

L'eau et l'alimentation



L'eau est **indispensable** au fonctionnement de notre organisme, elle représente **plus de 60 % du poids de notre corps**. A l'état solide ou liquide, elle est consommée sous diverses formes (glaçons, soupes, boissons chaudes).

Les différents types d'eau

Toutes les eaux n'ont pas la même composition chimique, elles ne contiennent pas toutes les mêmes substances minérales. Pour que l'eau s'imprègne de minéraux et se charge (parfois) en gaz carbonique, elle doit séjourner de nombreuses années dans le sous-sol.

Il existe 2 types d'eau de consommation : l'eau minérale naturelle et l'eau de source.

Leurs points communs

- Proviennent d'une nappe ou d'un gisement souterrain.
- Détiennent des caractéristiques microbiologiques saines.
- Pas de traitements chimiques.

Leurs différences

Contrairement à l'eau minérale, l'eau de source n'est pas définie par une composition minérale constante.

Le caractère essentiel de l'eau minérale tient justement à sa composition stable en minéraux et oligo-éléments, qui trouve son origine dans la nature des roches traversées.

Et l'eau du robinet ?

L'eau du robinet est distribuée par les grands réseaux ; sa qualité est souvent remise en question, ce qui est en général injustifié tant les contrôles sont fréquents et rigoureux.

Il s'agit probablement du produit alimentaire le plus surveillé et les accidents de production ou de distribution sont rares.

Sa composition minérale varie selon la région de captage mais est soumise à une réglementation très stricte définissant les limites des paramètres chimiques et microbiologiques de potabilité.

Elle présente de nombreux avantages tant économique qu'écologique et une grande disponibilité sur l'ensemble du territoire.

Les mots clés

Calcaire

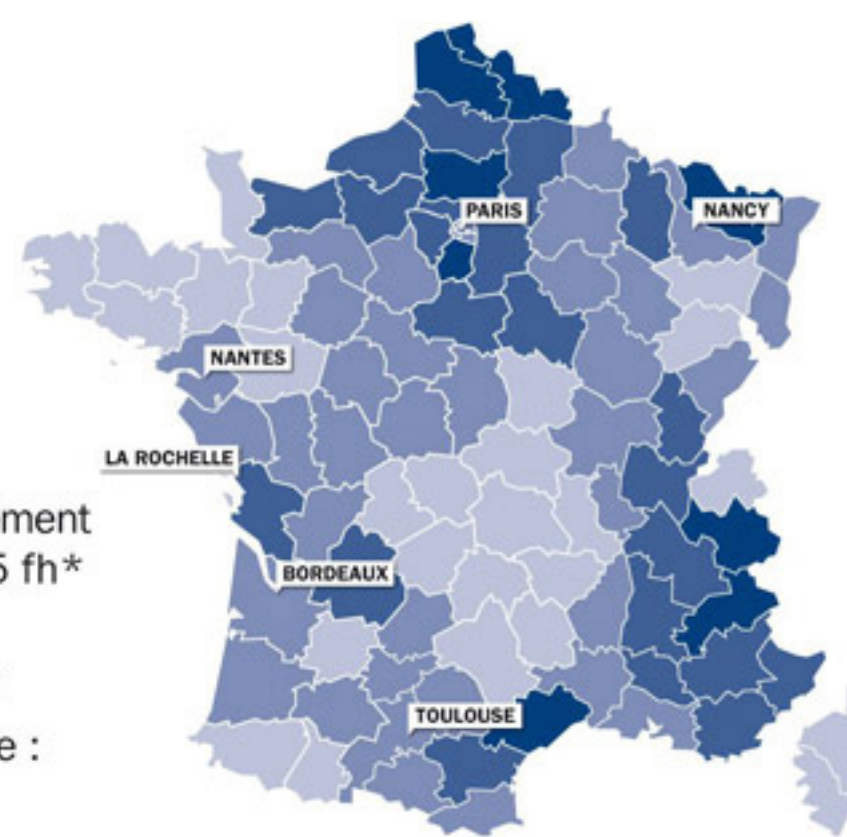
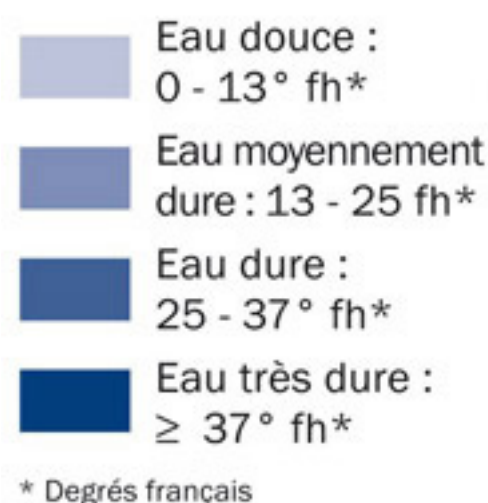
Carbonate de calcium auquel s'ajoute du carbonate de magnésium

Dureté de l'eau

Indicateur du niveau de calcaire dans l'eau, puis elle en contient, plus elle est "dure"

Oligo-élément

Élément chimique, métal ou métalloïde, présent en très faible quantité et généralement indispensable au métabolisme



D'après www.ecoenergiesolutions.com

L'eau au quotidien

1

Les aliments les plus riches en eau

les légumes frais et les fruits, le blanc d'oeuf, le lait, les fromages frais : leur contenu en eau dépassent souvent les 80%.

2

Une bonne hydratation

- Ne pas attendre d'avoir soif pour boire
- Boire en petite quantité plusieurs fois par jour
- Augmenter la quantité d'eau en cas de chaleur, de pratique d'un exercice physique ou de fièvre

3

Consommation d'eau par habitant

une douche : 60 à 80 l une chasse d'eau : 6 à 12 l
une baignoire : 150 à 200 l un lave vaisselle : 10 à 30 l

4

Quelques éco-gestes

- Prenez une douche plutôt qu'un bain
- Fermez le robinet pendant le brossage des dents
- Équipez vos robinets de mousseurs d'eau
- Récupérez l'eau de pluie pour arroser les plantes