

Zeitschrift: Générations : aînés
Herausgeber: Société coopérative générations
Band: 29 (1999)
Heft: 6

Artikel: Boire de l'eau, à votre santé!
Autor: Pidoux, Bernadette
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-827782>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 17.05.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>



Boire de l'eau, à votre santé!

Chaque jour, nos reins filtrent 180 litres de liquide! L'eau, c'est notre carburant! Nécessaire et agréable, l'eau devrait être la boisson qui nous accompagne tout au long de la journée. Nous vous proposons un petit voyage au pays des bulles et des sources fraîches.

L'eau jaillit de la terre. Sans elle, pas de vie. Notre corps en est constitué: le liquide intracellulaire en est la plus grande partie, mais il y a aussi le liquide extracellulaire, comme la lymphe, et l'eau du plasma sanguin. Chez le nourrisson, l'eau représente près de 80% de la masse du corps humain et 60% chez l'adulte. Dix à quinze litres d'eau circulent en permanence dans notre tube digestif et le rein procède à l'épuration de 180 litres d'eau par jour! Ces chiffres impressionnants devraient ramener l'être

humain à un peu plus d'humilité. Sans eau, nous ne serions rien.

Les besoins en eau de l'homme sont importants. Estimés à deux litres par jour, ils doivent compenser la déperdition quotidienne qui passe par l'urine, la transpiration, l'évaporation pulmonaire et les excréments. Le renouvellement de l'eau du corps humain s'effectue au rythme de 15% par jour chez le petit enfant et de 6% chez l'adulte.

Boire de l'eau, c'est lutter contre la constipation, les infections urinaires et mieux réguler la température de son corps. Pour tous ceux qui exercent une activité sportive, absorber du liquide supprime les crampes, les tendinites, les points de côté et autres douleurs articulaires pénibles.

«Les personnes âgées devraient boire plus encore que leurs cadets, parce qu'avec le temps, l'organisme gère moins bien la consommation de l'eau, le rein se fatigue, il y a plus de déperdition», explique Laurence Bourquin, diététicienne au Centre du D^r Burgener, à Lausanne. «Et la sensation de soif n'est pas un bon indi-

cateur, rappelle la diététicienne. Il faut absolument boire avant d'avoir soif, avant la déshydratation.»

Notre corps donne parfois des signaux que nous décryptons mal. Avez-vous déjà pensé qu'un mal de tête peut être provoqué par un manque d'apport en liquide? «Essayez donc d'avalier un bon verre d'eau avant de vous précipiter sur une aspirine», conseille M^{me} Bourquin.

Quand boire?

C'est souvent le gosier sec que nous pensons à interrompre un travail ou à faire une pause pendant une promenade. Nous nous ruons alors sans discernement sur la première boisson glacée, que nous avalons à grands traits. Ballonnements et sentiment de soif accru sont souvent à la clé. «L'idéal, c'est de boire toute la journée de manière régulière et surtout entre les repas. Là aussi, le corps n'est pas toujours très explicite, certaines personnes éprouvant une impression de faim, alors que leur corps réclame de l'eau. Avant de grignoter quelque

chose, les personnes soucieuses de leur poids devraient boire un peu et leur sensation de faim disparaîtrait. L'eau est tout de même le seul apport à zéro calorie pour l'organisme!» La meilleure attitude est donc de conserver à portée de main une bouteille d'eau.

Certaines marques d'eau minérale, qui axent leur campagne publicitaire sur le souci de maigrir des femmes, préconisent de boire deux grands verres d'eau juste avant le repas, histoire de se couper un peu l'appétit. Le problème, c'est que la sensation de faim risque de réapparaître dès que la digestion sera achevée. «Plutôt que de l'eau, qui est absorbée rapidement par l'organisme, les personnes qui souhaitent maigrir devraient avaler une bonne soupe avant le plat principal. Des études récentes prouvent qu'après un potage aux légumes, on mange quantitativement moins. De plus, la soupe est pleine de vitamines, surtout lorsqu'elle n'a pas cuit trop longtemps ou qu'on lui ajoute des légumes crus râpés.»

De leur côté, certains conseillent de ne rien boire en mangeant. Est-ce bien raisonnable? «Lorsqu'on boit beaucoup en mangeant, on dilue les sucs gastriques, donc on rend la digestion plus lente et plus délicate, répond M^{me} Bourquin. Ne rien boire du tout à table est aussi néfaste, puisque cela empêche un bon échange cellulaire. Un ou deux verres d'eau avec un repas normal, voilà ce qui est le plus judicieux.»

Une bonne idée à retenir également: un verre d'eau à jeun avant le petit-déjeuner. L'eau permet à la «machine» de se mettre en train, et aide le transit intestinal.

L'eau permet aussi à la peau de se maintenir jeune. Particulièrement riche en eau, la peau d'un individu de 70 kilos renferme environ 9 litres d'eau. Pour remplir son rôle de barrière protectrice contre les agressions extérieures, la peau doit être bien hydratée. Il est prouvé que la teneur en eau des différentes

couches de la peau est responsable de sa tonicité.

Boissons glacées

Qui ne se souvient pas d'une course d'école où, enfants, nous crevions littéralement de soif après une dure montée? Et quand la maîtresse nous obligeait à boire du thé tiède, nous la maudissions de sa cruauté! En réalité, l'enseignante avait tout à fait raison et nous n'étions que de petits insolents ignorants! «C'est vrai, renchérit la diététicienne, la température la plus adéquate pour une boisson est de 25 à 30°.» Le liquide glacé passe brutalement à travers la paroi de l'estomac et provoque des maux de ventre, surtout après un effort physique prolongé. La boisson glacée ne remplit pas son but, puisqu'elle hydrate mal et qu'elle désaltère mal.

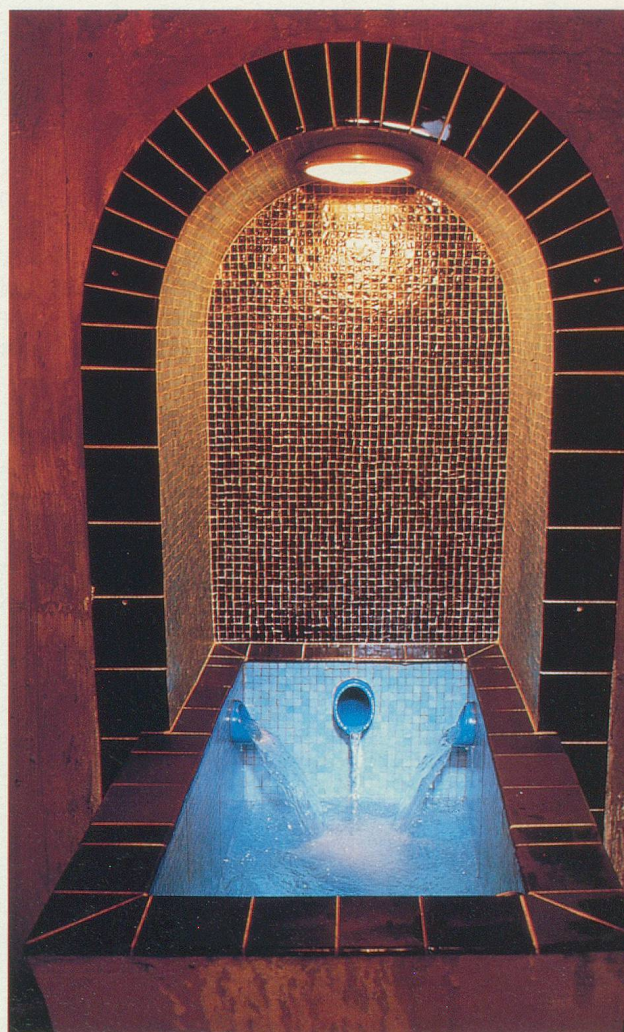
De même, une boisson brûlante a tendance à rester plus longtemps dans l'estomac, pour se refroidir, avant de poursuivre son cheminement normal. Le message de ne pas boire glacé est sans doute difficile à faire passer auprès des plus jeunes, qui ont pris l'habitude de se servir au frigo. Tout au moins faut-il vraiment supprimer l'usage des glaçons, dont on sent rapidement l'effet désagréable sur l'estomac. Et il n'est pas interdit d'expliquer aux enfants que cette mode vient des marchands de limonade au verre, qui grâce aux glaçons, réduisent la quantité de boisson et augmentent ainsi leurs marges bénéficiaires.

Si l'on sait désormais qu'il faut boire régulièrement et pas trop froid, on peut se demander quelle eau boire, puisque de

l'eau du robinet aux eaux minérales de toutes provenances la gamme hydrique est vaste! De prime abord, il faut rappeler qu'en Suisse l'eau du réseau est d'excellente qualité. Une bonne nouvelle pour tous ceux qui n'ont pas envie de charrier des bouteilles régulièrement, ni d'entamer leur budget.

Adoucir l'eau?

De nombreux systèmes de filtres pour eau de boisson ont fait leur apparition sur le marché. Selon leurs promoteurs, il est indispensable de purifier l'eau du réseau avant de la boire. Qu'en pensent les spécialistes de la gestion de l'eau?



Une curiosité, la source d'Henniez

Le Laboratoire cantonal neuchâtelois répond à cette question de manière très détaillée sur son site Internet. «L'eau de boisson est sans conteste la denrée alimentaire faisant l'objet de la plus grande surveillance», expliquent les responsables de ce laboratoire. Et leur conclusion est on ne peut plus claire: «Le meilleur traitement de l'eau de boisson après compteur est l'absence de traitement.» Leurs arguments sont donc les suivants: l'eau adoucie est un milieu favorable à la prolifération de micro-organismes, particulièrement si l'eau stagne dans l'adoucisseur. Les filtres ont aussi tendance à enrichir l'eau de boisson en sodium, ce qui est déconseillé aux nourrissons et aux personnes suivant un régime pauvre en sel. De plus, les filtres contiennent du charbon actif, qui peut modifier la qualité chimique et microbiologique de l'eau. Le charbon actif a pour rôle principal d'éliminer le chlore utilisé comme désinfectant et d'améliorer la qualité gustative de l'eau. Oui, mais les eaux sont souvent désinfectées au chlore gazeux et contiennent donc

très peu de chlore résiduel. Donc, l'efficacité des filtres est plutôt aléatoire. Ce type de filtre n'élimine pas les nitrates ou les fluorures, qui peuvent occasionnellement créer un problème pour l'alimentation des nourrissons. Quant à savoir si le goût du café ou du thé s'en trouve amélioré, un simple test à l'aveugle devrait vous convaincre!

Le Laboratoire cantonal neuchâtelois signale également qu'une eau adoucie ne garantit pas forcément une meilleure croissance des plantes d'appartement. Pire, si l'on utilise un filtre sans toutes les précautions d'hygiène, il y a des risques de recontamination de l'eau du réseau. Bref, pour ne pas finir comme l'arroseur arrosé, mieux vaut s'abstenir de filtres.

Que boire?

Toute eau contient des sels minéraux et des oligo-éléments, qu'elle provienne du robinet ou d'une source minérale. Ce qui change, c'est la teneur dans ces éléments. Les eaux minérales ont droit à cette appellation, parce que leur teneur en sels minéraux et en oligo-éléments

est constante. Mais ces caractéristiques sont très variables d'une source à l'autre. Ainsi la marque française Charrier ne contient-elle que 37 mg/litre de sels minéraux, alors que Vichy Célestins est riche de 3325 mg/litre. Dès lors, quelle eau minérale faut-il choisir? «Tout dépend des besoins de chacun, affirme la diététicienne du Centre D^r Burgener. Pour quelqu'un qui souffre d'ostéoporose et de problèmes cardio-vasculaires, un régime sans produits laitiers est souvent prescrit. On peut alors pallier le manque de calcium par une eau minérale. Un litre de Contrex contient autant de calcium que 4 dl de lait. La Valser ou l'Aproz sont juste un peu moins riches en calcium (350 mg/litre au lieu de 450 mg/litre), mais conviennent également». Des eaux comme Evian ou Volvic sont peu minéralisées, mais ont des vertus diurétiques.

Les traditions en matière d'eau minérale sont très différentes d'un pays à l'autre. Ainsi en France, où la population s'est longtemps méfiée, à juste titre, de l'eau du réseau, la consommation en eau minérale plate est très élevée. Pour la plupart des Français, il est impensable de mettre dans le biberon de bébé une eau du robinet. En Suisse, c'est une pratique courante.

Les pays du Nord, comme l'Allemagne, ont toujours préféré les eaux fortement gazéifiées. La Suisse se situe entre deux. M^{me} Martine Haymoz, product manager chez Henniez, confirme cette tendance: «Les premières bouteilles d'Henniez mise en vente en 1905 étaient gazéifiées. Aujourd'hui, le client suisse préfère les minibulles de l'Henniez verte.»

Parmi les quatre-vingt marques d'eaux minérales disponibles sur le marché suisse, Henniez détient près du quart du marché suisse des eaux minérales. L'entreprise vaudoise, dirigée par Edgar Rouge depuis 1964, a également racheté Alpwater SA, à Saxon, vendue dans

Eaux minérales: recommandations

Boire de l'eau minérale est sain, à condition qu'elle soit conservée dans de bonnes conditions. Il faut veiller notamment à:

- Ne jamais laisser la bouteille ouverte, car au bout de vingt-quatre heures, les bactéries s'y développent.
- Ne pas salir le bouchon.
- Ne pas boire au goulot, puisque la bouche est un vecteur important de microbes, qui peuvent se développer après sept heures d'incubation déjà.
- Ne pas abandonner une bouteille, surtout en matière plastique, au soleil ou près d'une source de chaleur.

Il faut donc:

- Stocker les bouteilles dans un endroit propre et sec et à l'abri de la lumière. Le réfrigérateur est encore l'endroit le plus propice à une bonne conservation.
- Une fois la bouteille entamée, la consommer rapidement, en moins de vingt-quatre heures.

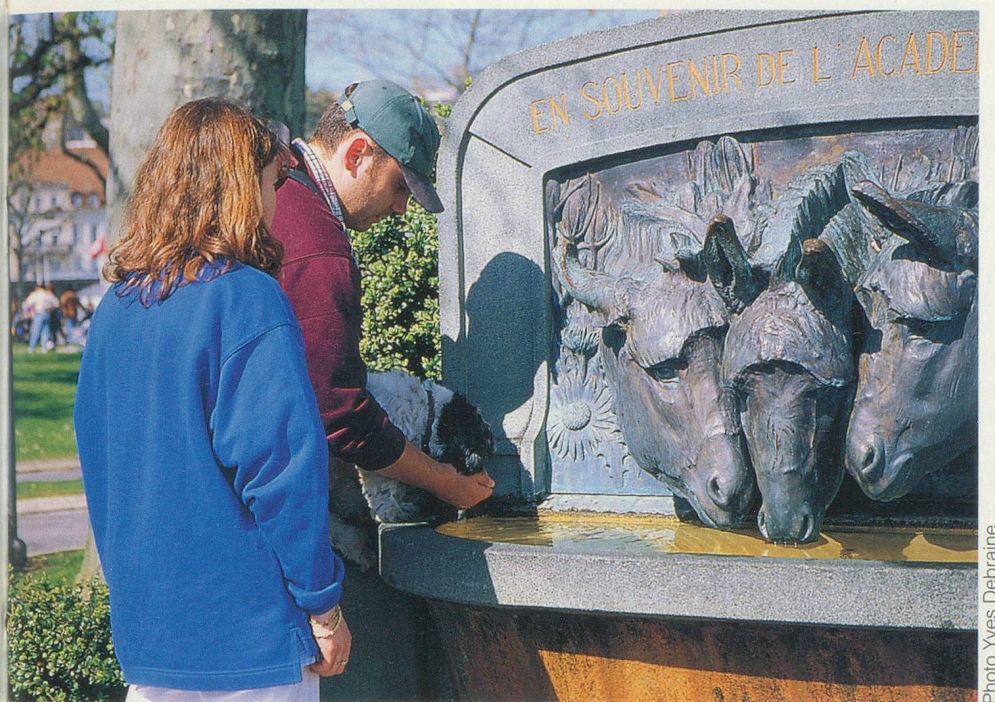


Photo Yves Debraine

En principe, l'eau des fontaine est potable... et surtout gratuite

notre pays sous le nom de Cristalp. C'est également Héniez qui commercialise en exclusivité en Suisse les eaux fortement minéralisées Vichy-Célestins et Saint-Yorre.

Source protégée

A Héniez, dans la Broye, on ne peut manquer l'usine et ses innombrables camions bleus. Par contre, on chercherait en vain une cascade jaillissante au milieu de la forêt. «L'eau minérale d'Héniez, qui sort de terre à 9°, provient d'infiltrations, il n'y a donc pas de jet d'eau à montrer», raconte M^{me} Haymoz. Il existe bien un petit bassin, protégé dans un édifice où émerge la source originelle. C'est là que les premiers adeptes de cette eau légèrement minéralisée à raison de 583 mg/litres venaient remplir leurs gobelets. Hygiène et mécanisation obligeant, l'eau d'Héniez circule maintenant par pipeline jusqu'à l'usine d'embouteillage. Le spectacle est amusant: d'un côté, un flot de bouteilles en verre usagées, aux bou-

chons multicolores, se pressent dans l'immense laveuse, d'où elles ressortent pimpantes, prêtes à un nouveau remplissage. Les bouteilles d'un litre en verre, baptisées Ondine, sont joliment galbées. Elles peuvent être réutilisées plus de cinquante fois. A l'autre bout de la chaîne, les bouteilles repartent, remplies et étiquetées, sagement rangées dans leurs caisses. Les usines d'Héniez produisent également des bouteilles en PET de 33 cl, 50 cl, 100 cl et 1,5 l que l'on trouve dans les grands magasins. Les bouteilles de verre sont plutôt destinées à la restauration.

Les marques d'eaux minérales françaises ont choisi des slogans en relation avec l'image qu'elles veulent donner: elles mettent en avant leurs vertus équilibrantes, de préservation de la santé ou d'embellisseur du teint. La publicité vante ainsi la pureté ou les effets de l'eau à coups de mots d'ordre, parfois assez comiques. C'est ainsi que Vittel a décidé en 1974 de modifier son slo-

gan qui était «Buvez, pissez!», pour un plus convaincant «Buvez, éliminez!».

Pour Héniez, à la minéralisation moyenne, pas question de verser dans le «médical». Pour donner à ces produits une touche plus moderne, la maison Héniez a lancé un concours auprès de jeunes artistes de l'Ecole cantonale d'art de Lausanne. Pendant toute l'année 1999, on verra donc, au revers de l'étiquette collée sur les bouteilles en verre, quarante images différentes, sur le thème «Soif de vie», apparaître en transparence.

Boire de l'eau minérale est devenu un plaisir, la santé venant souvent au second plan. Il est loin le temps où M^{me} de Sévigné se plaignait des douze verres ingurgités chaque jour à Vichy: «Ah! que ces eaux sont méchantes! On va à six heures à la fontaine. Tout le monde s'y trouve, on boit, on fait une fort vilaine figure, car imaginez-vous que ces eaux sont bouillantes et d'un goût de salpêtre fort désagréable. On tourne, on va, on vient, on se promène, on entend la messe, on prend les eaux, on parle confidemment de la manière dont on les rend. Il n'est question que de cela jusqu'à midi.»

Bernadette Pidoux

Visites: Les usines d'embouteillage organisent des visites commentées. Par exemple: à Héniez, tél. à M. Francis Dufresne, 026/668 68 68. Evian, sur réservation, en vous inscrivant au hall d'information, 19, rue Nationale, à Evian-les-Bains, tél. 0041 4 50 26 80 80.

A lire: «Le Guide du Buveur d'eau», par Emmanuelle Evina, éditions Solar.