

Livret Santé

LE MAGAZINE TUNISIEN DU MIEUX VIVRE

PSYCHO
J'ai 60 ans
et j'ose l'amour

Les bons plans
VACANCES
des Tunisiennes

RENCONTRE
Taoufik Jebali

L'homme de théâtre
cultive sa mémoire

BÉBÉ
Biberon, sucette, dodo...
Petite révision
pour un été serein

Montignac, hyperprotéiné,
soupe au chou, Hollywood,
méditerranéen

5 régimes
à la loupe

Ménopause

Peut-on la retarder ?
... et 6 autres questions
qu'on se pose à 45 ans

22
pages

Un été en beauté

Maquillage * Cheveux * Ecran total
Lunettes de soleil * Trousse pharma

» Nouveautés 2010





Nous avons tous besoin d'eau pour vivre et nous maintenir en bonne santé. Formidable source de bien-être pour tous, les eaux minérales sont des éléments précieux de par leur richesse en minéraux disponibles et bienfaiteurs. L'eau agit de manière positive sur notre état de santé. Boire suffisamment nous aide à garder notre forme physique et mentale, participe à l'élimination des déchets de notre corps et permet d'hydrater notre organisme et notre peau.

Avec le soutien de l'Office du thermalisme et de Raoudha Gafrej, Ingénieur hydraulique et Docteur en sciences de la Terre, réponse aux six questions les plus fréquentes sur l'eau.

Erich Alauzen

Notre spécialiste



Raoudha Gafrej
Ingénieur hydraulique
et Docteur en sciences
de la Terre

6 questions sur l'eau minérale

1 Quand dois-je boire dans la journée ?

Plusieurs fois par jour. Le matin à votre réveil, dans la matinée, dans l'après-midi, une heure trente après votre dîner et juste avant de dormir ; si vous vous réveillez dans la nuit, profitez-en pour boire un verre d'eau. Evitez de boire de l'eau durant les repas. Il vaut mieux boire de petites quantités d'eau souvent, que beaucoup d'un seul coup.

2 Combien de temps puis-je conserver une bouteille d'eau minérale ouverte ?

Avant toute chose, il est important de bien refermer le bouchon de la bouteille. Il ne faut pas consommer cette dernière au-delà de vingt-quatre heures. Un autre conseil : gardez votre bouteille à l'abri de la lumière et de la chaleur.

3 Les eaux minérales ont-elles toutes le même goût ?

Non, car le goût est lié à la minéralité. En d'autres termes, le goût est tributaire de la qualité des roches à travers lesquelles l'eau minérale a été filtrée. Le résidu sec indiqué sur l'étiquette permet d'évaluer cette minéralité. Au-dessus de 1500 mg/litre, l'eau est considérée comme très minéralisée.

4 Doit-on changer régulièrement d'eau ?

Oui et non. Tout dépend de l'étiquette. Si on a l'habitude de boire une eau très minéralisée, il est préférable d'adopter un changement vers une eau moins minéralisée.

Pour les personnes devant suivre un régime sans sel, la raison est de choisir une eau dont la teneur ne dépasse pas 20 mg de sodium par litre. Les sportifs, le temps de l'effort, pourront par contre choisir des eaux très minéralisées.

5 Les eaux pétillantes sont-elles des eaux minérales ?

Oui, ce sont des eaux minérales. Pour en avoir la confirmation, il suffit de lire l'étiquette. En général, les eaux pétillantes sont des eaux minérales naturelles.

6 En fin de compte, est-ce qu'il faut vraiment boire 1,5 litre d'eau par jour ?

Disons que c'est une quantité moyenne à boire quotidiennement, qui peut être diminuée ou augmentée en fonction de ses activités physiques, du climat, de son état de santé, de sa corpulence, de la façon de se nourrir ou de son âge.