

EAUX & MINÉRAUX: une question de profil



Caractéristiques



- L'eau contribue au **maintien d'une fonction physique et d'une fonction cognitive normales**.*
- L'eau satisfait avant tout les **besoins hydriques**.
- L'eau contribue aussi à l'**apport en certains minéraux et oligo-éléments**. Seules les eaux minérales naturelles doivent avoir une composition minérale stable dans le temps. Elles sont donc les seules à pouvoir revendiquer des allégations relatives à leur composition en minéraux.

* minimum 2 litres d'eau par jour, toutes sources confondues



Types d'eau

EAUX « POTABLES »

Elles sont rendues potables **par traitement** (ex. chloration):

- eau du robinet
- eau de table (en bouteille)
- eau filtrée

EAUX « NATURELLES »

Naturellement pures, elles ne peuvent subir aucun traitement chimique:

- eau minérale naturelle
- eau de source



Allégations sur les minéraux

- Eau **BICARBONATÉE**: min. 600 mg de HCO_3^- /litre
- Eau **CALCIQUE**: min. 150 mg de Ca^{++} /litre
- Eau **CHLORURÉE**: min. 200 mg de Cl^- /litre
- Eau **FERRUGINEUSE**: min. 1 mg de Fe^{++} /litre
- Eau **MAGNÉSIEUSE**: min. 50 mg de Mg^{++} /litre
- Eau **SULFATÉE**: min. 200 mg de SO_4^{--} /litre
- Eau **PAUVRE EN SODIUM**: < 20 mg de Na^+ /litre

Une question de profil

NOURRISSONS

- Eau **(très) faiblement minéralisée**
- Eau portant la mention «**Convient pour la préparation des aliments des nourrissons**», requérant les conditions du Conseil Supérieur de la Santé:
 - pureté microbiologique élevée et constante
 - résidu sec < 500 mg/l
 - teneur en nitrates < 25 mg/l
 - teneur en nitrites < 0,1 mg/l
 - teneur en sodium < 50 mg/l
 - teneur en fluor < 1 mg/l

ENFANTS ET ADOLESCENTS

- Eau **(très) faiblement minéralisée**: pas de besoin particulier
- Eau **riche en minéraux**: après un sport intense
- Eau **aromatisée** aux fruits: à la place d'une boisson sucrée

ADULTES

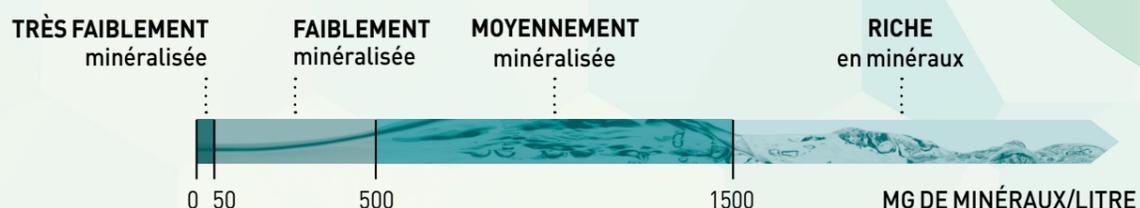
- Eau **(très) faiblement minéralisée**: pas de besoin particulier
- Eau **pauvre en sodium**: hypertension
- Eau **riche en sulfates et magnésium**: transit trop lent
- Eau **riche en calcium**: ostéoporose
- Eau **riche en minéraux**: après le sport ou en cas de transpiration profuse

PERSONNES ÂGÉES

- Eau **riche en calcium** (et en magnésium): pour les os
- Eau **pauvre en sodium**: hypertension
- Eau qui plait au **goût**: pour favoriser la prise hydrique

Teneur en minéraux

Les eaux minérales naturelles sont classées en fonction de leur teneur en minéraux:



Références:

- Arrêté royal concernant les eaux minérales naturelles et les eaux de source, 8 février 1999.
- SPF Santé Publique, Sécurité de la chaîne alimentaire et Environnement; Eaux minérales naturelles; 27/01/2016.
- RÈGLEMENT (UE) No 432/2012 de la Commission du 12 mai 2012.