

Diététique : Faut-il se méfier des eaux de boisson ?

Eliane Graff (Nice)

L'étude et la recherche portent sur tous les types d'eaux et boissons confondues et ont été menées avec la collaboration de Gisèle Bus (cadre diététicienne) et du professeur Etienne Bérard

Les eaux et les boissons envahissent et inondent le marché depuis 1999 (à raison de 8% par an)

Quand est-il du Na, K et P ?

➤ Les eaux :

Eaux minérales naturelles :

Plates
Naturellement gazeuses
Renforcées au gaz de la source
Avec adjonction de gaz carbonique

Eaux de source

Eaux du robinet

➤ Les boissons :

Boissons à base d'eaux minérales ou à base d'eaux de source + ou - enrichies (Ca et Mg) aromatisées plates ou gazeuses, aux fruits ou jus de fruits

Boissons rafraîchissantes gazeuses
Non aromatisées
Aux arômes
Aux extraits de végétaux
Aux fruits (ou jus de fruits)

Boissons à base de thé

Toutes déclinées: sucrées, sans sucre, sucrées + édulcorants de synthèse, sans sucre avec édulcorants de synthèse: Aspartam/sucralose, Acésulfame K, Sacharine, Cyclamate.

Les jus de fruits :

Pur jus de fruits

A base de jus de fruits concentrés

Nectar