



Commune de Fegersheim

« L'eau et ma santé »



Nutrition



Consultations en cabinet
et entreprises
4a rue des carrières
67170 BRUMATH
celinedebant@gmail.com
06.87.80.43.35
celinedebant.fr

A stylized illustration of a woman with dark blue, curly hair, smiling warmly. She is holding a large, light blue water drop that is shaped like a teardrop. The water drop is positioned in front of her chest, and she is looking at it with affection. The background is a plain, light beige color.

L'EAU

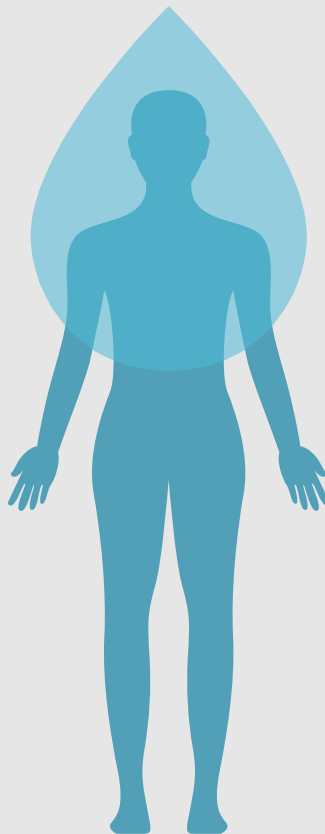
DANS

L'ORGANISME

RÉPARTITION DE L'EAU DANS L'ORGANISME



La proportion d'eau est d'environ 80% chez le nouveau-né et peut même atteindre 85% dans les tissus cérébraux.

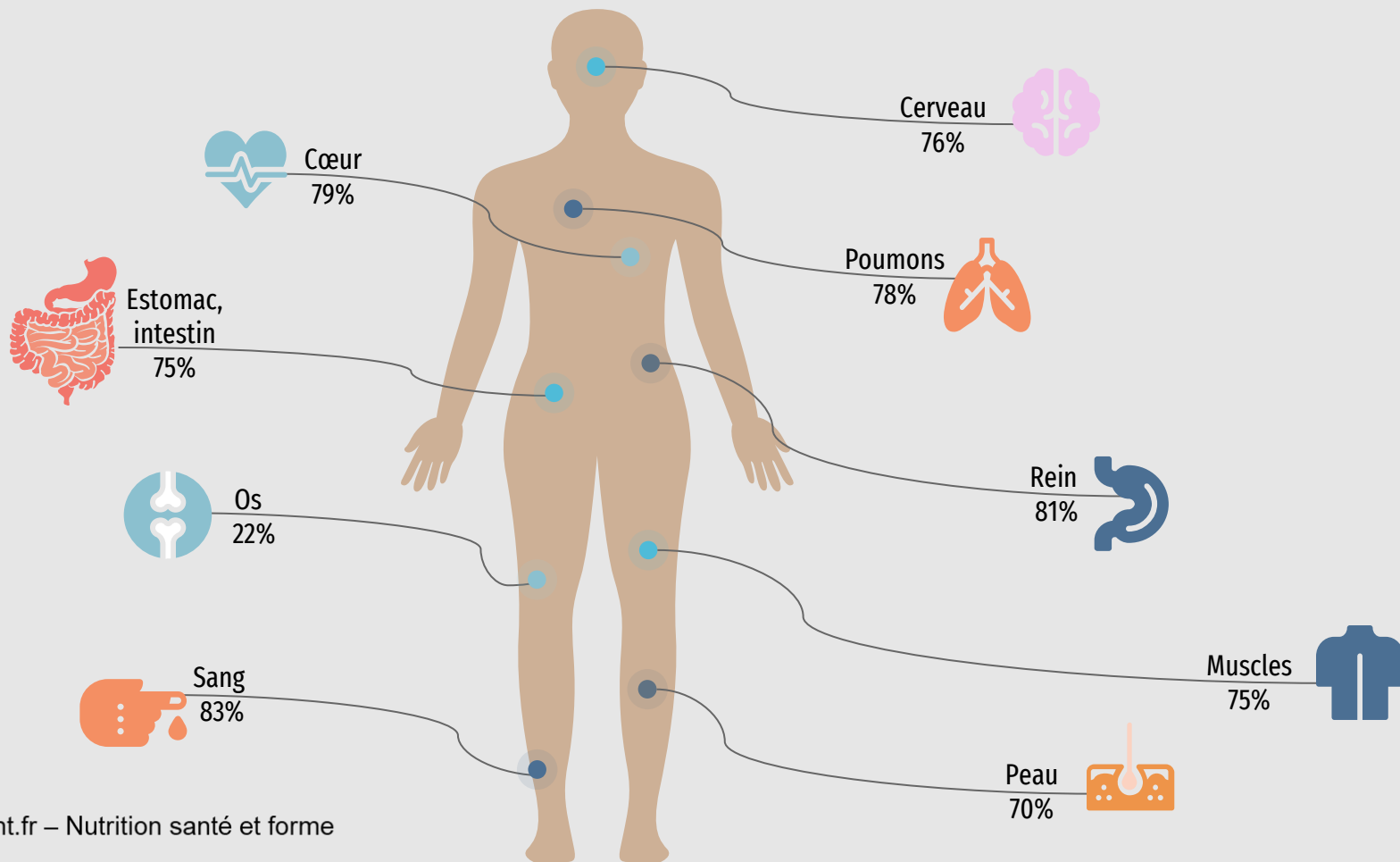


Le corps humain est constitué aux 2/3 d'eau, soit

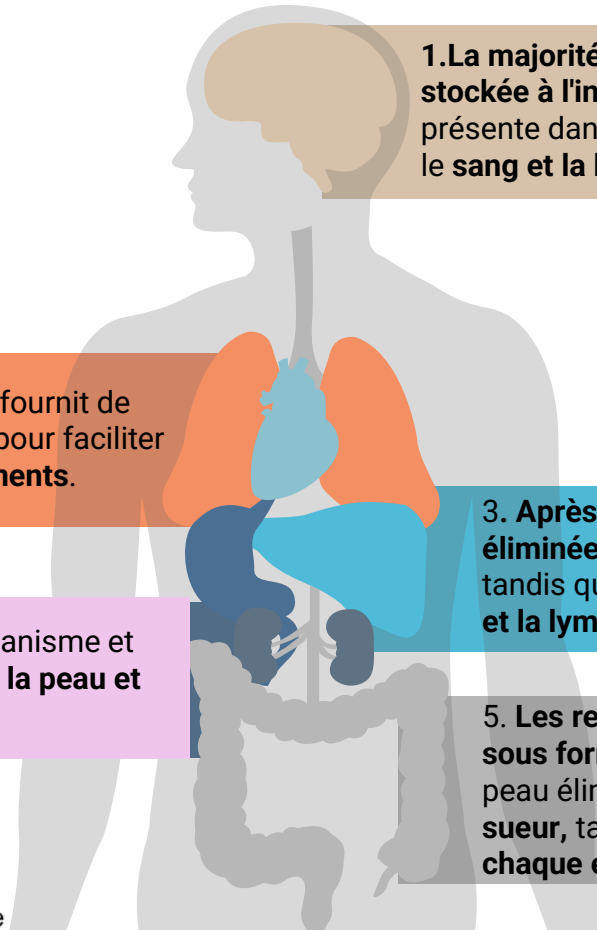
60-70%

Ce qui représente environ 45L d'eau pour un adulte de 70KG

LES TENEURS EN EAU DANS LE CORPS HUMAIN



ABSORPTION ET TRANSIT DE L'EAU



1. La majorité de l'eau ingérée dans l'organisme est stockée à l'intérieur des cellules. Une autre partie est présente dans l'espace intercellulaire et circule dans le sang et la lymphe.

2. Pendant la digestion, l'organisme fournit de l'eau à l'estomac et à l'intestin grêle pour faciliter la circulation et la digestion des aliments.

4. L'eau réabsorbée circule dans tout l'organisme et est éliminée principalement par les reins, la peau et les poumons.

3. Après la digestion, une faible quantité d'eau est éliminée avec les résidus sous forme de fèces, tandis que la majorité est réabsorbée dans le sang et la lymphe.

5. Les reins filtrent le sang et éliminent les déchets sous forme d'urine. Les glandes sudoripares de la peau éliminent l'eau par les pores sous forme de sueur, tandis que les poumons rejettent de l'eau à chaque expiration.

L'IMPORTANCE D'UNE BONNE HYDRATATION

L'organisme survit plusieurs semaines sans nourriture mais pas sans eau.

L'eau régule la température du corps

Élément vital, le sang en contient 83%

L'eau participe à l'élimination des déchets et des toxines qui encombrant notre organisme

L'eau participe à la lubrification des articulations

Les muscles contiennent 75% d'eau



De la tête aux pieds, nous sommes en eau...
Notre cerveau en contient 76 %

L'eau participe au transport des nutriments et de l'oxygène jusqu'aux cellules

Une bonne hydratation contribue au maintien de l'humidité des muqueuses respiratoires

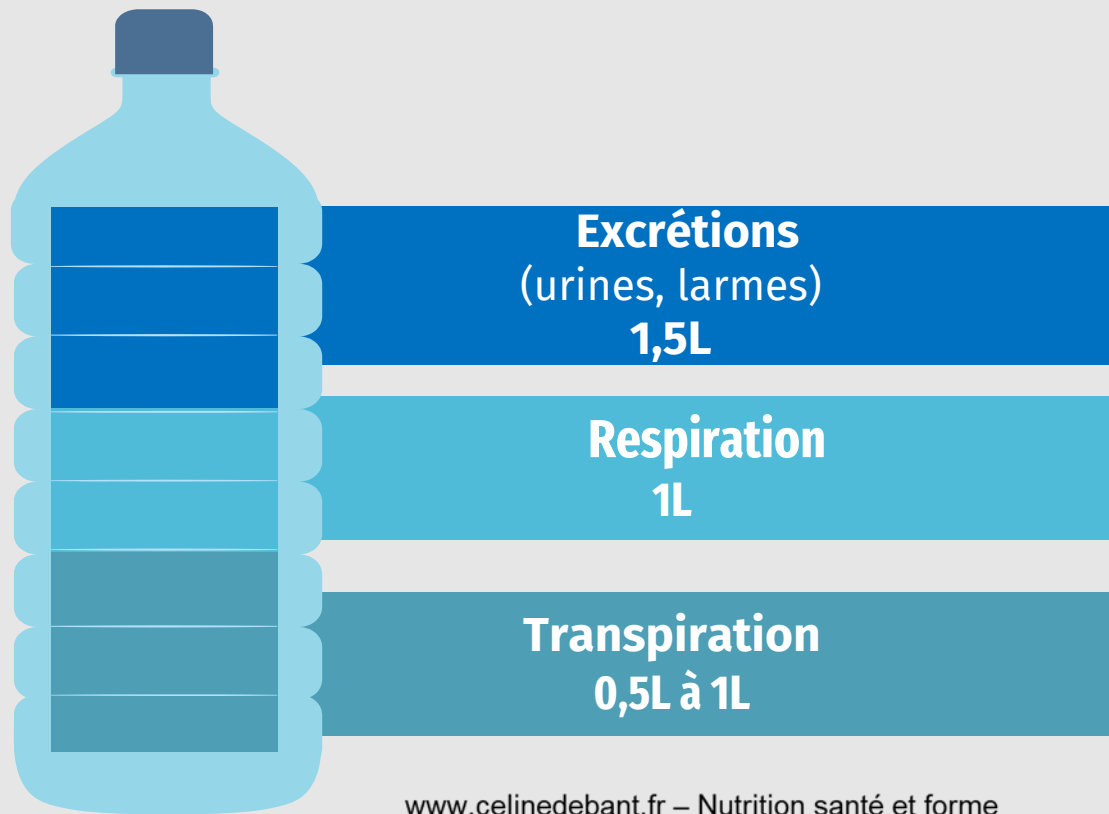
L'eau participe à la transformation des aliments en énergie

L'eau purifie le corps et protège nos organes vitaux

L'eau permet le transport des nutriments, vitamines, minéraux et oligo-éléments vers les cellules

LE CYCLE DE L'EAU : LES PERTES QUOTIDIENNES

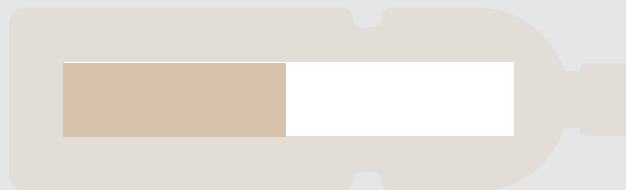
Notre corps ne peut pas stocker l'eau, c'est pourquoi nous éliminons en permanence cette eau.
Mais comment éliminons-nous l'eau de notre corps au quotidien?



LE CYCLE DE L'EAU : LES SOURCES QUOTIDIENNES

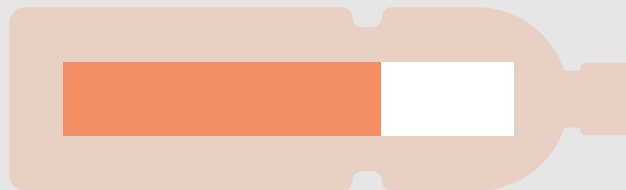
Pour maintenir l'organisme en bonne santé, les pertes en eau doivent toujours être compensés par le apports.

Les aliments



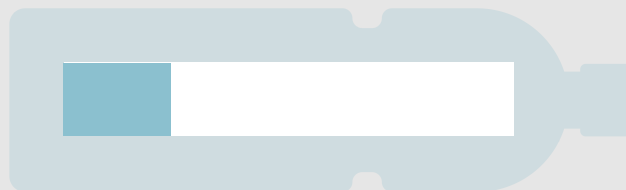
1L

Les boissons



1,5L

Les métabolismes



0,5L

SYMPTÔMES ASSOCIÉS À LA DÉSHYDRATATION



POURQUOI LES PERSONNES AGÉES SONT PLUS À MÊME D'ÊTRE DÉSHYDRATÉES



La teneur en eau corporelle diminue, toute perte d'eau additionnelle est dangereuse.



La dégradation de certaines fonctions (communication, mobilité) complique l'accès à l'eau.



Le personnel soignant manque de temps ou de connaissance pour reconnaître les signes.



Les reins s'affaiblissent et sont de moins en moins aptes à retenir l'eau.



La perte de mémoire réduit la capacité à se rappeler de s'hydrater.



La sensation de soif s'atténue même en période de fortes chaleurs.



Divers traitements peuvent entraîner un effet diurétique ou laxatif.



Les facteurs pathologiques peuvent augmenter les pertes en eau (fièvre, incontinence).



Adaptation de la ration hydrique aux besoins physiologiques

Pour les personnes en bonne santé, la ration journalière est fonction de certains paramètres :

- **le climat** : vent, chaleur, froid, humidité, sécheresse...
- **les activités physiques et professionnelles.**

Pour les malades, la ration hydrique sera augmentée :

- maladies entraînant une déshydratation : diarrhées aiguës, chroniques, hémorragies...
- prévention ou affections comme : les lithiases rénales, infections urinaires ...



Rappel d'eau - Suivi d'eau
Easy Fitness App
4,8 ★



Boire de l'eau Rappel et suivi
Holdone Software SRL



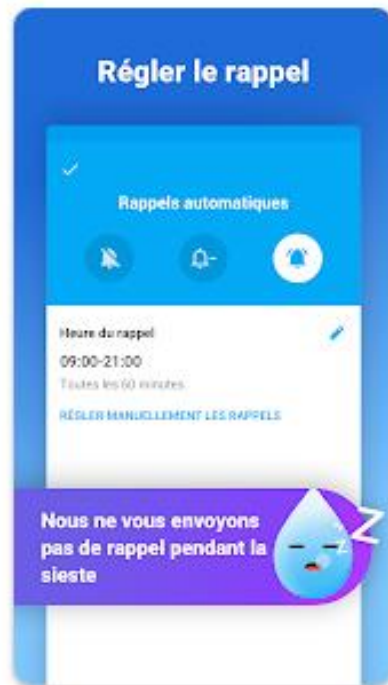
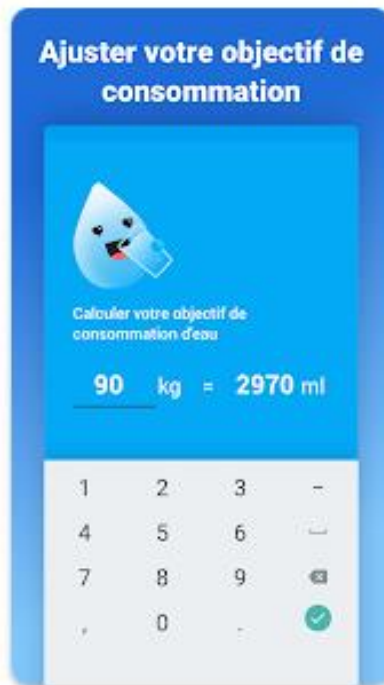
Boire de l'eau - Hydro Coach
Codium Drinks Water
4,5 ★



Rappel de boire de l'eau
Beforest Apps
4,7 ★



Restez Hydraté: rappel
Gündüz Karakeçe
4,9 ★



L'HYDRATATION du SPORTIF

Les risques liés à la perte d'eau apparaissent si la perte est équivalente à 2% du poids corporel.

Les conséquences sont :

- Baisse des capacités physique de 20%
- Baisse des performances.
- Blessures, tendinites.
- Phénomènes inflammatoires.
- Désadaptations cardio-vasculaires.
- Diminution de l'endurance.

Les pertes moyennes sont :

- 1.4 litre pour un homme de 70 kg
- 1 litre pour une femme de 50 kg

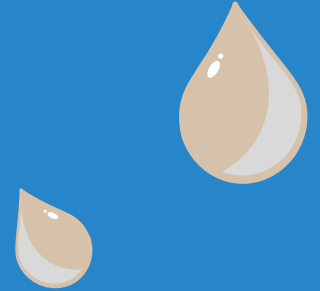
Risques de complications graves si perte de plus de 4% du poids.



L'UTILISATION DE



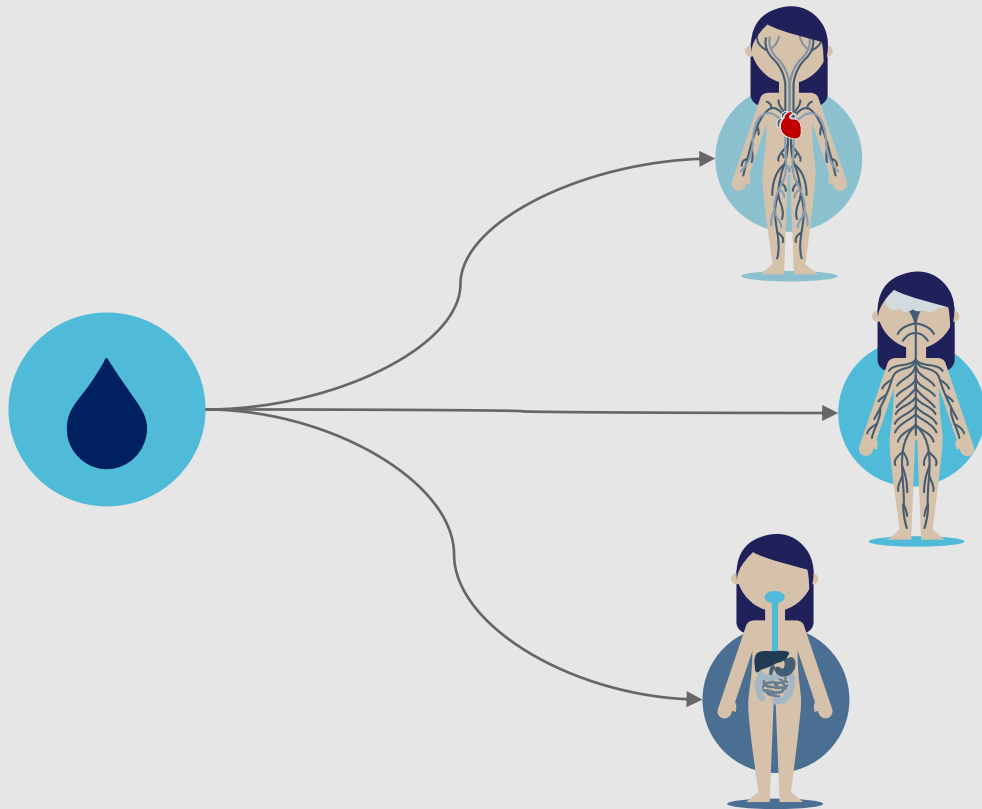
L'EAU



EN EXTERNE

LES MÉCANISMES D'ACTION

L'eau stimule les différents systèmes du corps malade :



Nerveux :

En agissant sur le système nerveux autonome (Ortho et Parasympathique).

Circulatoire

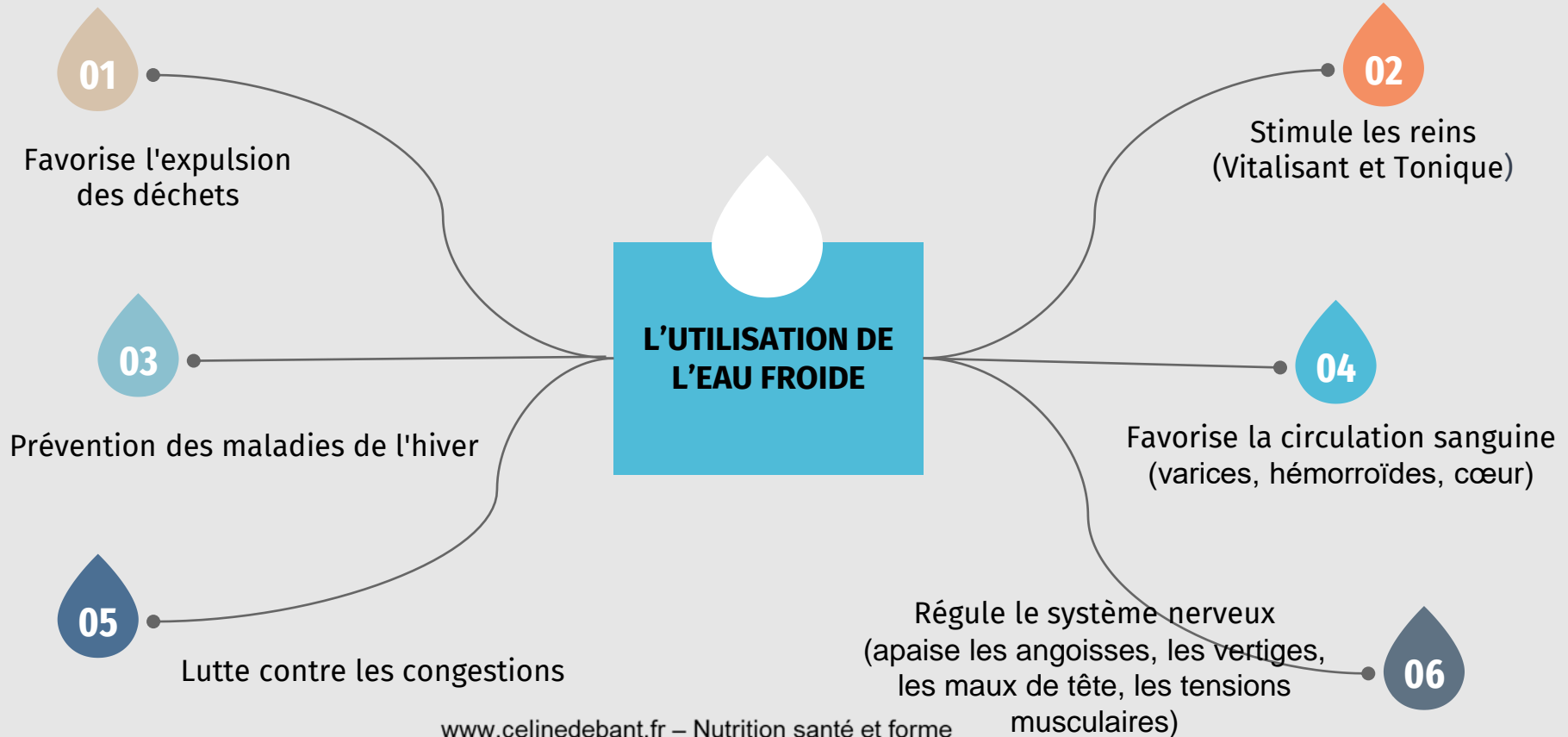
En activant le sang, la lymphe et les liquides extra et intra-cellulaires du réseau artériel, veineux et lymphatique grâce à sa résistance.

Émonctoriel

En activant les émonctoires (peau, poumons, intestins, reins et foie) pour drainer et éliminer les déchets, tout en stimulant les échanges organiques.

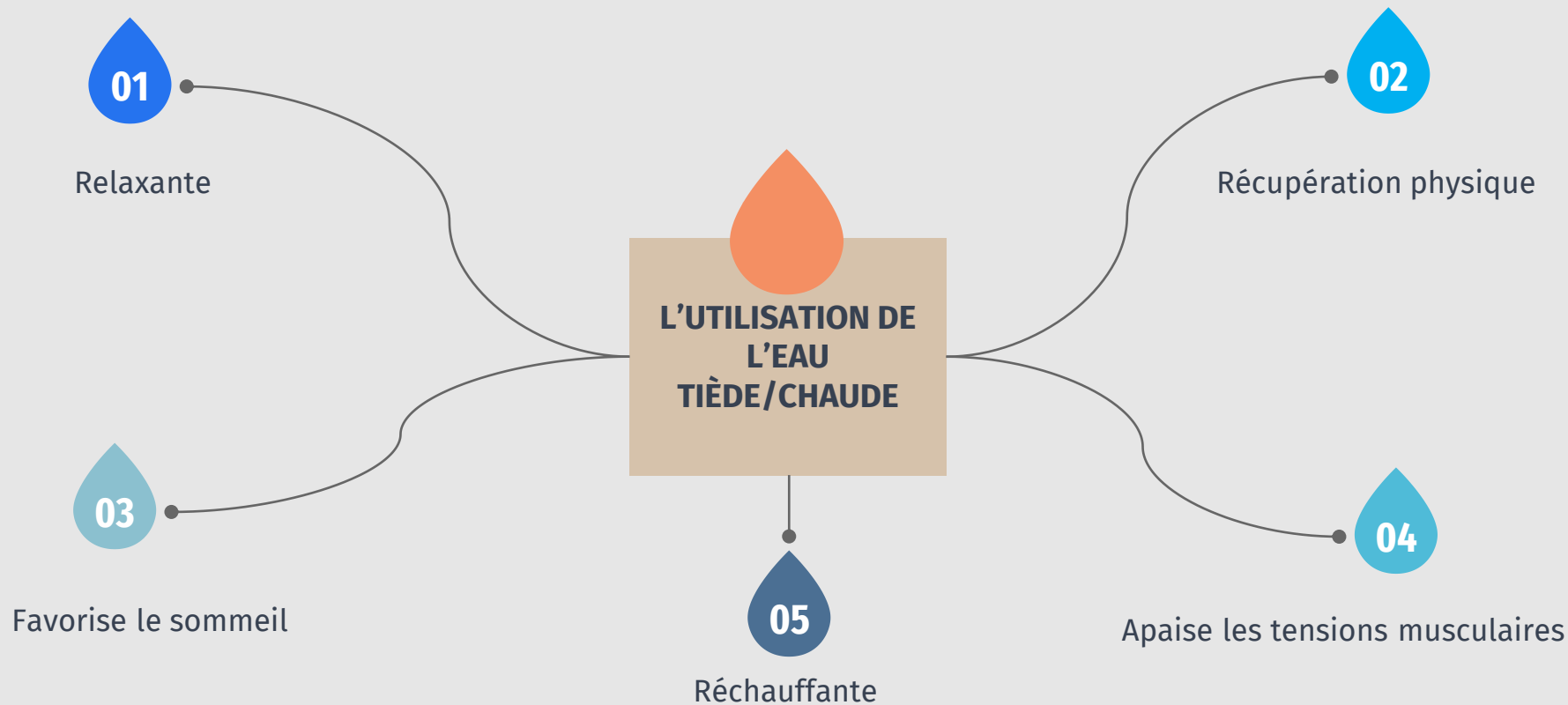
HYDROTHÉRAPIE : BIENFAITS, EFFETS, VERTUS.

Méthode naturelle pleine de bienfaits. Selon l'utilisation, les effets sont différents.



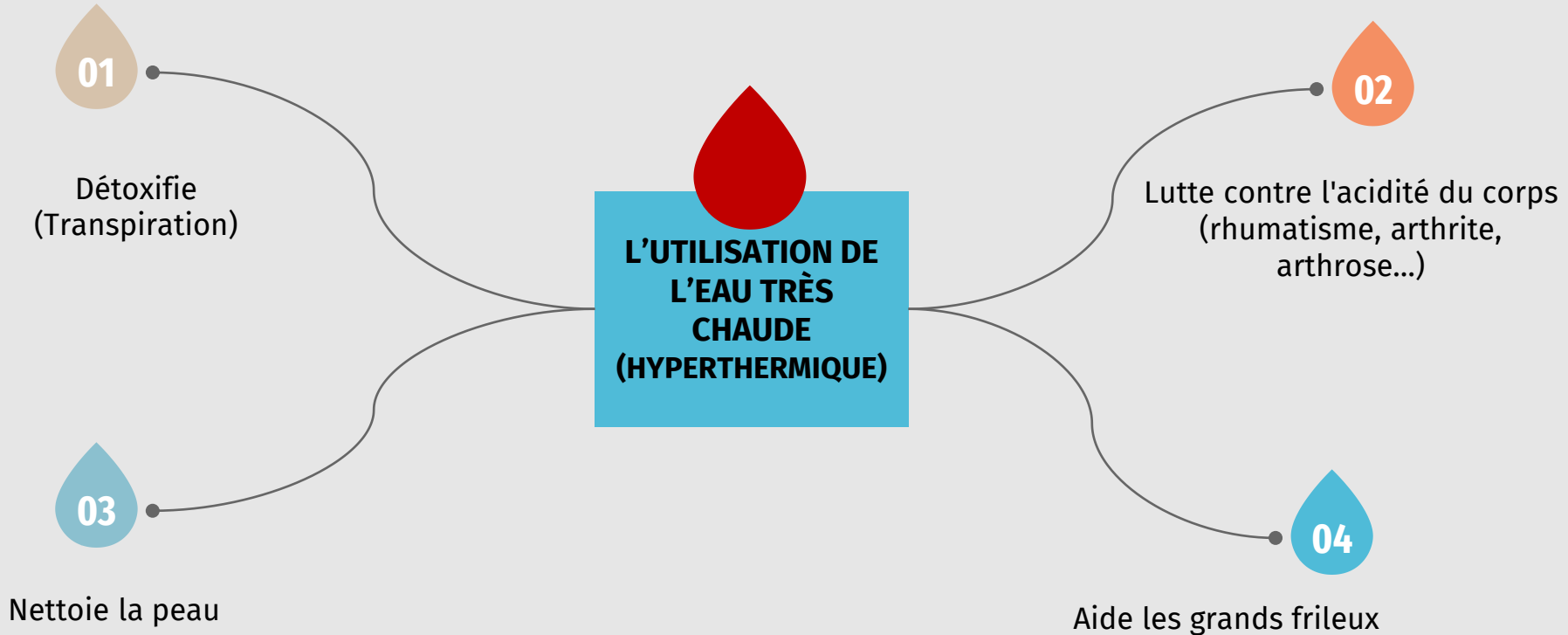
HYDROTHÉRAPIE : BIENFAITS, EFFETS, VERTUS.

Méthode naturelle pleine de bienfaits. Selon l'utilisation, les effets sont différents.

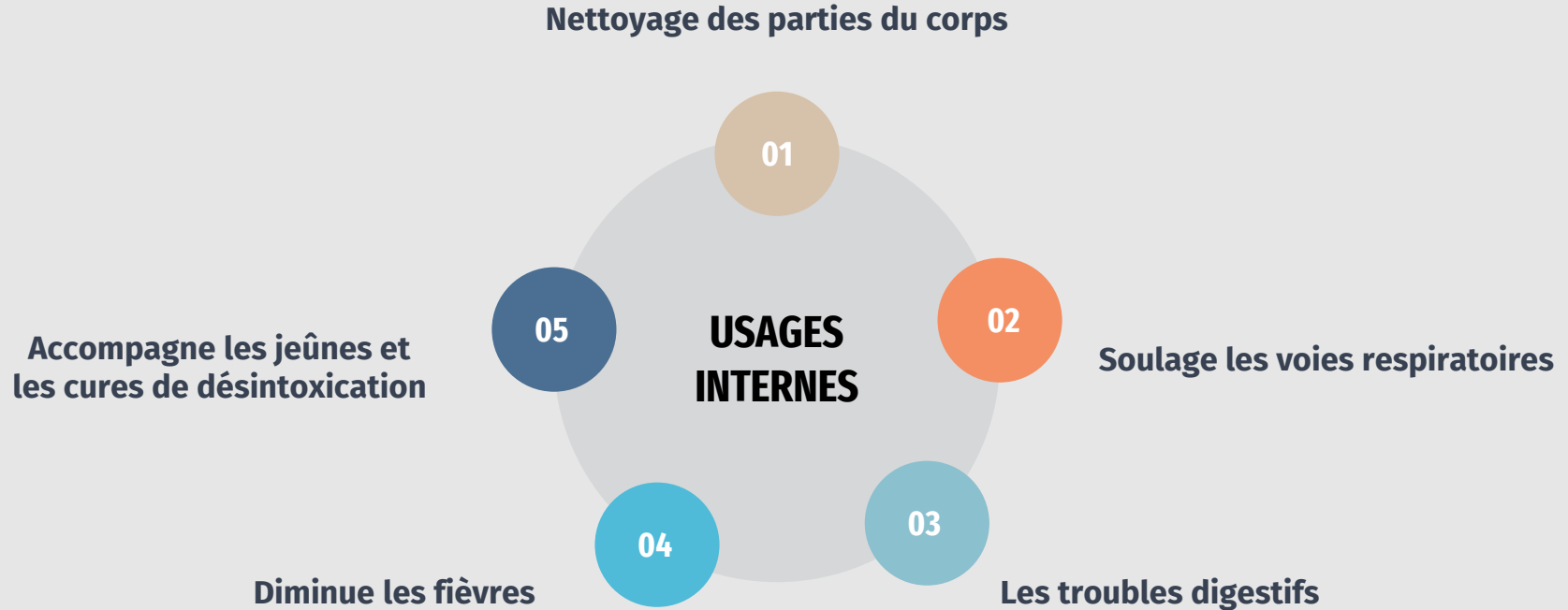


HYDROTHÉRAPIE : BIENFAITS, EFFETS, VERTUS.

Méthode naturelle pleine de bienfaits. Selon l'utilisation, les effets sont différents.



HYDROTHÉRAPIE : BIENFAITS, EFFETS, VERTUS.



THALASSOTHÉRAPIE : BIENFAITS, EFFETS, VERTUS.

Les bienfaits de l'eau de mer sont liés à sa composition ainsi qu'à son association avec les boues et les algues marines en thalasso.



- Les algues marines sont riches en oligo-éléments et en sels minéraux.




- Les boues marines sont appliquées chaudes pour transporter leurs minéraux et vitamines.



- Le climat marin est bénéfique car les embruns sont riches en ions négatifs.

QUELQUES DEFINITIONS : **BALNÉOTHÉRAPIE**



La balnéothérapie consiste à baigner le corps entier ou une partie dans ;

01



L'eau

02



La boue

03



Le sable

04



Le soleil

QUELQUES DEFINITIONS : **BALNÉOTHÉRAPIE**

Les manœuvres de balnéation comprennent :

1

Les cures de bains externes

- Douches
- Jets
- Enveloppements

2

Les cures de bains internes

- Boissons
- Lavage du nez
- Irrigation du côlon

Les manœuvres s'appliquent sur l'ensemble du corps ou localement et s'utilisent à différentes températures (chaudes, froides ou tièdes.)

QUELQUES DEFINITIONS : SPA



Spa («sanitas per aquam») il s'agit d'un établissement de remise en forme et de beauté, souvent d'un complexe hôtelier, où l'on pratique certaines activités d'hydrothérapie



Balnéo



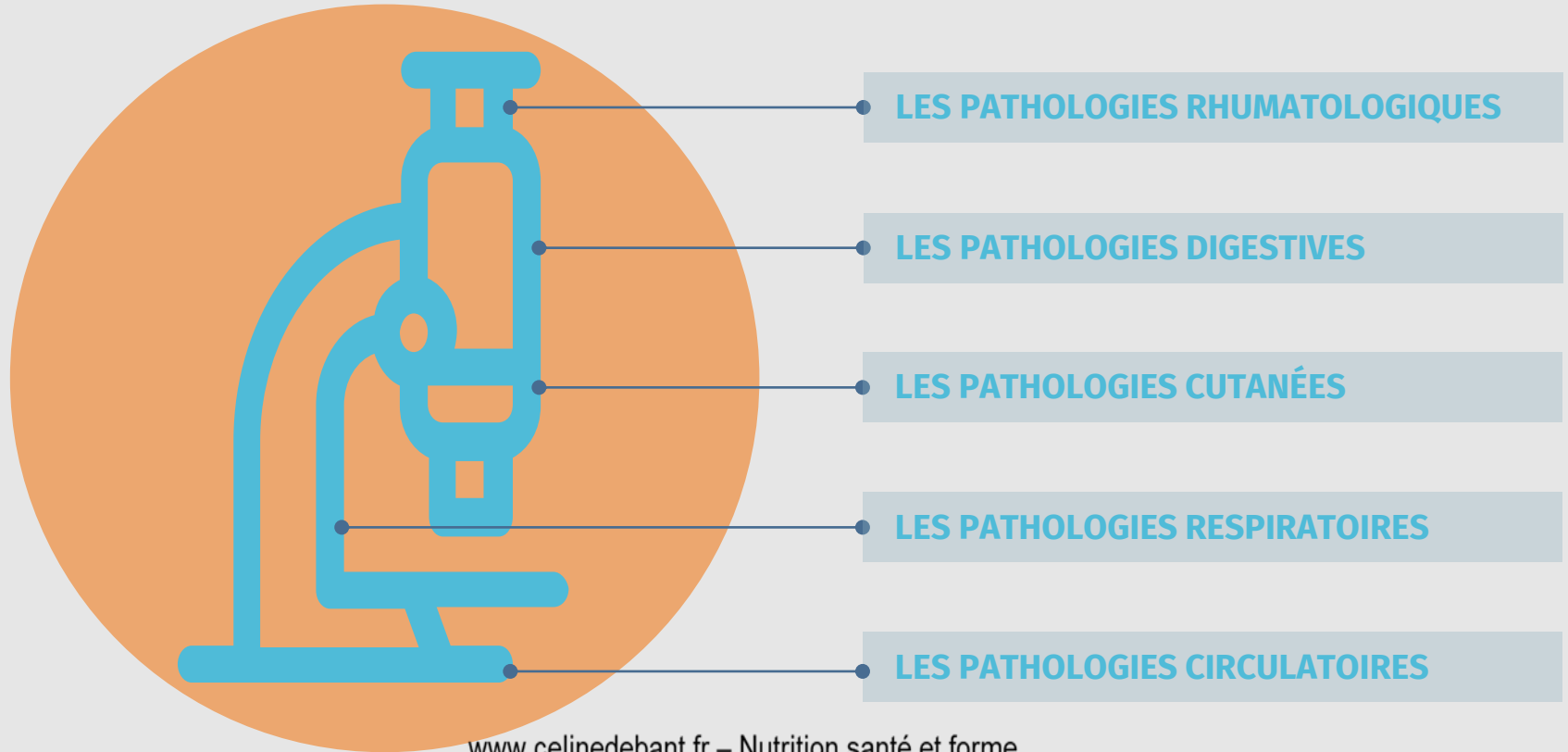
Massages sous affusion



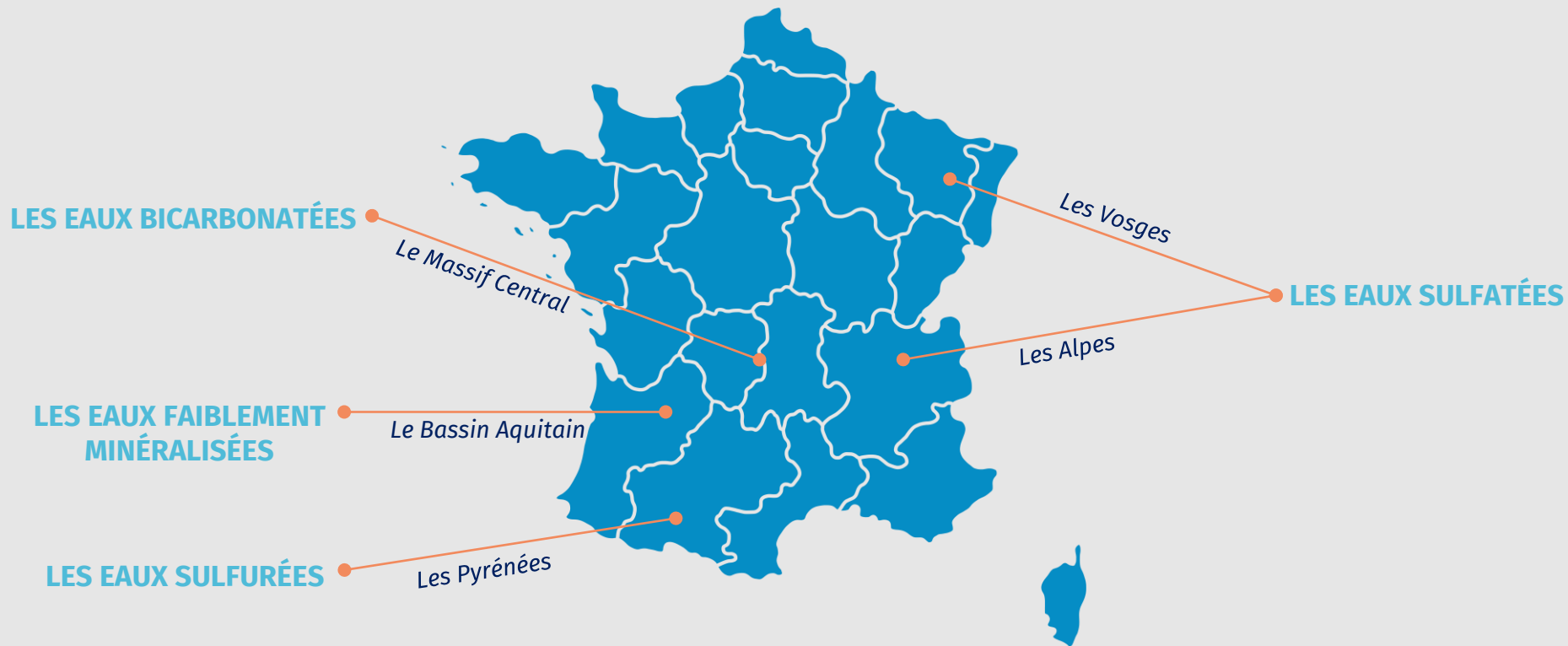
Douche à jets

QUELQUES DEFINITIONS : THERMALISME

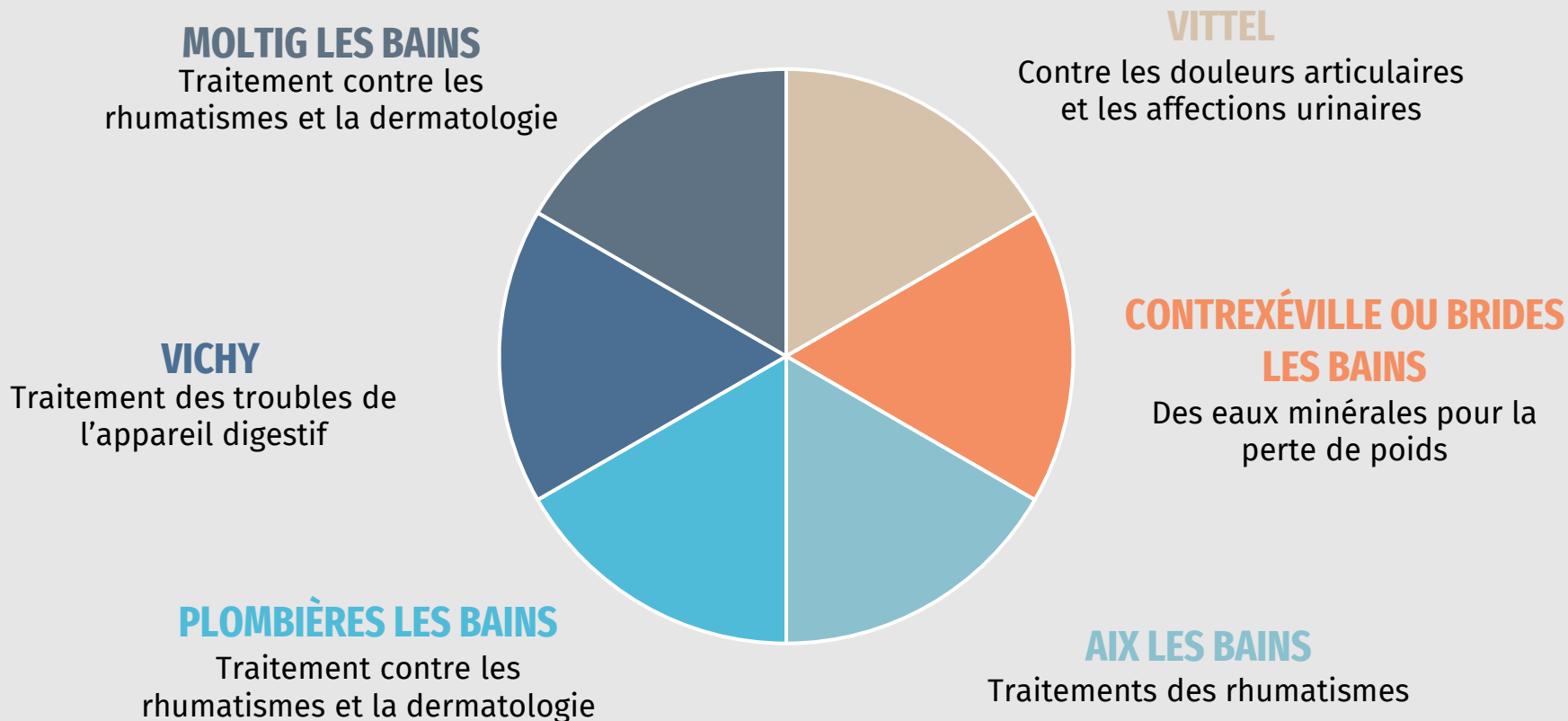
Le thermalisme est le fait d'utiliser certaines eaux minérales pour guérir ou soulager diverses affections, cette pratique est de plus en plus médicalisé .



LES PROPRIÉTÉS DES EAUX MINÉRALES EN FONCTION DE LEUR SOURCE GÉOGRAPHIQUE



LES PROPRIÉTÉS DES EAUX MINÉRALES EN FONCTION DE LEUR SOURCE GÉOGRAPHIQUE





QUELLE EAU BOIRE?

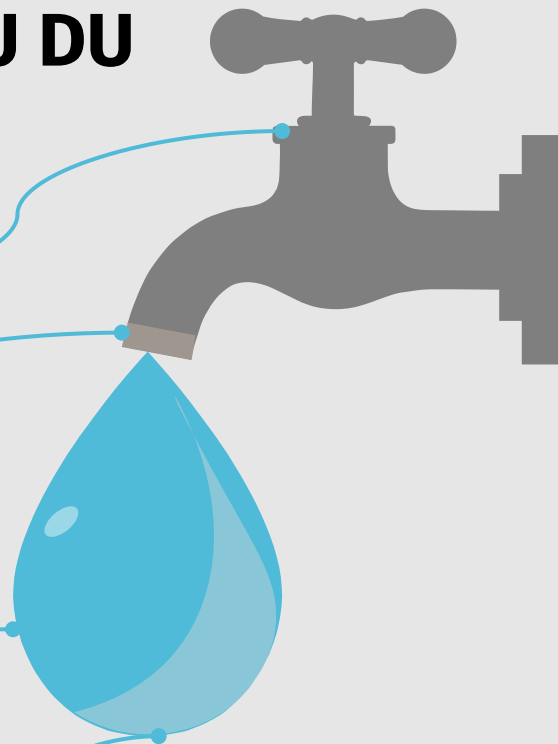
PEUT-ON AVOIR **CONFIANCE** EN L'EAU DU ROBINET EN **FRANCE** ?

L'eau du robinet en France est de bonne qualité.

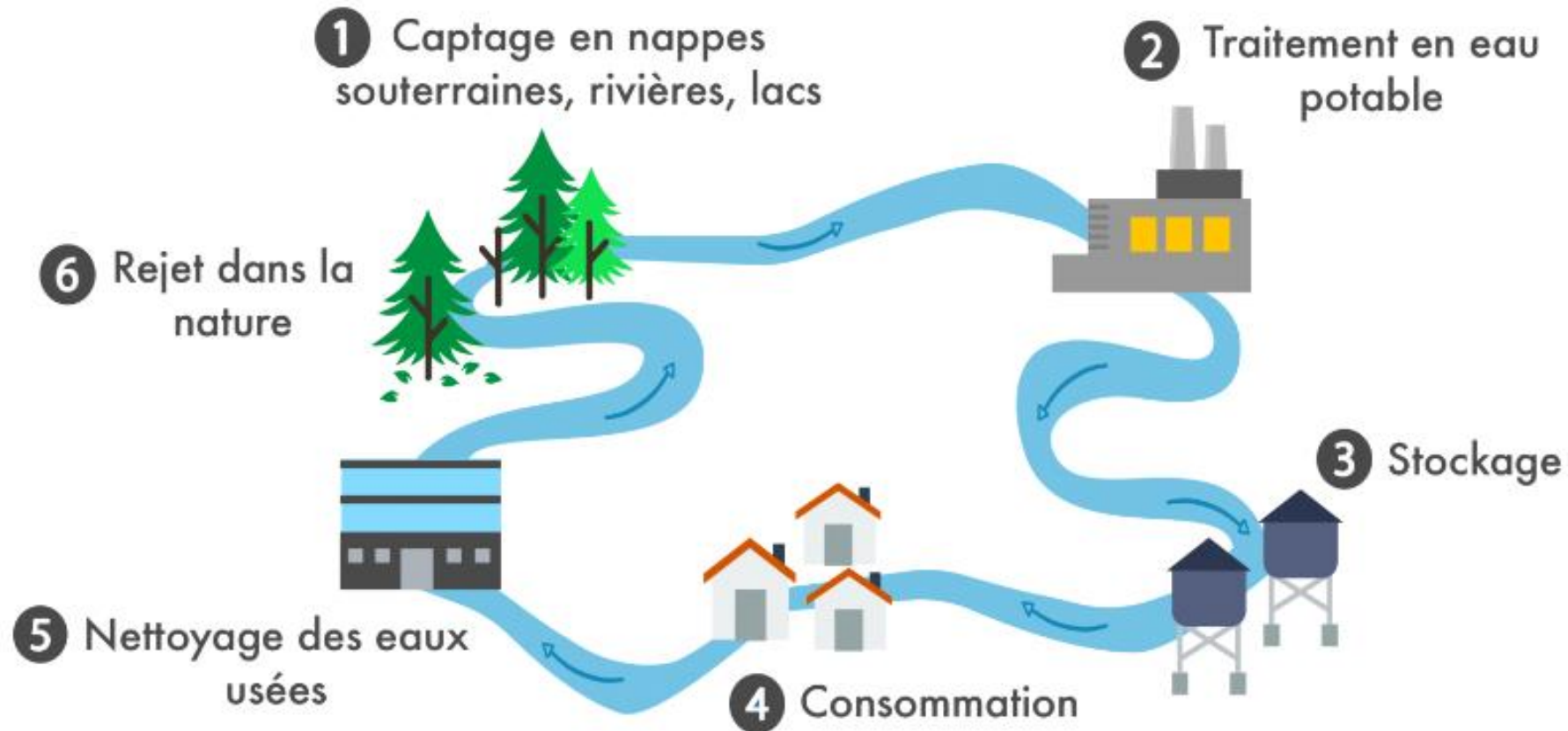
Elle est très contrôlée et répond à plus de 60 critères établis par l'OMS.

Les critères régulent la teneur en minéraux pour protéger les populations vulnérables.

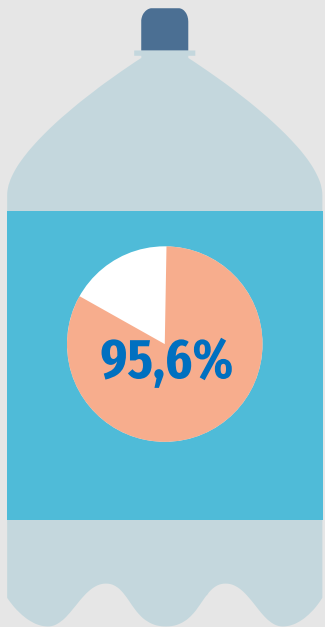
L'eau suit un parcours de captation, traitement, stockage, consommation, nettoyage, puis retour dans la nature.



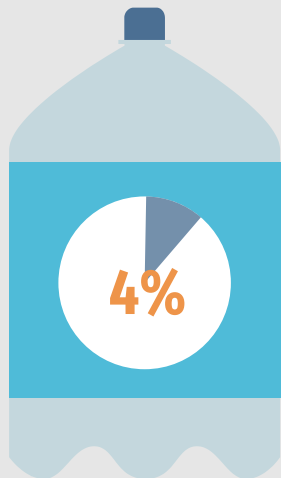
LE CIRCUIT DE L'EAU DU ROBINET



LA QUALITÉ DE L'EAU EN FRANCE



L'eau du robinet en France est très contrôlée et sûre pour la consommation de la plupart des gens



Cependant, environ 4% de la population reçoit de l'eau non conforme.

• Les régions les plus touchées sont le **Loiret**, la **Seine-et-Marne**, **l'Yonne**, **l'Aube**, la **Marne**, le **Pas-de-Calais** et la **Somme**.

• Ces problèmes sont principalement dus à **l'agriculture intensive** et **aux petites communes rurales**.



Pour savoir si l'eau de votre région est de bonne qualité, scannez la page gouvernementale dédiée.




www.sante.gouv.fr

Critères de recherche

Département:

Commune:

Réseau(x) :

Commune(s) et/ou quartier(s) du réseau :
- ESCHAU - VILLE
- FEGERSHEIM - VILLAGE
- LIPSHEIM - VILLAGE
- PLOBSHEIM - VILLE

Rechercher

Informations générales

Date du prélèvement	01/09/2023 09h40
Commune de prélèvement	FEGERSHEIM
Installation	EUROMETROPOLE - SECTEUR ILL ANDLAU
Service public de distribution	EUROMETROPOLE STRASBOURG SECT. SDEA
Responsable de distribution	SDEA ALSACE MOSELLE
Maître d'ouvrage	EUROMETROPOLE DE STRASBOURG

Conformité

Conclusions sanitaires	Eau destinée à la consommation humaine conforme aux limites et aux références de qualité réglementaires pour les paramètres analysés.
Conformité bactériologique	oui
Conformité physico-chimique	oui
Respect des références de qualité	oui

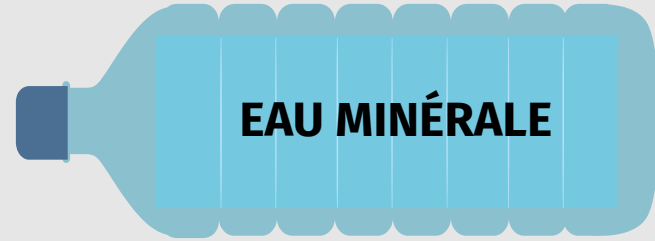
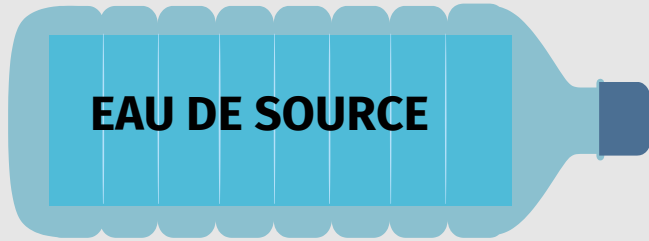
Résultats d'analyses

Paramètre	Valeur	Limite de qualité	Référence de qualité
Entérocoques /100ml-MS	<1 n/(100mL)	≤ 0 n/(100mL)	
Bact. aér. revivifiables à 22°-68h	<1 n/mL		
Bact. aér. revivifiables à 36°-44h	<1 n/mL		
Bactéries coliformes /100ml-MS	<1 n/(100mL)		≤ 0 n/(100mL)
Escherichia coli /100ml - MF	<1 n/(100mL)	≤ 0 n/(100mL)	
Température de l'eau *	19,4 °C	≥ et ≤ °C	≥ et ≤ 25 °C
Température de l'air *	19,0 °C		
Couleur (qualitatif) *	Aucun changement anormal		
Aspect (qualitatif) *	Aspect normal		
Odeur (qualitatif) *	Aucun changement anormal		
Saveur (qualitatif) *	Aucun changement anormal		
Turbidité néphelométrique NFU	<0,1 NFU		≤ 2 NFU
Chlore libre *	0,28 mg(Cl ₂)/L		
Chlore combiné *	<0,05 mg(Cl ₂)/L		
Chlore total *	0,32 mg(Cl ₂)/L		
pH *	7,5 unité pH		≥6,5 et ≤ 9 unité pH
Conductivité à 25°C	670 µS/cm		≥200 et ≤ 1100 µS/cm
Ammonium (en NH ₄)	<0,05 mg/L	≥ et ≤ mg/L	≥ et ≤ 0,1 mg/L

* Analyse réalisée sur le terrain

COMMENT CHOISIR SON EAU EN BOUTEILLE?

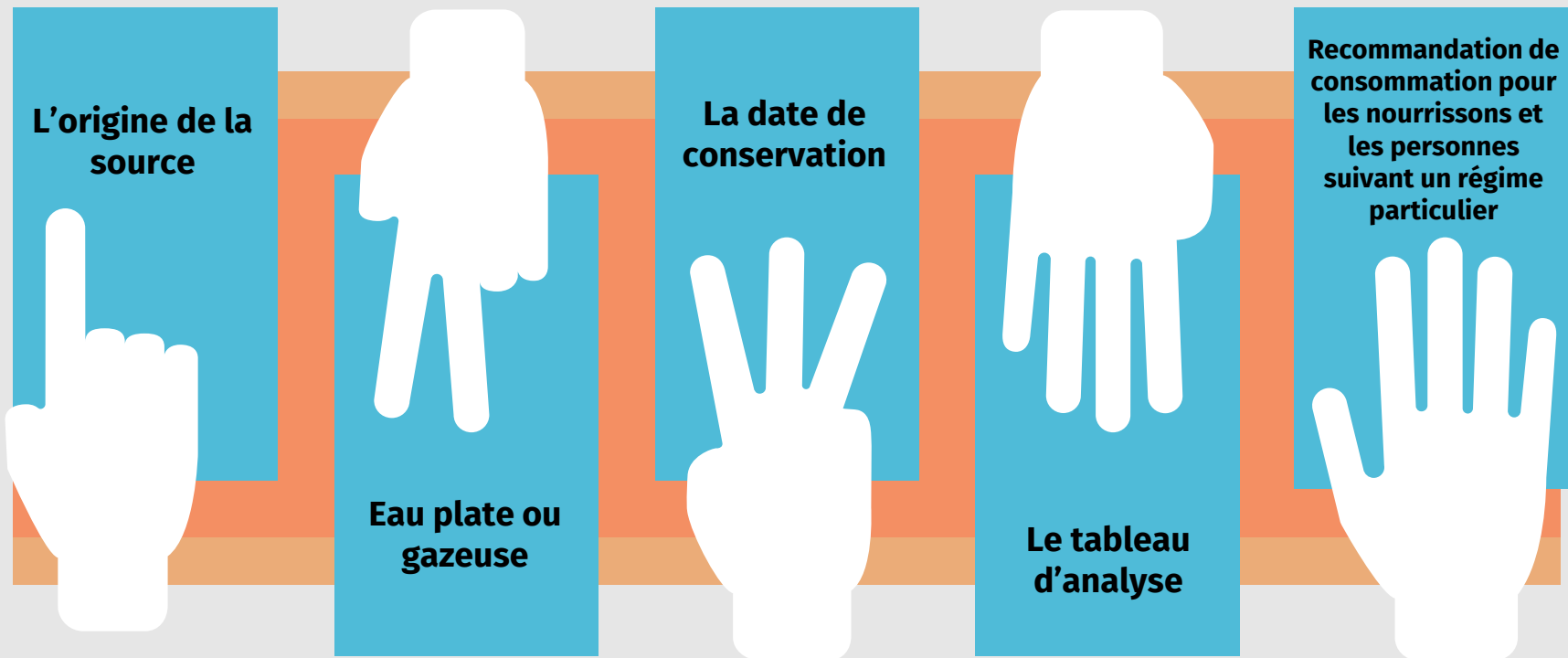
Les eaux en bouteille sont naturellement potables et il existe deux types :



- L'eau de source provient de nappes d'eau souterraines
- Elle est réglementée comme l'eau du robinet, et donc est à peu près aussi minéralisée que l'eau du robinet.
- Elle ne subit aucun traitement et est légèrement plus pure que l'eau du robinet

- L'eau minérale provient également de nappes souterraines
- Elle est soumise à des normes spécifiques par rapport à l'eau de source
- Elle peut avoir une **forte teneur en minéraux** qui ne sont pas tolérés pour l'eau du robinet.

LES INFORMATIONS IMPORTANTES SUR L'ÉTIQUETTE D'UNE BOUTEILLE D'EAU



EAU DE SOURCE ST MÉDARD

CONVIENT POUR LA PRÉPARATION
DES ALIMENTS DES NOURRISSONS

Analyse en mg/L			
Calcium	43	Bicarbonates	180
Magnésium	11	Sulfates	6
Sodium	44	Chlorures	76
Potassium	2,3	Nitrates	1

Extrait sec : 320 mg/l - PH : 7,5

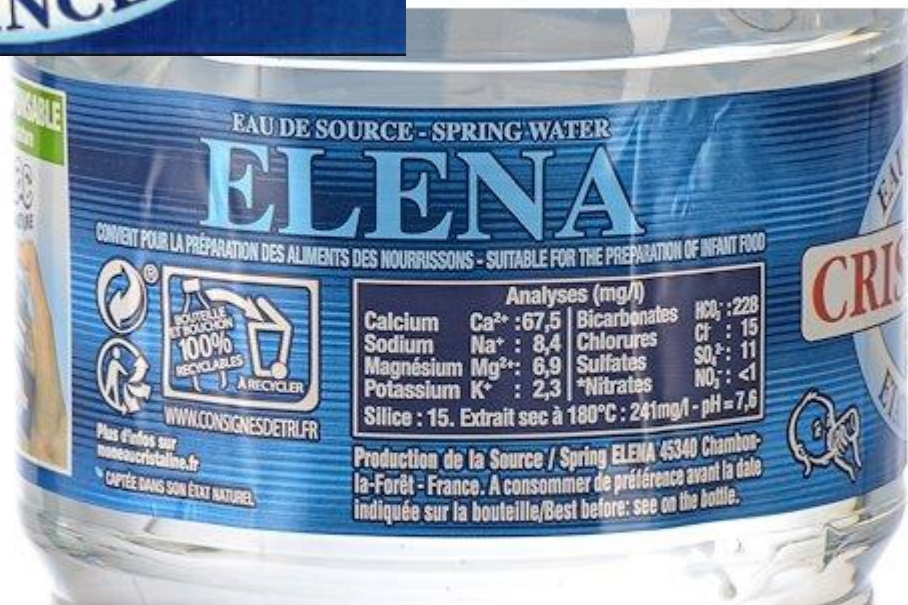
Autorisation Préfectorale du 23 février 1998.
Production de la Source St Médard - 24810
St-Martin-de-Gurçon. Matériau de la bouteille
agréé par le Ministère de la Santé Publique.

A consommer de préférence avant fin : voir bouteille

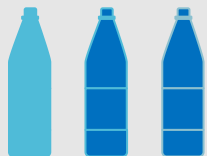
150 cl

EAU DE
CRISTALINE

FRANCE



LES 3 CRITÈRES POUR VOUS GUIDER DANS VOTRE CHOIX



LES TAUX DE RÉSIDUS SECS OU EXTRAITS SEC À 180°C



Le taux de résidus secs ou extraits secs à 180°C indique la teneur en sels minéraux en mg/L après évaporation (chauffage)



Un taux élevé signifie que l'eau est minéralisée (riche en magnésium, calcium, sodium, sulfates...).



Pour une **consommation courante**, le **taux doit être inférieur à 500 mg/L**.



Les personnes ayant des carences, des troubles digestifs, les femmes enceintes, allaitantes ou les grands sportifs peuvent boire de l'eau plus fortement minéralisée (>500mg/L) de **manière ponctuelle** (cure de quelques mois ou quelques jours dans la semaine).



Il est recommandé de consommer **une eau faiblement minéralisée (< 500mg/L) qui ne présente aucune contre-indication**.

LES 3 CRITÈRES POUR VOUS GUIDER DANS VOTRE CHOIX

EXEMPLES

Taux élevé de résidus à sec



2513 mg/l



2133 mg/l



2078 mg/l



1084 mg/l

Taux moyen de résidus à sec



345 mg/l



220 à 500 mg/l



130 mg/l

Taux faible de résidus à sec



105 mg/l

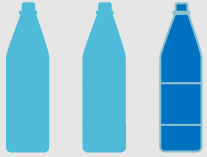


27 mg/l



22 mg/l

LES 3 CRITÈRES POUR VOUS GUIDER DANS VOTRE CHOIX



PH DE L'EAU

Indique si l'eau est :

Acide

OU

Basique (alcaline)

Le choix d'une eau plutôt **alcaline** est conseillé avec un PH entre

6,5

7

8

LES 3 CRITÈRES POUR VOUS GUIDER DANS VOTRE CHOIX



NITRATES



À ÉVITER

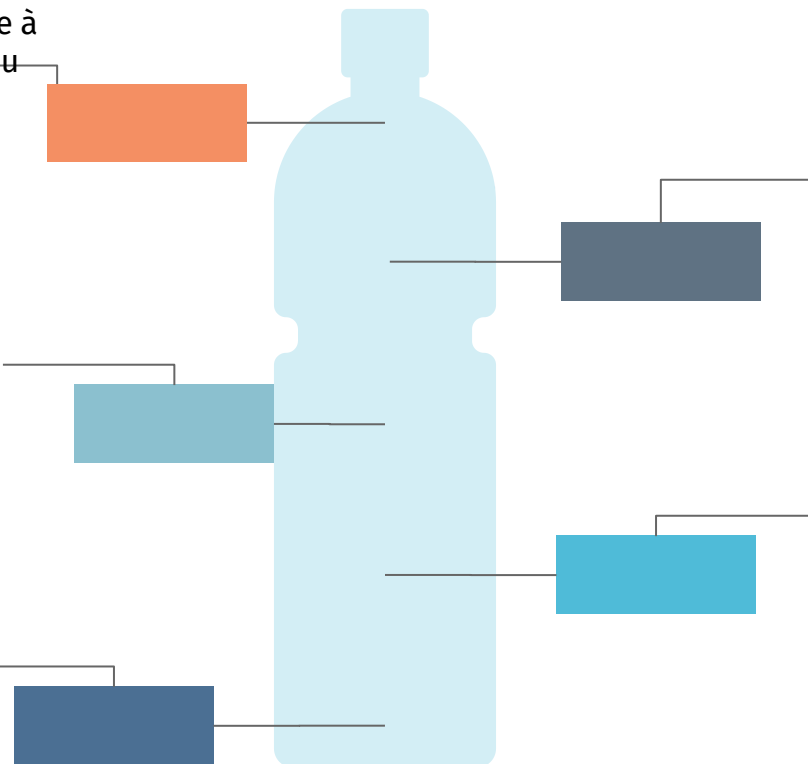
Le taux de nitrates ne doit pas excéder 50mg/l, cela est la norme conforme à la réglementation européenne

EAU PLATE OU GAZEUSE : LES POINTS CLÉS

L'eau gazeuse est une eau minérale à laquelle **du gaz** (principalement du CO₂) a été **ajouté**.

Une eau est plate quand elle ne contient pas de dioxyde de carbone, elle est **gazeuse** si elle en contient plus de **250 mg/l** et **gazeuse forte** si elle en contient plus de **1000 mg/l**.

Au-delà de ces considérations, le choix entre l'eau plate et l'eau gazeuse reste une question de goût.



Si l'eau pétillante est dite "**naturelle**", cela signifie qu'il n'y a **pas eu adjonction de gaz** lors de l'embouteillage.

•L'eau gazeuse est **plus riche en sodium Na** et **plus acide** (pH<6), ce qui peut être **problématique** pour les personnes souffrant d'**hypertension**.

EAU GAZEUSE EST-ELLE INTÉRESSANTE ?

01

L'eau gazeuse peut aider à la **digestion** en neutralisant l'acidité de l'estomac.

02

Elle est **recommandée** pour les personnes **souffrant d'acidité gastrique ou lors de gros repas**.
(Célestins, Vichy ST Yorre, Rozana, Quézac, Badoit).

03

Cependant, elle peut **causer des ballonnements** en libérant du gaz dans le tube digestif.

04

Elle peut être **bénéfique pour les sportifs** en réduisant l'acidité tissulaire et en accélérant la récupération.

05

Les eaux gazeuses sont riches en minéraux et **ne doivent pas être la principale source d'hydratation**.

06

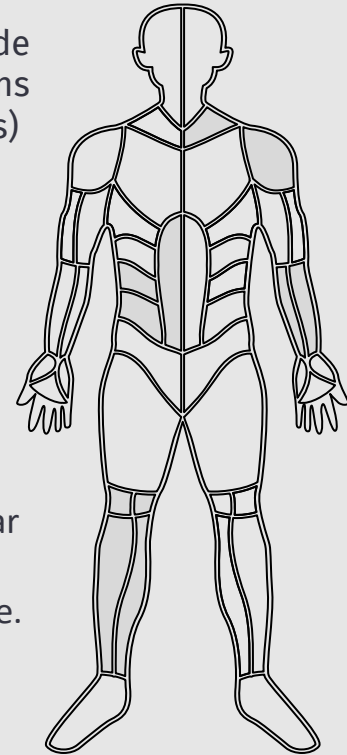
Il est recommandé de **privilégier** une eau gazeuse avec **une faible teneur en minéraux et riche en bicarbonates de sodium (>600mg/l)**.

En cure, ponctuellement :



Les eaux moyennement minéralisées (entre 500 et 1500 mg/l de résidus secs) ou très minéralisées (>1500mg/l) seront utilisées dans certaines situations particulières (grossesse, allaitement, carences)

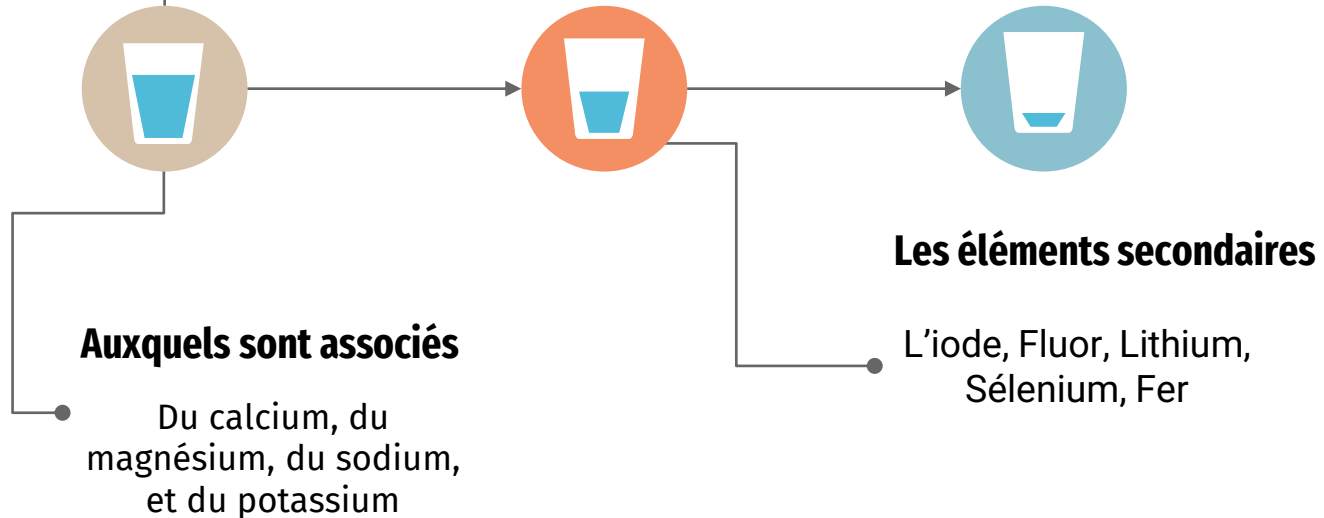
Les grands sportifs pourront également utiliser ces eaux car elles apporteront les minéraux (calcium, magnésium, sodium...) indispensables en cas d'activité physique intense.



LES DIFFÉRENTS ÉLÉMENTS IMPORTANTS DANS LA CONCENTRATION DES EAUX

Les éléments de base

Les bicarbonates, les sulfates, les chlorures



LES DIFFÉRENTS ÉLÉMENTS IMPORTANTS DANS LA CONCENTRATION DES EAUX

EAU RICHE EN SODIUM

(NA > 200mg/l)

- ✓ Bon pour trouble digestifs des voies biliaires
- ✗ Déconseillée contre l'hypertension
- ✗ Régime sans sel

EAU RICHE EN SULFATE

(SO₄ > 200mg/l)

- ✓ Action diurétique
- ✗ Absorption du calcium

01

05

02

EAU CALCIQUE

(Ca > 150mg/l)

- ✓ Riche en calcium et magnésium
- ✗ Eviter si calculs rénaux

03

04

EAU RICHE EN MAGNÉSIUM

(MG > 50mg/l)

- ✓ Transit intestinal
- ✓ Bien contre stress, nervosité
- ✓ Positif pour la croissance

EAU RICHE EN BICARBONATES

(HCO₃ > 600mg/l)

- ✓ Recommandée pour les diabétiques et les obèses
- ✗ Déconseillée pour les cardiaques et les hypertendus

En résumé !

Sont à privilégier: Les eaux riches en bicarbonates, alcalinisantes et sources de minéraux

➤ **Rappel de la classification des eaux en fonction de leur minéralisation :**

- > Résidu sec à 180°C < à 50 mg/L = eau minérale naturelle très faiblement minéralisée
- > Résidu sec à 180°C < à 500 mg/L = eau minérale naturelle faiblement minéralisée ou oligo- minérale
- > Résidu sec à 180° C > à 1500 mg/L = eau minérale naturelle riche en sels minéraux.

➤ **Rappel de la classification des eaux en fonction de leurs compositions en sels minéraux**

- > Bicarbonatées (teneur en Bicarbonates > à 600mg/L)
- > Calciques (teneur en Calcium > à 150mg/L)
- > Magnésiennes (teneur en Magnésium > à 50mg/L)
- > Pauvres en Sodium (teneur en Sodium < à 20 mg/ L)
- > Sodiques (teneur en Sodium > à 200 mg/L)
- > Sulfatées (teneur en Sulfates > à 200 mg/L)
- > Fluorée (teneur en Fluors > 1 mg/L)

On choisira de préférence les eaux :

- pH est supérieur à 7
- riches en bicarbonates > 600 mg/L
- riches en minéraux, sodium et potassium
- un résidu sec élevé => Dans le cas contraire, il est possible de rajouter une cuillère à café de bicarbonate de sodium.

















Quelques eaux riches en calcium (plus de 120 mg de calcium /L) :

Hépar (549 mg/L), Courmayeur (576 mg/L), Contrex (468 mg/L), Salvetat (253 mg/L), Quézac (170 mg/L), Saint Amand (230 mg/L), San Pellegrino (174 mg/L), Vittel (240 mg/L), Badoit (190 mg/L), Arvie (170 mg/L)...

Quelques eaux riches en magnésium (plus de 56 mg de magnésium/L) :

Rozana (160 mg/L), Hépar (119 mg/L), Quézac (69 mg/L), Badoit (85 mg/L), Contrex (84 mg/L), Courmayeur (52 mg/L)...

Quelques eaux « riche en sodium » (plus de 360 mg de sodium/L) Vichy Celestins (1172 mg/L), **St Yorre (1708 mg/L)**, Arvie (650 mg/L)...

CODE	SIGLE	UTILISATION	TOXIQUES	PROBLEMES ASSOCIES
 	PET ou PETE	Bouteilles (eau, jus de fruits, ...)	Antimoine, Pseudo- hormones	Fausses couches. Cancers. Problèmes respiratoires et cutanés. Perturbations hormonales
 	HDPE ou PE-HD	Bouteilles de lait, Flacons...	/	/
  	PVC ou V	Film plastique "alimentaire", Jouets souples	Phtalates, Dioxines	Perturbations hormonales Maladies du foie. Mauvais système immunitaire.
 	LDPE ou PE-LD	Film intérieur des briques, Sachets	/	/
 	PP	Pots de yaourt, de margarine...	/	/
 	PS	Pots de yaourt, Barquettes, Gobelets...	Styrène, P- NonylPhénol	Perturbations hormonales Cerveau, système nerveux Cancers. Leucémies.
  	PC	Anciens biberons, Film intérieur des canettes et boîtes de conserves, ...	BisPhénol A	Perturbations hormonales (surtout si exposition in utéro) Malformations. Infertilité. Obésité. Diabète. Cancer

ATELIER DEGUSTATIONS



Eau minérale

**Taux élevé de
résidus à sec**

Magnésium ++++



Eau minérale

**Taux élevé de
résidus à sec**

**Calcium ++++
Magnésium ++**



Eau minérale

**Taux élevé de
résidus à sec**

Sodium ++++



Eau de source

**Très faible de
résidus à sec**



Boisson santé et rafraichissante



Feuilles de menthe



Rondelles de citron bio



Gingembre râpé



Rondelles de concombre



