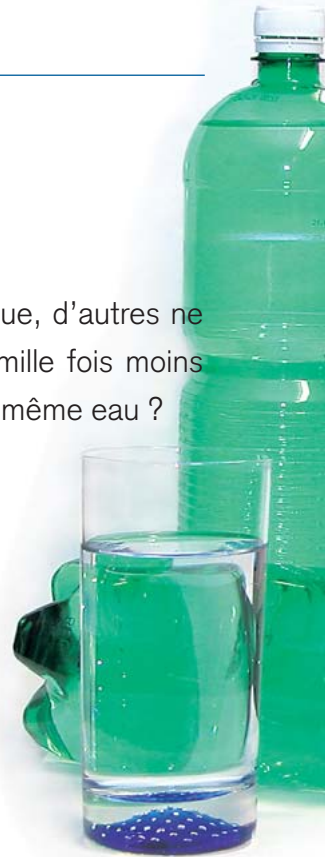


Certains ne boivent que des eaux minérales de marque, d'autres ne jurent que par l'eau du robinet. Mais l'eau potable, mille fois moins chère qu'une eau en bouteille, est-elle vraiment de la même eau ?

Jürg Lendenmann

L'eau minérale ça coule de source !



L'eau, nous en perdons un peu à chaque expiration et beaucoup à chaque fois que nous éliminons selles et urines. La déshydratation se poursuit au niveau de l'épiderme qui perd environ 0,4 l chaque jour et jusqu'à 25 fois plus en cas d'effort physique ou de canicule ! Si nous ne buvons pas de l'eau régulièrement sans attendre d'être déshydraté, les conséquences peuvent être désastreuses : seulement 2% de liquide en moins dans l'organisme diminue déjà les performances physiques et intellectuelles, à partir de 3% certains symptômes apparaissent tels que bouche sèche et constipation et à 5% de déshydratation maux de tête, migraine et accélération du rythme cardiaque et respiratoire sont à craindre.

Boire avant d'avoir soif

De l'eau. Il faut en boire entre 1 litre et demi et 2 litres minimum par jour pour compenser nos pertes hydriques. Et si possible avant d'avoir soif, premier signe de déshydratation. L'eau nous est indispensable, elle seule étanche durablement la soif sans apporter aucune calorie.

L'eau minérale : une boisson « tendance »

Les eaux minérales ont le vent en poupe. Si, en Suisse, la consommation par habitant se situait modestement à 2

litres en 1900, elle avait fait en 2004 un bond considérable à 1131 litres par habitant. Cette progression ne se dément pas et profite surtout aux eaux minérales plates qui représentent aujourd'hui un tiers des ventes.

D'après l'Ordonnance sur les denrées alimentaires, les eaux minérales doivent provenir de sources géologiques précises, présenter une teneur constante en sels minéraux et être mise en bouteille à la source en préservant sa pureté originelle. Certaines opérations sont autorisées : aération, filtration, décantation et adjonction de gaz carbonique. D'autres manipulations, autorisées pour l'eau potable, sont interdites aux eaux minérales comme par exemple la désinfection à l'aide de rayons ultraviolets ou d'ozone.

L'eau minérale est aussi une affaire de goût car chacune possède une saveur particulière propre à sa composition : acide (gaz carbonique), salée (sodium, chlorure), terreuse (bicarbonate), dure (calcium, magnésium), amère (sulfate). L'adjonction de gaz carbonique enrichit encore cette palette en rendant l'eau pétillante, mousseuse ou légère.

Des sels minéraux indispensables

Le calcium sert, entre autres, de matériau de construction au squelette et aux dents. Le lait et le fromage constituent la source de calcium la plus importan-

te mais avec un litre d'eau minérale riche en calcium un adulte couvre près de 55% de ses besoins journaliers. C'est donc une bonne alternative pour tous ceux qui ne peuvent pas consommer de laitages.

Le magnésium joue un rôle significatif dans l'activation de nombreuses enzymes ainsi que dans la transmission de l'influx nerveux aux muscles. Nos besoins journaliers en magnésium sont de 300 à 400 mg. On en trouve essentiellement dans les noix, les céréales complètes, les bananes et les légumes. Les eaux minérales riches en magnésium peuvent compléter cet apport. Au-delà de 800 mg/l, les sulfates peuvent avoir un effet laxatif, souhaitable dans certains cas.

L'alimentation nous fournit généralement plus de sodium que nécessaire via le sel de table. Les eaux minérales riches en sodium (et en chlorures) sont surtout indiquées en cas de transpiration, pour compenser la perte en minéraux. Les légumes peuvent nous apporter jusqu'à 400 mg de nitrates susceptibles de se transformer via les nitrites en nitrosamines, des substances cancérigènes. Mais la teneur en nitrates de l'eau minérale comme de l'eau potable se situe largement en-dessous de la limite autorisée de 40 mg/l.



Tableau comparatif des eaux minérales et de l'eau potable du bassin de Zurich.

Source/ Eau Minérale	Teneur totale en minéraux mg/l	Calcium mg/l	Magnésium mg/l	Sulfates mg/l	Sodium mg/l	Nitrates mg/l
Adelboden	1780	460	26	1020	4	2,8
Aproz	1680	369	67	967	7	1,7
Eptingen	2630	555	127	1630	3	<0,1
Fontessa Elm	497	114	7	119	3	0,6
Henniez	581	106	19	13	7	16,0
M-Budget	1494	310	70	842	3	2,1
Nendaz	410	84	20	190	2	1,0
Passugg Theophil	1135	212	25	57	40	0,6
Rhâzüns	1643	210	44	120	123	0,3
Vals	1918	436	54	990	11	<0,1
Eau potable de ZH	273	52	7	14	5	4,1

Source (valeurs arrondies) : www.eau-minerale.ch/www3.stzh.ch/internet/wvz/home/wasser-qualitaet/quell/mineralgehalt.html

L'eau du robinet : l'alternative bon marché

L'eau potable est l'un des produits alimentaires les plus contrôlés. Le Manuel des denrées alimentaires précise que son goût, son odeur et son aspect doivent être irréprochables et qu'elle ne doit contenir ni bactéries ni substances toxiques. En Suisse, l'eau potable provient à 40% de sources naturelles, à 40% de la nappe phréatique et à 20% des lacs. Tous les distributeurs d'eau sont tenus de rendre compte chaque année de la qualité de leur

eau. De nombreuses données sont consultables sur le site « qualité de l'eau potable en suisse » en suivant le lien : www.wasserqualitaet.ch/francais/pa/gesnav/frames.htm
L'eau potable ne coûte que CHF 1.60 ... pour mille litres. A ce prix là, c'est vraiment dommage de n'en boire que 3% ! Son prix de vente est non seule-

ment mille fois plus bas que celui d'une eau minérale, mais il faut aussi 1000 fois moins d'énergie pour la produire.

Une chose est sûre cependant : qu'il s'agisse d'eau potable ou d'eau minérale, les deux peuvent être bues jusqu'à plus soif !

Liens

www.presseportal.ch/fr/story.htx?nr=100487724
www.sge-ssn.ch/f/
www.trinkwasser.ch/fr/default_fr.html