



La famille des **boissons** est très diversifiée et se distingue généralement en 6 groupes :

- ✓ les eaux plates ou gazeuses ;
- ✓ les jus et nectars de fruits : pur jus de fruits, jus à base de concentré, nectars...
- ✓ les Boissons Rafraîchissantes Sans Alcool ou B.R.S.A. : boissons plates ou pétillantes (sodas, tonics, limonades) et boissons light ;
- ✓ les boissons chaudes : thé, café, tisane...
- ✓ les boissons lactées : lait, lait aromatisé, cappuccino...
- ✓ les boissons alcoolisées : vin, bière, cidre, digestif...

En France, deux familles d'eaux en bouteille existent :

- Les **eaux de source** proviennent de gisements souterrains protégés et ne subissent aucun traitement chimique. Elles sont naturellement conformes aux critères de potabilité.
- Les **eaux minérales naturelles** sont aussi issues de gisements souterrains protégés de toute pollution humaine. Elles ne subissent pas non plus de traitement de désinfection. Elles se caractérisent par leur pureté originelle et leur composition stable en minéraux et sont les seules à pouvoir revendiquer des propriétés thérapeutiques reconnues par l'Académie de Médecine.



Règlementation de l'étiquetage

Les mentions d'étiquetage concernant la composition des eaux minérales naturelles conditionnées sont fixées par le code de la Santé Publique (art. R. 1322-44-12) et l'arrêté du 14 mars 2007 modifié par l'arrêté du 28 décembre 2010. Treize catégories sont définies, en voici quelques-unes :

MENTION	CONDITION
« Oligominérale » ou « faiblement minérale »	Teneur en sels minéraux* inférieure à 500 mg/l
« Très faiblement minéralisée »	Teneur en sels minéraux * inférieure à 50 mg/l
« Riche en sels minéraux »	Teneur en sels minéraux * supérieure à 1500 mg/l
« Bicarbonatée »	Teneur en bicarbonates supérieure à 600 mg/l
« Calcique »	Teneur en calcium supérieure à 150 mg/l
« Magnésienne »	Teneur en magnésium supérieure à 50 mg/l
« Fluorée » ou « fluorurée » ou contient du fluor » ou « contient des fluorures »	Teneur en fluor supérieure à 1 mg/l
« Ferrugineuse » ou « contient du fer »	Teneur en fer bivalent supérieure à 1 mg/l
« Convient pour un régime pauvre en sodium »	Teneur en sodium inférieure à 20 mg/l

* exprimée en résidu à sec fixe à 180°C



Le cycle des eaux minérales naturelles

L'évaporation au niveau de la mer et du sol entraîne la formation de nuages



Ces nuages sont poussés par le vent et restituent l'eau sous forme de pluies. L'eau s'infiltré dans le sol et acquiert une minéralisation qui lui est propre. En suivant des voies géologiques millénaires qui garantissent sa pureté originelle.

L'exploitation de chaque source est soumise à autorisation préfectorale.



Des forages permettent l'exploitation des sources. Les canalisations, en acier inoxydable, conduisent l'eau directement à l'usine d'embouteillage évitant ainsi tout contact avec l'air ambiant.



L'eau est embouteillée dans des bouteilles souvent produites sur place.



Des contrôles ont lieu du captage jusqu'à l'embouteillage afin de garantir la sécurité des consommateurs, en proposant une eau saine et conforme à son étiquetage.





L'Auvergne est une région qui possède de nombreuses sources, offrant un panel de **minéralisation** très varié. La terre volcanique agit comme un filtre purifiant tout en enrichissant naturellement l'eau en éléments minéraux et parfois même en gaz carbonique (eaux gazeuses). L'industrie auvergnate a su tirer parti de son patrimoine géologique en commercialisant de **nombreuses eaux**. Créée par la nature, l'eau minérale naturelle est considérée comme un produit du terroir même si certaines sources sont connues par delà nos frontières...

La région bénéficie d'un cadre idéal pour le **thermalisme**. Au milieu du XIXème siècle, Napoléon III fit des séjours à répétition à Vichy et y développa le thermalisme en aménageant la ville. D'autres stations thermales naquirent par la suite et devinrent très touristiques : Royat et Châtel-Guyon au centre du Puy-de-Dôme, La Bourboule et le Mont-Dore dans le massif du Sancy, Néris-les-Bains et Bourbon l'Archambault en terre bourbonnaise, Chaudes-Aigues dans le Cantal ...



Plongez dans ce monde « aquatique » en organisant un week-end détente dans une ville thermale, en découvrant l'architecture des villes d'eaux ou en dégustant le panel des eaux auvergnates:

<http://www.auvergne-tourisme.info/>

<http://www.villesdeaux.com/>

En 2007, l'industrie des boissons en Auvergne comptait **27 entreprises** du secteur privé ou coopératif.

En 2007, le chiffre d'affaires de l'industrie des eaux représentait **28,6%** du chiffre d'affaires total des entreprises agroalimentaires en Auvergne.

Mais combien y a-t-il de sources en Auvergne ?

109



L'Auvergne est ainsi la région d'Europe la plus riche en eaux minérales



Une partie de nos besoins en eau est pourvue par les aliments que nous consommons, notamment grâce aux fruits et légumes, mais il est également nécessaire de s'hydrater à l'aide de boissons. Même s'il est possible de varier pour le plaisir, il est important de retenir que :

L'eau est la seule boisson indispensable !

En effet, c'est la seule qui hydrate sans apporter de calorie et qui peut se consommer sous forme de **boissons chaudes** telles que le thé, le café, les tisanes... sans trop ajouter de sucre mais également sous forme de boissons froides, agrémentées d'une **rondelle de citron** ou des feuilles de menthe qui peuvent ainsi l'aromatiser.

Parmi les autres boissons, comment s'y retrouver ?

Les jus de fruits : ils contiennent plus ou moins de sucres. Préférez les jus « sans sucres ajoutés » qui contiennent seulement le sucre naturellement présent dans les fruits, ou fruits mixés (à vérifier !), le fructose.

• Les **smoothies** : comme pour les jus de fruits, seule la lecture des étiquettes permet d'apprécier la quantité de sucres, ajoutés ou non !

• Les **eaux aromatisées** : certaines contiennent des sucres ajoutés et d'autres sont « sans sucres », le goût sucré est alors apporté par des édulcorants.

• Les **boissons rafraîchissantes** :

• les boissons sucrées gazeuses ou non (sodas, sirops...) : un verre peut contenir jusqu'à 8 morceaux de sucre. Limitez leur consommation.

• les boissons à « faible teneur en sucres » ne contiennent pas plus de 25 g de sucres par litre.

• les boissons « à teneur réduite en sucres » : pour porter cette allégation, le produit doit contenir 30% de sucres de moins que le produit standard.

• les boissons « light » ou « allégées » : doivent remplir les mêmes conditions que celles applicables aux termes « réduit en ». Elles contiennent des « édulcorants » qui restituent le goût sucré avec un apport calorique réduit.

SUCRE OU SUCRES ?
Le mot « sucre » est utilisé dans le langage courant pour parler du sucre de table, le saccharose.
L'expression « les sucres » regroupe les glucides simples : saccharose, fructose (sucre du fruit), lactose (sucre du lait)...



Pourquoi doit-on s'hydrater ?

L'eau représente plus de 60% de notre organisme (jusqu'à 75 % chez un nourrisson) et est nécessaire à son bon fonctionnement. Etant donné que l'on élimine de façon naturelle (urine, transpiration, respiration...) une partie de cette eau, il faut la renouveler ! Le calcul est simple : **il faut apporter à notre corps autant d'eau qu'il a perdu** pour équilibrer la balance. C'est aussi pour cela qu'il est recommandé de boire plus que d'habitude lorsqu'il fait chaud ou lors d'une activité physique.

Evitez de développer et d'entretenir le goût des enfants pour les boissons sucrées.





Idée reçue n°1 : « La sensation de soif nous indique quand il faut boire »

Vous avez soif ? Il est déjà « trop tard » ! La soif est un signal envoyé par l'organisme lorsqu'il commence à être déshydraté. Alors n'attendez pas d'avoir soif pour boire.

Certaines personnes sont plus à risque que d'autres :

- Les personnes âgées peuvent perdre la sensation de soif. Il devient donc important de les inciter à boire suffisamment car la déshydratation est plus difficile à corriger à cet âge.
- Les jeunes enfants ne sont pas toujours aptes à exprimer leur soif ou à réclamer de l'eau. Les adultes doivent donc veiller à leur bonne hydratation, particulièrement en cas de fièvre ou de diarrhée qui favorisent la déshydratation.

Idée reçue n°2 : « On peut utiliser toutes les eaux embouteillées pour la préparation des biberons »



- Seules les eaux embouteillées, dont certaines eaux de sources, portant la **mention** « Convient pour la préparation des aliments pour nourrissons » ou une autre mention relative au caractère approprié de l'eau pour l'alimentation des nourrissons peuvent être utilisées pour cet usage.

La mention garantit la conformité aux critères de qualité fixés par l'arrêté officiel et notamment le fait qu'elles sont peu minéralisées.

- Les eaux gazeuses ne conviennent pas à la préparation d'aliments pour nourrissons.

Idée reçue n°3 : « Les eaux gazeuses sont trop salées »

- Certaines eaux, gazeuses ou non, sont dites « sodiques » car leur teneur en sodium est supérieure à 200 mg/l. Elles peuvent être consommées régulièrement mais en alternant avec d'autres eaux. Comme pour les aliments, la diversité est importante. De manière générale, évitez d'utiliser les eaux très riches en minéraux de manière exclusive.

- En raison de la forte teneur en sodium, les eaux sodiques sont déconseillées en cas de régime sans sel, ainsi qu'aux sujets hypertendus. Dans ces cas, les eaux avec la mention « Convient pour un régime pauvre en sodium » sont recommandées.