

**Zeitschrift:** Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse  
**Herausgeber:** Aînés  
**Band:** 8 (1978)  
**Heft:** 9

**Rubrik:** Diététique : n'abusons pas des eaux minérales!

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 02.04.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



## N'abusons pas des eaux minérales!

Le marché des eaux minérales est vaste, et il est bien difficile d'y faire son choix.

En réalité, les eaux minérales en bouteille sont des substituts coûteux de l'eau puisqu'elles peuvent valoir jusqu'à 500 fois plus cher que l'eau du robinet, sans avoir pour autant une meilleure qualité. En outre, leur consommation quotidienne peut même être contre-indiquée, dans certains cas.

### Riches en sels

Selon leur définition légale, les eaux dites «minérales» sont des eaux médicales ayant des propriétés thérapeutiques. Leur consommation ne devrait donc se faire que sur le conseil du médecin. Or, la publicité bien orchestrée nous détourne de l'eau du robinet, soi-disant de mauvaise qualité, et nous vante les vertus multiples des eaux minérales (pour votre ligne, votre digestion, votre foie, votre peau...). De cette façon, elle favorise la consommation quotidienne, et par conséquent, elle développe un marché important qui, actuellement, fait de bonnes affaires!

Est-il vraiment raisonnable de consommer sans discernement n'importe quelle eau minérale?

La plupart des eaux de source contiennent d'importantes quantités de sels: sodium, bicarbonates, sulfates... D'autres encore renferment du magnésium, du fluor, du calcium ou de l'iode, en quantité variable.

L'excès de sodium, par exemple, dans une eau telle que Vichy et Passugger favorise une tension artérielle élevée. En conséquence, l'emploi régulier de ces deux eaux n'est pas recommandé à ceux qui doivent suivre un régime sans sel. Trop de calcium et magnésium rendent une eau très «dure», c'est le

cas de Contrexéville et Vittel Hépar; cet excès de minéraux n'est également pas souhaité dans certains cas. Il peut nuire au bon fonctionnement intestinal ou provoquer des troubles chez les ulcéreux.

Nous constatons donc que la publicité qui nous invite, à longueur d'année, à boire des eaux minérales, ne nous révèle pas les contre-indications.

### Et la pureté...

Une bouteille d'eau ouverte et maintenue à température ambiante voit sa flore microbienne se développer de façon importante, surtout pour les eaux «plates» c'est-à-dire non gazeuses. On prendra donc soin de ne pas garder trop longtemps une bouteille d'eau entamée et de plus, hors du réfrigérateur. En outre, le conditionnement en emballage plastique pose des problèmes de pollution alimentaire, sans parler de la pollution atmosphérique lors de la destruction de cet emballage.

Toutes ces eaux minérales sont très coûteuses et de plus, elles pèsent lourd dans le panier à commissions...

### Ouvrir le robinet...

Est-il tellement nécessaire de consommer une eau chère, pouvant dans certains cas ne pas être adaptée à nos besoins en minéraux, et en outre, ne pas toujours offrir une pureté bactériologique telle qu'on l'imagine?

Ouvrir le robinet est un geste facile, faisant jaillir une eau faiblement minéralisée, convenant à tout le monde, et de qualité bactériologique satisfaisante. Si son goût de désinfectant est désagréable, il suffit d'ajouter quelques gouttes de citron ou d'orange pour la rendre consommable.

Si, malgré tout, vous préférez une eau minérale en bouteille, choisissez celle qui vous convient le mieux, en ayant soin de varier les produits. Abandonnez les emballages en plastique au profit du verre, et veillez à consommer rapidement une eau, une fois la bouteille ouverte.

M. Cudre-Mauroux

### Dans les pharmacies...

«Aînés» tient à signaler à ses lecteurs l'édition d'un petit dépliant très utile intitulé «Alimentation, soins corporels et protection contre les maladies». Ce fascicule est avant tout destiné aux personnes qui partent en voyage ou en vacances. On le trouve, gratuitement, dans les pharmacies.



## Le temps des comptoirs

L'automne n'est pas seulement la saison du raisin doré et des feuilles mortes; c'est le temps des comptoirs! Le Grand, l'Ancêtre, le Comptoir suisse et ses petits frères locaux: Fribourg, Martigny, etc. C'est aussi la saison des salons spécialisés: Arts ménagers, Modhac. Disons aussi que d'autres salons fleurissent au printemps (Ameublement, Tourisme-Loisirs). Tous ces comptoirs ont leurs fervents. Ceux qui y vont par tradition, ceux qui vont «voir» avec l'idée d'acheter peut-être quelque chose et ceux qui espèrent faire une bonne affaire. Les aînés sont nombreux, fidèles. N'y a-t-il pas, ci et là, une journée qui leur est réservée? Si nous abordons ce sujet dans cette rubrique, ce n'est pas pour vous décourager d'aller au comptoir; mais seulement pour vous conseiller d'y **aller les yeux bien ouverts**. En effet, dès fin septembre, parfois même **pendant** la durée de la manifestation, nous recevons déjà des plaintes et des regrets. Que s'est-il passé? Voici quelques exemples de mésaventures.

**Scène I:** Mme D. assiste à la démonstration d'une râpe à légumes qui lui plaît. Elle signe un bulletin de commande. A l'extrémité de la halle, elle aperçoit une démonstration pour un autre appareil, plus facile à manier. Peut-elle revenir annuler sa première commande? Hélas non, s'il s'agit d'une vente au comptant! Pour une râpe à 45 fr. ce n'est peut-être pas tragique, mais quand il s'agit d'une gentille grand-maman qui offre à sa petite fille un trousseau à 1500 frs (payable en 3 fois, ce qui est toujours considéré comme une vente au comptant): on regrette de n'avoir pas fait un petit tour!

**Scène II:** Mme Ch. achète avec «rabais Comptoir» une machine à