

Document 5 : Eau du robinet : source de minéraux

[...]

Sels minéraux et oligoéléments sont essentiels au fonctionnement de l'organisme. Il est important de boire de l'eau en quantité suffisante et d'adopter une alimentation équilibrée.

L'eau constitue une source d'apport en sels minéraux et en oligoéléments : calcium, magnésium, fluor...

Contrairement aux idées reçues, l'eau du robinet en contient bien évidemment. Dans son parcours naturel, au contact des sols et des roches, elle se charge en sels minéraux et oligoéléments. L'eau étant un produit local, elle présente, selon les régions, des teneurs différentes de ces composants. Les seuils de minéralité de l'eau du robinet sont fixés par les normes pour qu'elle bénéficie d'un véritable équilibre minéral sans contre-indication pour la santé.

Le calcium

Le calcium est présent dans l'eau sous forme de carbonate. L'eau du robinet est plus ou moins calcaire selon la nature des sols qu'elle a traversés. La dureté de l'eau se mesure en degré français (°F). Un degré français est égal à 4 mg de calcium ou 2,4 mg de magnésium par litre d'eau. On distingue les « eaux douces » (moins de 15 °F), « moyennement dures » à « dures » (de 15 à 35 °F) et « très dures » (plus de 35 °F). L'eau dure, souvent qualifiée de « calcaire », n'est rien d'autre qu'une eau riche en carbonates de calcium et en magnésium. La contribution de l'eau à l'apport de ces deux minéraux peut ainsi s'élever de 5 à 15 % de la consommation journalière. La dureté de l'eau ne fait l'objet d'aucune norme car il n'existe pas de toxicité reconnue pour l'homme.

Le fluor

La teneur maximale en fluor dans l'eau du robinet, fixée par la réglementation, est de 1,5 mg/litre. 85 % de la population française vit dans des communes où la teneur en fluor de l'eau de distribution est inférieure ou égale à 0,3 mg/litre. Les eaux minérales embouteillées en contiennent entre moins de 0,1 mg et 9 mg/litre. Le risque d'un apport excessif de fluor par ingestion est celui de la fluorose dentaire. La vigilance doit être de mise entre 0 et 4 ans, période de minéralisation des dents. La dose à ne pas dépasser pour éviter tout risque est de 0,05 mg par jour et par kilo de poids corporel, tous apports confondus, sans dépasser 1 mg par jour.

(extrait du CIEAU : www.cieau.com)

L'eau, une source intarissable de bienfaits...

Des sels minéraux, essentiels pour le corps

- le calcium, indispensable au système osseux, est important pour le fonctionnement des muscles, la régulation de la pression artérielle et la protection du système digestif.

✓ *Un litre d'une eau du robinet dure (riche en calcium) peut en apporter 15 à 20 % de la quantité journalière recommandée.*

- le magnésium, important pour l'équilibre nerveux, la contraction musculaire, le rythme cardiaque et la défense de l'organisme, aide le calcium à se fixer dans les os et agit sur la croissance.

- le potassium joue un rôle important dans la plupart des fonctions d'échange de l'organisme. Il est par exemple essentiel à la contraction musculaire et aux sécrétions gastriques.

- le chlore, ajouté à l'eau en quantité infime (sans nocivité pour la santé), garantit sa qualité durant son transport.

Des oligo-éléments, très précieux en petite quantité

- Le fluor, qui aide à renforcer la structure de l'émail des dents.
- Le cuivre, qui est utile aux articulations et pour lutter contre l'arthrose.
- Le fer, qui contribue à l'oxygénation des cellules.
- Le silicium, qui favorise la fixation du calcium et la protection des artères

Source : www.lyonnaise-des-eaux.fr

