

18/09/2015 | Safia, Fourat, Hayet,... Quelle eau pour quel régime?

Mise à jour le mardi, 05 septembre 2017

Quelle eau pour quel profil ?

Si vous êtes au régime, ce sont des eaux riches en calcium et en magnésium qu'il vous faut afin de rester en forme et d'éviter les coups de mous. Cristaline et Aqualine, également riches en sulfates, sont celles qui vous conviendront le mieux. Et n'oubliez pas de boire au minimum 1,5 litre d'eau par jour!

La ménopause approche? Une eau riche en calcium est alors recommandée, afin de contribuer à maintenir la densité osseuse. Fourat, Melliti, Rayan, Safia, Marwa, Cristaline et Aqualine sont conseillées.

En cas de fatigue, des eaux comme Garci et Oktor sont préconisées en raison de leur forte teneur en magnésium.

Si vous avez du mal à digérer, il est préférable de boire des eaux riches en bicarbonate, soit la plupart de celles mentionnées dans le tableau ci-dessus. Dans le même registre, les eaux riches en magnésium vous aideront à relancer le transit intestinal en cas de constipation. La championne incontestée dans ce registre reste Maïn, suivie de près par Cristaline.

Des sportifs dans la salle? Les eaux fortement minéralisées et riches en sulfates sont conseillées. Oktor en fait partie. Sinon, n'oubliez pas de boire de l'eau avant, pendant et après l'exercice. L'eau aide également à minimiser les crampes ainsi que les courbatures.

30% des Tunisiens âgés entre 35 et 70 ans souffrent d'hypertension artérielle... et 60 % d'entre eux l'ignorent! Une bonne raison pour s'y intéresser de plus près... Si vous faites partie de ces personnes, vous êtes candidat au régime pauvre en sel. Dans ce cas, il vaut mieux boire des eaux minérales allégées en sodium, comme Hayet, Safia ou Palma.

Enceinte ou en train d'allaiter? Une eau minérale riche en calcium et magnésium est recommandée. Cristaline et Aqualine, suivies par Fourat vous conviendront.

Contre-indications

Selon Sami Ben Yahia, certains composants comme le nitrites ne sont mentionnés dans presque aucune composition chimique en Tunisie (à part Fourat). Or, les nitrites sont dangereux s'ils dépassent la valeur de 0,2 mg/l.

Sami Ben Yahia conseille également d'acheter les bouteilles conditionnées par deux litres, afin de réduire le déchet polluant.