

# L'eau source de bienfaits

## Les oligo-éléments

- Fluor** Action contre les caries.
- Bore** Action sur la structure osseuse.
- Chrome** Participation à la gestion des glucides et lipides.
- Cobalt** Composant de la vitamine B12.
- Cuivre** Intervient dans le fonctionnement d'enzymes, la formation de globules rouges et la synthèse de protéines.
- Fer** L'un des éléments essentiels de l'hémoglobine (sang).
- Iode** Composante des hormones de la glande thyroïde.
- Lithium** Influence l'équilibre nerveux.
- Manganèse** Indispensable pour l'action de certains enzymes, il améliore la glycémie.
- Molybdène** Constituant de certains enzymes.
- Sélénium** Protection des radicaux libres, neutralise l'oxydation cellulaire.
- Silicium** Agit sur la structure osseuse.
- Strontium** Intervient dans la formation osseuse.
- vanadium** Activateur de la croissance.
- Zinc** Présent dans de nombreux enzymes, il intervient dans la synthèse des protéines.

## Les sels minéraux

**Le calcium** Élément essentiel pour la croissance, la formation et la solidité des os, il joue un rôle important dans la régulation de nombreuses fonctions du corps humain. A noter: une eau riche en calcium pendant les repas est une bonne prévention contre les calculs rénaux. Elle bloque l'absorption de l'acide oxalique (acide dont les sels se trouvent dans certaines plantes acides tels que les épinards, la rhubarbe, les asperges ou l'oseille). Apports quotidiens conseillés : 800 mg pour les adultes, 1200 mg pour les femmes enceintes ou allaitantes et les personnes âgées.

**Le magnésium** Présent dans les céréales complètes, les légumes secs, les fruits secs et le chocolat, le magnésium que nous assimilons atteint rarement les quantités conseillées. Cependant, le magnésium contribue au bon fonctionnement du système nerveux et à la relaxation musculaire, combat la fatigue, bref, participe à 300 réactions dans notre corps ! Il est bon de savoir qu'une eau riche en magnésium peut couvrir jusqu'à 1/3 de nos besoins en magnésium. Apports quotidiens conseillés : 350 mg par jour chez l'adolescent et l'adulte, 500 mg chez le sportif, la femme enceinte ou qui allaite.

**Le potassium:** il agit sur la contraction musculaire.  
**Le sodium:** il participe à l'équilibre en eau de nos tissus et à la transmission de l'influx nerveux.  
**Le bicarbonate:** il est vital dans le maintien de l'équilibre acido-basique et le pH de nos cellules.  
**Les chlorures:** ils sont présents dans nos liquides intracellulaires.  
**Le sulfate:** élément essentiel des cheveux, vaisseaux sanguins, il favorise l'élimination des toxines.

Convient à une alimentation pauvre en sodium.



1,5 L

Tous les nutritionnistes vous le diront: Boire beaucoup d'eau est essentiel !



## Eau du robinet

## Composition

Cochez la composition qui correspond au lieu de remplissage de la bouteille.

### Bôle

Calcium: 72.6 mg/l  
Magnésium: 7.4 mg/l  
Potassium: 0.6 mg/l  
Sodium: 1.4 mg/l  
Chlorures: 3.6mg/l  
Nitrates: 6.8 mg/l  
Sulfate: 7.7 mg/l

### Hauterive

Calcium: 61 - 110 mg/l  
Magnésium: 6 - 14 mg/l  
Potassium: 1 mg/l  
Sodium: 4 - 7 mg/l  
Bicarbonates: 160 - 280 mg/l  
Chlorures: 7 - 12 mg/l  
Nitrates: 6 - 24 mg/l  
Sulfates: 11 - 20 mg/l

### Boudry

Calcium: 58-97 mg/l  
Magnésium: 4-7 mg/l  
Potassium: 0.2-1 mg/l  
Sodium: 0.3-5 mg/l  
Bicarbonates: 170-250 mg/l  
Chlorures: 2-11 mg/l  
Nitrates: 5-19 mg/l  
Sulfates: 5-18 mg/l

### Bevaix

Calcium : 77.8 mg/l  
Magnésium : 20.8 mg/l  
Potassium : 0.4 mg/l  
Sodium : 3.9 mg/l  
Chlorures : 3.8 mg/l  
Nitrates : 2.7 mg/l

### Auvernier

Calcium: 73.0 mg/l  
Magnésium: 6.6 mg/l  
Potassium: 0.4 mg/l  
Sodium: 1.3 mg/l  
Bicarbonates: 195.0 mg/l  
Chlorures: 3.5 mg/l  
Nitrates: 6.3 mg/l  
Sulfates: 7.9 mg/l

### Colombier

Calcium: 102.5-113.5 mg/l  
Magnésium: 6.0-8.7 mg/l  
Potassium: 0.7-0.8 mg/l  
Sodium: 4.6-5.3 mg/l  
Chlorures: 6.71-2.2 mg/l  
Nitrates: 11.2-20.0 mg/l  
Sulfates: 19.2 mg/l

Convient à une alimentation pauvre en sodium.



1,5 L

Tous les nutritionnistes vous le diront: Boire beaucoup d'eau est essentiel !