

EVIAN®, ENGAGÉE POUR UNE HYDRATATION SAINNE



L'eau est indispensable au bon fonctionnement de l'organisme. Elle est indispensable à la constitution et au fonctionnement des cellules et des tissus, au transport des nutriments, à l'élimination des déchets, à la régulation de la température du corps et au maintien de performances physiques et cognitives optimales. Les experts de l'EFSA (Agence européenne pour la Santé et l'Alimentation) ont d'ailleurs validé que : « *L'eau contribue au maintien d'une fonction physique et cognitive normales* », et « *L'eau contribue au maintien de la régulation normale de la température du corps* ». Ces effets bénéfiques étant obtenus par la consommation d'au moins 2 litres d'eau par jour, toutes sources confondues.

CHIFFRES CLÉS

60 % du corps d'un adulte est constitué d'eau

75 % du corps d'un nourrisson est constitué d'eau

20 % de notre apport hydrique quotidien en eau est apporté par l'eau des aliments

1,6 litre : quantité d'eau journalière qu'il est recommandé à une femme de boire

2 litres : quantité d'eau journalière qu'il est recommandé à un homme de boire

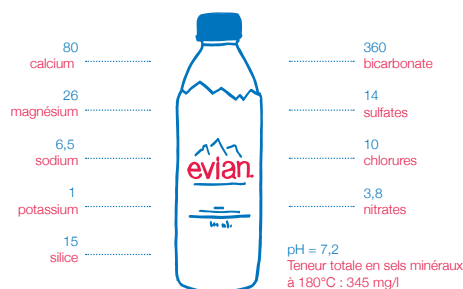
7 semaines sont nécessaires pour que l'eau de notre corps se renouvelle totalement

L'eau représente en moyenne 60 % du corps d'un adulte et 75 % du corps d'un nourrisson. Chaque jour, nous perdons près de 2,8 litres d'eau, de façon visible ou invisible : transpiration, respiration, élimination par les urines... autant de pertes journalières qu'il est indispensable de compenser en buvant suffisamment d'eau chaque jour (environ 1,5 litres par jour). Ces besoins en eau sont augmentés pour les femmes enceintes et allaitantes, et les sportifs. Fatigue, altération de l'humeur et difficultés à se concentrer peuvent être les signes d'une déshydratation modérée. Une bonne hydratation est donc une condition nécessaire pour rester en pleine forme, aussi bien physique que mentale.

Parmi les eaux les plus faiblement minéralisées du marché (moins de 500 mg/l), evian® présente une composition minérale idéale pour l'absorption par les reins les plus faibles. Cette composition équilibrée en sels minéraux et son pH neutre font de l'eau minérale naturelle evian® l'allié de tous au quotidien, et à tout moment de la vie. Les effets favorables de l'eau minérale evian® ont été reconnus en 1878 par l'Académie française de Médecine. Elle est particulièrement recommandée pour les bébés, ainsi que pour les femmes enceintes et allaitantes.

evian® soutient les recommandations de l'OMS pour l'allaitement maternel pendant les 6 premiers mois.

Composition de l'eau minérale naturelle evian® (mg/litre)



evian®, une eau faiblement minéralisée au pH neutre et à la composition minérale adaptée à tous, petits et grands.