

minéraux ?

Eaux minérales non conformes aux normes de l'eau potable

► **Quézac** ► **Chateauneuf Auvergne** ► **Manon**

Chargées en fluor

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



► **San Pellegrino** ► **Orée du bois** ► **Vauban** ► **Amanda**

Du calcium mais trop de sulfates

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.



► **Courmayeur** ► **Contrex** ► **Hépar** ► **Saint-Antonin**

Gros excès de sulfates

Plus de 1 000 mg/l de sulfates, avec un record à 1 530 mg/l pour Hépar. Non constipés s'abstenir.



► **Rozana** ► **Puits Saint-Georges** ► **Sainte-Marguerite**

Beaucoup de sodium

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



► **Vichy Saint-Yorre** ► **Vichy Célestins**

Record de sodium

Record toutes catégories avec Vichy Saint-Yorre, qui affiche 1 708 mg/l de sodium quand l'eau potable est limitée à 200 mg/l. Vichy Célestins est à 1 172. À consommer, si on y tient, en cas d'excès de table pour leurs teneurs records en bicarbonates : 4 368 mg/l pour Vichy Saint-Yorre et 2 989 mg/l pour Vichy Célestins. Utiles aux sportifs en cas d'effort prolongé.



E. AUDRAS/SONOKY/PHOTONONSTOP

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 70 mg de calcium, 2 mg de magnésium et de sodium, 210 mg de bicarbonates.