

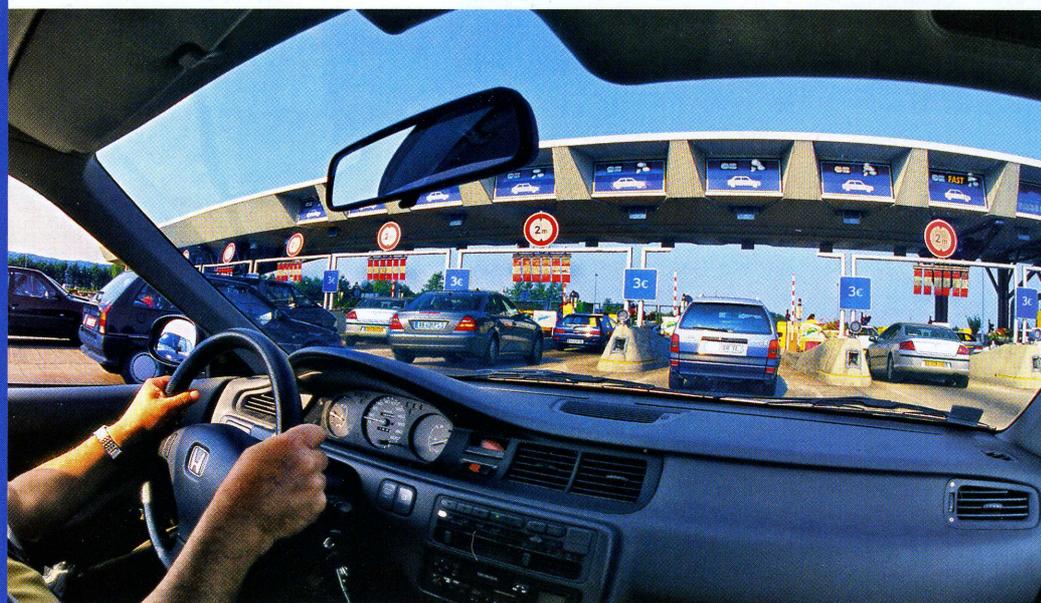
## Médecins traitants et déserts médicaux

p. 24



# Autoroutes La grogne des usagers

p. 16



TEST

## Caméscopes

p. 44



TEST

## Aspirateurs

p. 35



TEST

## Valises

p. 53



TEST

## Pansements

p. 32



TEST

## Riz parfumés et riz complets

p. 40

# Eaux minérales

## Certaines peuvent nuire à votre santé

p. 20



TEST

## 32 sièges auto

p. 27

L 12260 - 504 - F: 4,40 €



DOM surface: 5,20€ • DOM avion 5,60€ • TOM: 670 XPF

# Potables ou non ?



**Buvez, éliminez, la publicité est parvenue à associer ce mot d'ordre aux eaux minérales, faisant oublier leur fonction d'eaux thérapeutiques, pas toujours compatibles avec une consommation régulière.**

**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 thermique 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 jeunesse, 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, c'est-à-dire qu'elles ne répondent pas aux exigences de qualité des eaux destinées à la consommation humaine. Elles seraient interdites au 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 un 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...

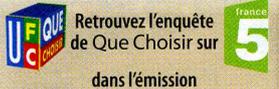
L'Académie de médecine pointe ainsi le sodium : « *Compte tenu des recommandations actuelles visant à réduire les apports en sel à 5 g par jour, il paraît souhaitable d'éviter les eaux trop riches en sodium dans l'ensemble de la population.* » Et en cas de pathologies particulières, « *hypertension artérielle, 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 chargées 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 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 également 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

 Retrouvez l'enquête de Que Choisir sur dans l'émission **C'est notre affaire** présentée par Claire Fournier 

► mercredi 23 mai, à 22 h 10  
► dimanche 3 juin, à 21 h 30

[www.france5.fr](http://www.france5.fr) [www.quechoisir.org](http://www.quechoisir.org)



H. DE GUELTZ/PHOTONONSTOP

## CE QUE VOUS BUVEZ

# 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 et eaux de source		Eau minérale
	mg/l		
Calcium	Aucune limite		
Magnésium	Aucune limite		
Bicarbonates	Aucune limite		
Sodium	200	Pas de référence, jusqu'à 1 700 mg/l	
Sulfates	250	Pas de référence, jusqu'à 1 530 mg/l	
Fluor	1,5	5	
Chlorures	250	Pas de référence, jusqu'à 320 mg/l	
Nitrates	50	10	

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

ne doit pas dépasser 1,5 mg/l. Néanmoins, les traitements de défluoruration 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, voire de la « pureté originelle ». 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 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...

## Comment s'y retrouver ?

« L'information des consommateurs reste extrêmement imprécise, l'étiquetage n'est pas toujours lisible, les allégations et les publicités sont parfois

discutables, regrette le professeur Patrice Que-  
neau, co-auteur du rapport de l'Académie de  
médecine. La grande majorité des eaux miné-  
rales sont excellentes pour la santé, mais il y a  
de réelles précautions à prendre, notamment vis-  
à-vis des eaux chargées en sodium, et des règles  
de bon usage à respecter. »

Pour faciliter le choix, l'Académie de médecine  
avance une recommandation : « L'eau de distri-  
bution peut être conseillée à la population géné-  
rale [...] Mais si on souhaite la remplacer, préfé-  
rer, pour la consommation familiale courante,  
une eau minérale peu minéralisée. » Un avis as-  
sez réservé, très répandu chez les experts en  
eau de boisson. « L'eau du robinet est, sauf en  
certains endroits, tout à fait satisfaisante et de  
bonne qualité, j'ai d'ailleurs élevé mes enfants à  
l'eau du robinet, souligne le Pr Philippe Harte-  
mann, directeur du département environne-  
ment et santé publique à la faculté de médecine  
de Nancy. S'il y a des problèmes de qualité, il  
faut, en revanche, la remplacer par une eau en  
bouteilles. Je recommande alors de se méfier des  
allégations alléchantes comme "zéro nitrates".  
Elles attirent les parents de jeunes enfants mais  
elles peuvent cacher d'autres paramètres en ex-  
cès, des sulfates par exemple. Je conseille de bien  
lire les étiquettes et de changer régulièrement de  
marque. » ■

Élisabeth Chesnais



Venez enrichir le débat dans notre forum.

# Quelles teneurs en

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 aucun composant ne présente une teneur excessive, de l'autre, celles dont certains minéraux dépassent les seuils fixés pour l'eau potable.

## COMPOSANTS

### Ceux 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 (en particulier cacao, 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.

## Eaux minérales sans teneurs excessives



### ▶ Vittel ▶ Saint-Amand

Des eaux riches en calcium

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.



### ▶ Volvic ▶ Montclar, ▶ Wattwiller ▶ Plancoët ▶ Luchon ▶ Mont-Blanc

Des eaux très peu minéralisées

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



### ▶ Evian ▶ Thonon ▶ Aix-les-Bains ▶ Marque Repère Versoie

Une composition équilibrée

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.

**À 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.

### ▶ Mont Roucoux

On cherche les minéraux!

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.



### ▶ Perrier ▶ Badoit ▶ La Salvetat ▶ Vernière ▶ Alizée ▶ Saint-Jean

Des bulles conformes

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.

