

L'eau pétillante est-elle bonne ou mauvaise pour la santé ?

L'eau pétillante peut être une alternative à l'eau plate, et encore plus aux boissons gazeuses sucrées. Mais quels bénéfices apporte-t-elle au corps humain ?

Si certains ne sont pas très fans, d'autres en revanche ne jurent que par l'eau pétillante.

Selon ces derniers, elle serait **plus agréable à boire**, plus fraîche et **plus désaltérante** que sa cousine sans bulles. Mais côté santé, est-elle **aussi bonne pour la santé que l'eau plate** ?

Quels sont les bénéfices de l'eau pétillante ?

- **Elle est riche en minéraux**

Les eaux pétillantes, qui ne sont ni plus ni moins **des eaux à base d'acide carbonique dissous**, ont de nombreux bénéfices santé. Déjà, **elles sont riches en calcium et magnésium**, deux minéraux essentiels au bon fonctionnement du corps humain. L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) a d'ailleurs recommandé en 2009 de privilégier les eaux à forte teneur en calcium et magnésium.

Sa richesse en minéraux semble être **plus élevée que celle de l'eau plate**,

“Elle présente également une osmolarité (concentration totale des substances dissoutes dans un liquide) plus élevée et un pH basique (le pH de l'eau pure est neutre). La teneur en minéraux varie principalement en fonction de la marque.”

Il semble, qu'elle soit **aussi hydratante voire plus que l'eau** en bouteille ou l'eau du robinet.

- **Elle aiderait à lutter contre la constipation**

L'eau pétillante pourrait aider à réduire la constipation. La boisson peut également **améliorer la déglutition**.

- **Elle pourrait empêcher la formation de calculs rénaux**

Une consommation quotidienne d'eau pétillante peut **prévenir la formation de calculs rénaux**, notamment grâce à sa teneur en bicarbonate et en minéraux.

- **Elle aiderait à réguler la tension artérielle**

Les eaux riches en acide carbonique et en minéraux aident à **réguler la tension artérielle** *“Cela est dû à l'effet alcalin et à l'apport de magnésium ou de calcium, qui améliorent les mécanismes de vasoconstriction et le rythme cardiaque”*.

Peut-elle avoir des effets négatifs sur la santé ?

- **Elle peut donner mal au ventre**

L'eau gazeuse peut entraîner **des inconforts digestifs** comme des ballonnements et des problèmes gastriques, à cause de la présence d'acide carbonique. Elle est également suspectée d'**augmenter la sensation de faim**. Des recherches ont en revanche assuré qu'elle pouvait apporter une sensation de satiété.

- **Elle peut entraîner de l'incontinence urinaire**

La consommation de boissons gazeuses peut **augmenter le risque d'incontinence urinaire à l'effort** ou d'hyperactivité de la vessie **chez les femmes de plus de 40 ans**.

- **Elle peut contribuer à la fragilité des dents**

“L'eau gazeuse semble nuire au développement des dents dès le plus jeune âge, car elle n'est pas fluorée”.
“Toutefois, le potentiel d'érosion dentaire de l'eau gazeuse et non gazeuse est 100 fois inférieur à celui des boissons gazeuses de type soda.”