

## EAUX MINÉRALES

Certaines peuvent nuire à votre santé

p.6



WWW.QUECHOISIR.ORG

## TEST LABO

### LAVE-LINGE

à chargement frontal p.14



### POULETS

prêts à cuire p.16



# LES MEILLEURS TÉLÉVISEURS

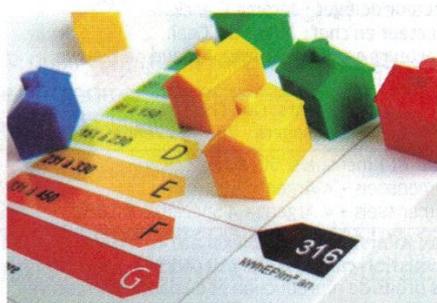
p.10

## Écrans 94 à 109 cm



## DIAGNOSTICS DE PERFORMANCE ÉNERGÉTIQUE

La grande loterie p.18



## BANQUES

Maîtriser votre découvert p.20



## ÉDITION SPÉCIALE

Une sélection  
de 24 pages  
pour découvrir  
le nouveau  
QUE CHOISIR

## DÉCRYPTER

« Buvez, éliminez ! », dit la publicité. Pourtant, les eaux minérales ne sont pas des eaux comme les autres. Si plusieurs d'entre elles sont excellentes pour la santé, d'autres ne doivent pas être consommées de façon régulière. Explications.

## EAUX MINÉRALES

# Potables ou non ?

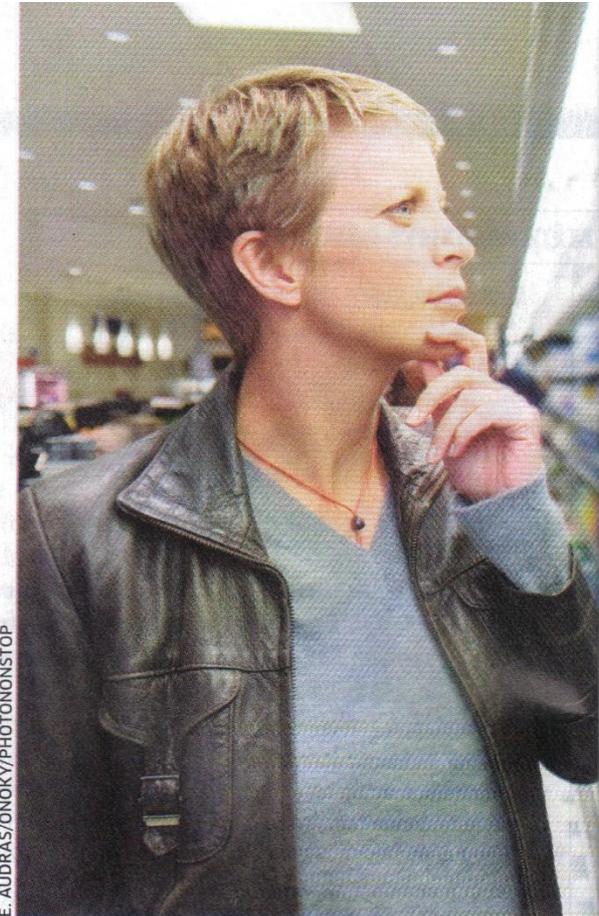
ÉLISABETH CHESNAIS

**L'**eau potable, c'est simple. Sa composition répond à un impératif de santé publique. Elle doit pouvoir être bue par tous et tout au long de la vie sans risque pour la santé.

Les valeurs limites des nombreux paramètres surveillés sont toutes fixées dans cet objectif. Les eaux minérales, c'est autre chose. Ce sont des eaux thérapeutiques, longtemps consommées en cure thermale ou sur prescription médicale, vendues en pharmacie jusqu'aux années 50. Mais depuis, les hypermarchés et la publicité les ont fait passer du statut de remède à celui de produit de grande consommation, soutenu par le marketing. Conquis par les messages de minceur, de vitalité, de bien-être, de pureté originelle, les consommateurs ont oublié leur fonction médicale. Pas forcément pour le meilleur, car ce ne sont pas des eaux comme les autres, même si depuis un arrêt de la Cour de justice européenne de

1997, une eau peut avoir l'appellation « minérale » sans présenter le moindre intérêt pour la santé, ce qui ne simplifie pas les choses !

Les eaux minérales ont droit à une législation spécifique, les normes de potabilité qui s'appliquent à l'eau du robinet et aux eaux de source ne les concernent pas. Du point de vue réglementaire, bon nombre d'entre elles sont non potables, ne répondant pas aux exigences de qualité des eaux destinées à la consommation humaine. Elles seraient interdites au



E. AUDRAS/ONOKY/PHOTONONSTOP

robinet en raison de leur composition. Trop de fluor, trop de sulfates, trop de sodium, les motifs de non-conformité varient. Si l'Académie nationale de médecine, qui fut longtemps en charge de leur évaluation, juge dans son rapport sur « *la place des eaux minérales dans l'alimentation* » que « *ce sont des eaux d'excellente qualité, dont la pureté originelle est garantie bien que certains traitements soient autorisés* », elle ajoute que « *certaines ont une composition telle qu'elles ne devraient pas être proposées comme boissons de consommation courante, notamment celles qui ont une teneur excessive en sodium, en fluor ou en sulfates. [...] Du fait d'une minéralisation mal équilibrée, une consommation exclusive et prolongée peut entraîner des troubles.* »

### ATTENTION AU SODIUM...

L'Académie de médecine pointe ainsi le sodium : « *Compte tenu des recommandations actuelles visant à réduire les apports en sel à 5 g par jour, il paraît souhaitable d'éviter les eaux trop riches en sodium dans l'ensemble de la population.* » Et en cas de pathologies particulières, « *hypertension artérielle, insuffisance cardiaque ou rénale, œdèmes, corticothérapies prolongées, les eaux minérales fortement minéralisées peuvent être dangereuses, notamment celles riches en sodium.* »

### ... ET AUX SULFATES

Les eaux minérales riches en sulfates sont sur la sellette. Il y a leur effet laxatif, qui justifie de les boire en cas de constipation mais risque de provoquer des diarrhées autrement. Et les sulfates sont accusés de faire mauvais ménage avec le calcium, ils augmentent son élimination par la voie urinaire. Même si

**Les eaux minérales sont des eaux thérapeutiques**



les industriels de l'eau minérale contestent leurs effets délétères, on risque de subir les inconvénients des sulfates sans bénéficier pleinement des apports de calcium en consommant une eau chargée à la fois en calcium et en sulfates.

### L'EXCÈS DE FLUOR EN TRAITEMENT

Il y a aussi l'excès de fluor, qui a causé des problèmes de santé aux amateurs impénitents d'eaux très fluorées. Jusqu'en 2007, la limite était fixée à 9 mg/l, un taux qui présentait de gros risques. Depuis 2008, la barre est à 5 mg/l, c'est encore trop. À titre de comparaison, l'eau potable ne doit pas dépasser 1,5 mg/l. Néanmoins, les traitements de défluoration étant désormais autorisés sur les eaux minérales, les teneurs excessives deviennent rares.

### DES MINÉRAUX PARFOIS ABSENTS

C'est un comble, il existe des eaux minérales beaucoup moins minéralisées que l'eau du robinet! Championnes des extrêmes, elles oscillent entre une forte minéralité pour certaines et une quasi-absence de minéraux pour d'autres, au point qu'on se demande comment l'Académie de médecine a pu leur trouver des vertus médicales. En Amérique du Nord, compte tenu de leur très faible minéralité, certaines n'auraient pas droit à la mention «eau minérale».

### TOUTES NATURELLES?

Ce que la publicité a exploité le mieux, c'est le filon de la pureté. Il est vrai que les eaux minérales sont saines sur le plan microbiologique et à l'abri des pollutions. Mais des traitements sont autorisés pour

## TROIS CATÉGORIES D'EAUX

### ▶ LES EAUX MINÉRALES

À 100% d'origine souterraine, à l'abri des pollutions, les eaux minérales sont microbiologiquement saines et leur composition doit être stable. Non soumises aux normes de potabilité, elles relèvent d'une réglementation spécifique. Les traitements autorisés visent à abaisser leurs teneurs en certains éléments: fluor, fer, soufre, arsenic, manganèse... L'élimination du gaz carbonique, sa réincorporation ou son ajout sont également permis.

### ▶ LES EAUX DE SOURCE

À 100% d'origine souterraine, à l'abri des pollutions, les eaux de source sont aussi microbiologiquement saines. En revanche, la stabilité de leur composition n'est pas impérative. Elles doivent répondre aux exigences des normes de potabilité tout comme l'eau potable. Les traitements autorisés sont les mêmes que pour l'eau minérale.

### ▶ L'EAU POTABLE

À 67% d'origine souterraine et à 33% en provenance d'eaux de surface, l'eau du robinet est soumise aux normes de potabilité. Pour y répondre, elle subit souvent des traitements de potabilisation avant distribution.

### LES LIMITES\* DES NORMES DE QUALITÉ (en mg/l)

SELS MINÉRAUX	EAU POTABLE EAU DE SOURCE	EAU MINÉRALE
Calcium	Aucune limite	Aucune limite
Magnésium	Aucune limite	Aucune limite
Bicarbonates	Aucune limite	Aucune limite
Sodium	200 mg/l	Pas de référence, jusqu'à 1 700 mg/l
Sulfates	250 mg/l	Pas de référence, jusqu'à 1 530 mg/l
Fluor	1,5 mg/l	5 mg/l
Chlorures	250 mg/l	Pas de référence, jusqu'à 320 mg/l
Nitrates	50 mg/l	10 mg/l

abaisser leurs teneurs en fluor, en arsenic, en soufre, en fer, en manganèse... des éléments toxiques ou indésirables qui peuvent s'y trouver à des concentrations élevées. Peut-on alors parler d'eau «naturelle»? Pour les minéraliers et la réglementation, c'est oui. Pour *Que Choisir*, c'est plus contestable. L'étiquetage portant sur la radioactivité éventuelle est également absent, il n'existe d'ailleurs pas de limite réglementaire. Dommage, car certaines eaux thermales se vantaient par le passé d'être radioactives... ♦

\* Limite réglementaire ou valeur référence qu'il convient de respecter.

VENEZ ENRICHIR  
LE DÉBAT DANS  
NOTRE FORUM.  
[http://forum.  
quechoisir.org/](http://forum.quechoisir.org/)



# Quelles teneurs en minéraux ?



Pour vous aider à y voir clair, nous avons regroupé les eaux minérales en deux ensembles en nous basant sur les normes appliquées à l'eau potable. D'un côté, les eaux dont certains minéraux dépassent les seuils fixés pour l'eau potable, de l'autre, celles dont aucun composant ne présente une teneur excessive.

## NON CONFORMES

AUX NORMES DE L'EAU POTABLE

### LES COMPOSANTS QUI COMPTENT

#### LE CALCIUM

Indispensable tout au long de la vie. L'apport est suffisant si l'alimentation comporte laitages ou fromages. Sinon, privilégier une eau riche en calcium, en particulier pour les adolescents, les femmes enceintes et les personnes âgées.

#### LE MAGNÉSIUM

Indispensable également. L'apport se fait par l'alimentation (chocolat noir, fruits secs, produits laitiers, fruits de mer). Une eau chargée en magnésium est réputée utile en cas de fatigue ou de stress.

#### LES BICARBONATES

Utiles à la digestion en cas d'excès de table. Ils sont présents à fortes teneurs dans de nombreuses eaux gazeuses.

#### LES SULFATES

Laxatifs et diurétiques. L'eau chargée en sulfates convient au traitement de la constipation. Les eaux les plus sulfatées sont des eaux plates. Pas d'excès dans les eaux gazeuses.

#### LE SODIUM

L'apport excessif est nocif. L'eau chargée en sodium convient aux sportifs au cours d'un effort prolongé. Pas d'excès de sodium dans les eaux plates.

#### LE FLUOR

Utile en prévention de la carie dentaire mais seulement à faibles doses. Pas d'excès dans les eaux plates.



#### Chargées en fluor

- ▶ QUÉZAC ▶ MANON
- ▶ CHÂTEAUNEUF AUVERGNE

Quézac excède la norme de potabilité sur le fluor avec 2,2 mg/l, Châteauneuf Auvergne avec 3,6 mg/l et Manon 1,9.



#### Du calcium mais trop de sulfates

- ▶ SAN PELLEGRINO ▶ ORÉE DU BOIS
- ▶ VAUBAN ▶ AMANDA

Ces eaux sont riches en calcium, c'est bien, mais nettement plus en sulfates (de 445 à 675 mg/l) et ça l'est moins.



#### Gros excès de sulfates

- ▶ COURMAYEUR ▶ CONTREX
- ▶ HÉPAR ▶ SAINT-ANTONIN

Plus de 1000 mg/l de sulfates, avec un record à 1530 mg/l pour Hépar. Non constipés s'abstenir.



#### Beaucoup de sodium

- ▶ ROZANA ▶ PUIITS SAINT-GEORGES
- ▶ SAINTE-MARGUERITE

À ces marques, il faut ajouter Châteauneuf Auvergne et Manon qui cumulent les non-conformités : respectivement 703 mg/l et 482 mg/l de sodium.



#### Record de sodium

- ▶ VICHY SAINT-YORRE ▶ VICHY CÉLESTINS

Record toutes catégories avec Vichy Saint-Yorre, qui affiche 1708 mg/l de sodium quand l'eau potable est limitée à 200 mg/l. Vichy Célestins est à 1172. À consommer, si on y tient, en cas d'excès de table pour leurs teneurs records en bicarbonates : 4368 mg/l pour Vichy Saint-Yorre et 2989 mg/l pour Vichy Célestins. Utiles aux sportifs en cas d'effort prolongé.

## BIEN LIRE L'ÉTIQUETTE

Plus ou moins riches en sels minéraux, les teneurs des eaux minérales doivent obligatoirement être affichées sur leurs étiquettes, ce qui n'est pas forcément le cas pour les eaux de source.



PHOTONSTOP

## SANS TENEURS EXCESSIVES



## Des bulles conformes

- ▶ PERRIER ▶ BADOIT ▶ LA SALVETAT
- ▶ VERNIÈRE ▶ ALIZÉE ▶ SAINT-JEAN

Pas d'excès de sodium avec ces eaux gazeuses même si Badoit est à un niveau élevé (165 mg/l) et si Saint-Jean atteint la limite (203 mg/l), alors que Perrier est très pauvre en sodium (11,8 mg/l), tout comme La Salvetat et Alizée. La Badoit est riche en magnésium (85 mg/l) et en bicarbonates (1 300 mg/l). Inutile, en revanche, de compter sur l'Alizée pour la digestion (306 mg/l de bicarbonates). Les goûts sont très différents d'une eau gazeuse à l'autre.



## Composition équilibrée

- ▶ EVIAN ▶ THONON ▶ AIX-LES-BAINS
- ▶ MARQUE REPÈRE VERSOIE

Pas de teneurs élevées dans leur composition, pas de teneurs basses non plus en minéraux essentiels, à commencer par le calcium. Elles conviennent aux nourrissons. Leclerc commercialise Thonon sous sa marque Repère Versoie, c'est la même eau.

**A NOTER:** Avec ses teneurs moyennes de 90 mg/l en calcium, 6 en magnésium, 10 en sodium, 30 en sulfates, 220 en bicarbonates, la minéralité de l'eau du robinet distribuée à Paris entre dans cette catégorie.



## Très peu minéralisées

- ▶ VOLVIC ▶ MONTCLAR
- ▶ WATTWILLER ▶ PLANCOËT
- ▶ LUCHON ▶ MONT-BLANC

Des teneurs faibles mais pas quasi nulles en calcium, magnésium, bicarbonates. Elles conviennent aux nourrissons.



## Riches en calcium

- ▶ VITTEL ▶ SAINT-AMAND

Riches en calcium (203 mg/l pour Vittel, 176 mg/l pour Saint-Amand), et avec du magnésium, mais des sulfates à des teneurs un peu supérieures aux normes de potabilité, néanmoins non problématiques.



## On cherche les minéraux !

- ▶ MONT ROUCOUS

Par sa composition, seulement 2,4 mg/l de calcium et 0,5 mg/l de magnésium, mais autant de nitrates, Mont Roucoux tient plus de l'eau sans minéraux que de l'eau minérale ! Elle convient aux nourrissons.

PHOTOS A. LECOMTE POUR QC

## EAUX DE SOURCE

Adaptées à  
une consommation  
quotidienne

Les eaux de source présentent un immense avantage face aux eaux minérales, elles respectent les normes de potabilité. Elles mettent à l'abri de tout excès en fluor, sodium, chlorures ou sulfates, elles sont donc plus adaptées à une consommation familiale ou quotidienne. À condition de vérifier les étiquettes, car une même marque peut prélever dans des eaux souterraines réparties sur l'ensemble du territoire. Elle commercialise alors des eaux de composition différente, même si elles répondent toutes aux exigences des normes de potabilité. Le cas le plus emblématique est celui de Cristaline. Un seul nom mais une vingtaine de provenances. La vigilance s'impose. Certaines Cristaline conviennent à l'alimentation des nourrissons, d'autres non. Pensez à le vérifier sur l'étiquette.

UNE ALTERNATIVE POSSIBLE  
À L'EAU DU ROBINET

Malgré tout, le choix d'une eau de source reste beaucoup plus aisé que celui d'une eau minérale : on ne risque jamais le surdosage. *Que Choisir* les recommande, plutôt que l'eau minérale, là où l'eau distribuée n'est pas potable (QC n° 501). D'ailleurs, même les industriels de l'eau minérale sont capables de vanter leurs mérites quand il y a de l'argent à gagner.

Témoin Nestlé, leader du secteur eaux minérales avec ses marques Hépar, Contrex, Vittel, Plancoët, Quézac, San Pellegrino, Perrier. La firme attribue toutes les vertus possibles et imaginables à l'eau de source qu'elle commercialise. L'étiquette des bouteilles Aquarel ou Pure Life, source des Acacias, est à cet égard instructive. Elle possède « un goût unique, léger et rafraîchissant ». Sa composition, pour mériter de telles louanges ? Plutôt banale pour une eau potable, avec 2 mg de magnésium et de sodium, 70 mg de calcium, 210 mg de bicarbonates.