

TABLEAU DES TENEURS EN MINÉRAUX DES PRINCIPALES EAUX MINÉRALES NATURELLES SUR LE MARCHÉ FRANÇAIS ET CARACTÉRISTIQUES MINÉRALES¹

L'eau minérale naturelle est la seule à pouvoir bénéficier de propriétés favorables à la santé reconnues par l'Académie de Médecine. Mais les eaux minérales naturelles ne sont pas toutes identiques : chacune présente une composition minérale unique selon la nature des couches géologiques qu'elle traverse. Certaines contiennent notamment des quantités intéressantes de calcium et de magnésium pouvant ainsi contribuer de façon significative aux apports nutritionnels conseillés. Selon les différentes périodes de vie et situations, certaines eaux sont plus adaptées pour couvrir les besoins spécifiques.² Ainsi, pour un nourrisson, une eau faiblement minéralisée et pauvre en nitrate est recommandée tandis que pour une femme enceinte ou allaitante, les eaux calciques et magnésiennes sont à privilégier.^{3,4}

Eaux plates minérales naturelles ^a	pH	Résidu sec à 180°C (mg/L)	Calcium (mg/L)	Magnésium (mg/L)	Potassium (mg/L)	Sodium (mg/L)	Bicarbonate (mg/L)	Chlorure (mg/L)	Sulfate (mg/L)	Nitrate (mg/L)	Fluor (mg/L)
HÉPAR ^{***}	7,2	2513	549	119	4,1	14,2	384	18,8	1530	4,3	0,4
Courmayeur	7,7	2146	557	68	2,7	0,6	180	0,4	1423	< 1	< 0,1
Contrex ^{***}	7,4	2078	468	74,5	2,8	9,4	372	7,6	1121	2,9	0,36
Saint Amand	7,2	859	176	46	5	28	312	37	372	< 0,5	1,3
Vittel [®] Grande Source ^{**}	7,1	1084	240	42	2,2	5,2	384	7,3	400	4,4	0,17
Evian	7,2	345	80	26	1	6,5	360	10	15	3,8	N/D
Wattwiller	7,5	155	3	11	1	3	135	N/D	34	0	< 0,5
Volvic	7	130	12	8	6	12	74	15	9	7,3	N/D
Mont Roucous	5,9	30	2,6	0,4	0,4	3,2	6,3	3	2,4	1,9	< 0,1

Les EMN peuvent mettre en avant leur richesse en certains minéraux. Cette communication est réglementairement encadrée. Toutes les EMN n'ont pas les mêmes caractéristiques et de grandes différences existent en termes de composition.²

N/D : Information non disponible

Eaux minérales naturelles « riches en sels minéraux »* : sa teneur en sels minéraux, calculée comme résidu sec, est supérieure à 1500 mg/L* ;

Eaux minérales naturelles « faiblement minéralisées »* : sa teneur en résidu sec n'est pas supérieure à 500 mg/L* ;

Eaux minérales naturelles pouvant convenir pour un régime pauvre en sodium* : sa teneur en sodium est inférieure à 20 mg/L* ;

Eaux minérales naturelles « calciques »* : sa teneur en calcium est supérieure à 150 mg/L* ;

Eaux minérales naturelles « magnésiennes »* : sa teneur en magnésium est supérieure à 50 mg/L* ;

Eaux minérales naturelles « sulfatées »* : sa teneur en sulfates est supérieure à 200 mg/L. *

1. Données Nestlé Waters en date de juin 2024. Ces données ont été relevés sur les étiquettes. 2. Foulon V. Eaux minérales naturelles : quelles spécificités ? *Cahiers de nutrition et de diététique* (2015) 50, S30-S37.

3. PNNS. Le guide nutrition de la grossesse. 2015. 4. Duhamel JF, et al. L'eau et l'hydratation : une nécessité pour la vie. *Journal de pédiatrie et de puériculture* (2010) 23, 9-12.

^a Les eaux listées dans ce tableau correspondent à la majorité des EMN vendues en France ; elles représentent respectivement 90 des volumes d'EMN plates vendus en grandes surfaces.

*D'après la directive 2009/54/CEE. **Eaux minérales naturelles Nestlé Waters.