

■ En cas d'insuffisance rénale chronique et de régime hyposodé : privilégier les eaux les moins riches en sodium (<50mg/L).

Exemples d'eaux pauvres en sodium :

EAUX PLATES			EAUX GAZEUSES		
Nom	Sodium (mg/L)	Origine	Nom	Sodium (mg/L)	Origine
Contrex®	9mg/L	Lorraine	Aizac®	13mg/L	Ardèche
Courmayeur®	1mg/L	Italie	Perrier®	11mg/L	Gard
Saint Antonin®	7.9mg/L	Tarn et Garonne	Salvetat®	6mg/L	Hérault
Thonon®	4mg/L	Alpes	San Pellegrino®	44mg/L	Alpes
Valvert®	1.9mg/L	Ardennes			

Exemples d'eaux riches en sodium :

EAUX PLATES			EAUX GAZEUSES		
Nom	Sodium (mg/L)	Origine	Nom	Sodium (mg/L)	Origine
Abatilles®	92.5mg/L	Gironde	Arvie®	661mg/L	Auvergne
Chateldon®	238mg/L	Auvergne	Quezac®	247mg/L	Lozère
Miers®	417mg/L	Lozère	Rozana®	525mg/L	Auvergne
			Saint Yorre®	1708mg/L	Auvergne
			Vichy Célestins®	1222mg/L	Auvergne

(Valeurs moyennes issues de la Table Ciqual 2013)

**LINUT (Centre Ressources Nutrition Nouvelle Aquitaine)**

Résidence L'Art du Temps - 16, rue du Cluzeau - 87170 ISLE

Tél. : 05 55 78 64 36 - Fax : 05 55 78 64 37

[contact@linut.fr](mailto:contact@linut.fr)

[www.linut.fr](http://www.linut.fr)



## La composition des eaux

L'eau est le **principal constituant du corps**. La quantité moyenne d'eau contenue dans l'organisme d'un adulte est de 65%, ce qui correspond à environ 45 litres d'eau pour une personne de 70kg.

## LES DIFFERENTS TYPES D'EAUX

■ L'eau de source est une eau **naturellement pure, faiblement minéralisée** et ne contenant **quasiment pas de nitrates**.

■ L'eau minérale naturelle est issue des nappes souterraines et est microbiologiquement saine. Elle est **plus ou moins riche en minéraux et oligoéléments** et les teneurs doivent obligatoirement être affichées. Chaque eau minérale a une composition spécifique qui lui confère une identité et un goût unique.

■ L'eau du robinet est une **eau de distribution publique potable** et d'origine superficielle ou souterraine.

## POURQUOI S'HYDRATER ?

■ S'hydrater pour un bon fonctionnement du corps, pour lutter contre les pertes d'eau (urine, transpiration...) et pour diminuer les problèmes de constipation.

## COMMENT CHOISIR SON EAU ?

■ Pour une consommation courante et quotidienne, privilégier **les eaux de source (Cristaline, Ondine, Mont Dore par exemple), l'eau du robinet et les eaux faiblement minéralisées (<500mg/L)**.

Exemples d'eaux faiblement minéralisées :

EAUX PLATES		EAUX GAZEUSES	
Noms	Origine	Nom	Origine
Aix les Bains <sup>®</sup> , Evian <sup>®</sup> , Thonon <sup>®</sup>	Alpes	Aizac <sup>®</sup>	Ardèche
Luchon <sup>®</sup>	Pyrénées	Perrier <sup>®</sup>	Gard
Mont Roucous <sup>®</sup>	Midi Pyrénées		
Plancoët <sup>®</sup>	Bretagne		
Valvert <sup>®</sup>	Ardennes		
Volvic <sup>®</sup>	Auvergne		

■ Afin de **prévenir les risques osseux et l'ostéoporose**, privilégier **les eaux riches en calcium (>150mg/L)**. Les besoins calciques d'un adulte sont de **900mg** et à partir de 55 ans chez les femmes et de 65 ans chez les hommes, les besoins sont estimés à **1200mg**.

Exemples d'eaux riches en calcium :

EAUX PLATES			EAUX GAZEUSES		
Nom	Calcium (mg/L)	Origine	Nom	Calcium (mg/L)	Origine
Chateldon <sup>®</sup>	383mg/L	Auvergne	Badoit <sup>®</sup>	141mg/L	Loire
Contrex <sup>®</sup>	481mg/L	Lorraine	Jouvence de Wattville r <sup>®</sup>	288mg/L	Alsace
Courmayeur <sup>®</sup>	517mg/L	Alpes	Quezac <sup>®</sup>	239mg/L	Lozère
Hepar <sup>®</sup>	575mg/L	Lorraine	Rozana <sup>®</sup>	305mg/L	Auvergne
Saint Antonin <sup>®</sup>	568mg/L	Tarn et Garonne	Saint Alban <sup>®</sup>	220mg/L	Loire
Talians <sup>®</sup>	596mg/L	Tarn et Garonne	Salvetat <sup>®</sup>	241mg/L	Hérault
Vittel <sup>®</sup>	206mg/L	Lorraine	San Pellegrino <sup>®</sup>	208mg/L	Alpes
Wattwiller <sup>®</sup>	205mg/L	Alsace			

■ **En cas de stress et d'anxiété, de fatigue ou de constipation**, privilégier **les eaux riches en magnésium (>50mg/L)**.

Exemples d'eaux riches en magnésium :

EAUX PLATES			EAUX GAZEUSES		
Nom	Magnésium (mg/L)	Origine	Nom	Magnésium (mg/L)	Origine
Contrex <sup>®</sup>	96mg/L	Lorraine	Arvie <sup>®</sup>	100mg/L	Auvergne
Courmayeur <sup>®</sup>	67mg/L	Lorraine	Badoit <sup>®</sup>	99mg/L	Loire
Hépar <sup>®</sup>	145mg/L	Lorraine	Quezac <sup>®</sup>	99mg/L	Lozère
Saint Antonin <sup>®</sup>	89mg/L	Tarn et Garonne	Rozana <sup>®</sup>	156mg/L	Auvergne
Talians <sup>®</sup>	77mg/L	Tarn et Garonne	San Pellegrino <sup>®</sup>	52mg/L	Alpes