

### Les caractéristiques des eaux :

Selon sa composition en minéraux une eau peut avoir une ou plusieurs caractéristiques. Cela dépend des taux de minéraux qu'elle contient. Ils sont indiqués sur l'étiquette.

Caractéristiques	Taux sur l'étiquette	Indications	Contre-indications
Peu minéralisées	Résidus sec <500mg/L	Convient à l'alimentation des nourrissons Diurétique	
Sodique : riche en sodium	NA > 200mg/L	Troubles digestifs	Hypertension, Problèmes cardio-vasculaire, Régime pauvre en sel*
Sulfatée : riche en sulfates	SO <sub>4</sub> >200mg/L	Laxative et diurétique	Diminue l'absorption du calcium et du magnésium
Magnésiennes : riche en magnésium	Mg>50mg/L	Anti-fatigue, lutte spasmes digestifs et la constipation	Laxative, Pathologies rénales, Régime riche en magnésium
Calcique : riche en calcium	Ca>150mg/L	Régime pauvre en calcium Choisir une eau riche en calcium et pauvre en sulfate. Sinon l'absorption diminue	Calculs rénaux, pathologies rénales, Régime riche en produits laitiers dans la journée (éviter les excès d'apport)
Bicarbonatées : riche en bicarbonate	HCO <sub>3</sub> >600mg/L	Lutte contre l'acidité, stimule la digestion	Problèmes cardio-vasculaires, Hypertension