



"Buvez, éliminez !"

Contrairement aux idées reçues, l'eau minérale naturelle ne fait pas maigrir. En revanche, elle est indispensable dans le cadre d'un régime : elle aide à éliminer les toxines, une quête commune à toutes les jeunes mamans.

Romy Berthelot

Courmayeur, Hépar, Contrex, Évian... les eaux minérales naturelles en bouteille vantant leurs vertus ne manquent pas ! Buvez, éliminez pêche Vittel pendant

En cas de rétention d'eau...

Les femmes victimes de rétention d'eau ont tendance à se priver de boire pour éviter d'aggraver leur souci. Un raisonnement en rien justifié. Contrairement aux idées reçues, ce n'est pas l'eau qui fait gonfler, mais le sel qui retient l'eau. Or, boire de l'eau aide à éliminer... le sel. À vos bouteilles !

que Contrex se vante d'être votre partenaire minceur. Des slogans pour faire vendre pensent certaines...

Pourtant, l'eau minérale est bel et bien indispensable à votre équilibre et à votre recherche de bien-être, surtout après l'arrivée de bébé. Tout comme vous

faites attention au lait que vous donnez à votre petit amour, prenez aussi soin de vous en buvant une eau minérale naturelle riche en magnésium, calcium et sulfates.

L'eau de vie

L'eau minérale est l'un des très rares produits consommables, si

ce n'est le seul, à n'apporter aucune calorie. Quelle aubaine ! Véritable coupe-faim, elle crée une sensation de satiété qui facilite le transit intestinal et donc votre régime "après bébé".

Première leçon pour éliminer avec simplicité : dès le lever, buvez un grand verre d'eau minérale afin de réhydrater votre corps resté sans apport minéral toute la nuit. Ensuite dans le courant de la journée, buvez 1,5 litres minimum. Une petite faim à 15h ? Ayez le réflexe verre d'eau qui vous fait patienter jusqu'à l'encas de 16h.

Définition

D'origine souterraine, l'eau minérale naturelle a des propriétés, des caractéristiques et une température constantes à l'émergence. Elle est originellement pure, sans microbes ni agents polluants. Elle ne peut subir de traitement et est naturellement riche en minéraux et en oligo-éléments.

Indispensable dans le cadre de votre régime post-natal, l'eau apporte cette hydratation essentielle liée à l'amaigrissement.

Sources de minéraux et oligo-éléments impératifs pour être en bonne santé et en

Tableau comparatif (en mg/l)

	Calcium	Magnésium	Sulfates	Nitrates
Contrex	486	84	1.187	2,7
Courmayeur	533	66	1.420	<2
Évian	78	24	10	0
Hépar	555	110	1.479	0
Valvert	67,6	2	18	3,5
Vittel	202	43	336	0

pleine forme, les eaux minérales n'ont pourtant pas toutes les mêmes vertus.

Source d'apports

Magnésium, calcium, nitrates, potassium, sulfates et bicarbonates... tous ces éléments composent l'eau minérale, mais en quoi sont-ils essentiels ? Quels sont les minéraux qui favorisent l'élimination ?

Si les noms Contrex, Hépar et **Courmayeur** reviennent souvent dans le cadre d'un régime minceur, c'est justement parce que chacune des ces eaux est riche en magnésium, en calcium et en sulfates. Des composés qui aident à palier les carences que peut créer un régime alimentaire.

Ainsi, le magnésium permet de lutter contre le stress et la fatigue qui se jouent de vous après l'accouchement. Le calcium revitalise vos os, vos dents, vos cheveux et vos ongles qui peuvent être affaiblis pendant la grossesse. Enfin, les sulfates sont essentiels si vous souhaitez éliminer car ils facilitent le transit intestinal. Un trio gagnant !

L'importance des sulfates

Constituant naturel de notre alimentation, le sulfate est présent dans les aliments comme

Le chiffre

2,5 ! C'est le nombre de litres d'eau éliminés naturellement (urine, selle, transpiration...) par un adulte chaque jour. C'est aussi le nombre d'eau, de précieux minéraux et d'oligo-éléments qu'un adulte doit restaurer quotidiennement pour le bien-être de ses cellules soit d'un point de vue plus général, de son corps.



Vrai ou faux ?

Les nitrates sont dangereux pour la santé.

Vrai et faux. Liées à l'élevage intensif et à la surfertilisation des sols, les teneurs en nitrate des eaux sont depuis quelques années alarmantes... Les nitrates transformés en nitrites dans l'organisme peuvent empêcher l'oxygénation de l'hémoglobine du sang. Cependant, ces risques sont encourus si l'eau, bue quotidiennement, à une teneur en nitrates supérieure à 50 mg par litre... Rassurez-vous, cette prévention ne concerne donc en rien les eaux minérales qui dépassent rarement les 4 mg par litre.

le pain, les fruits secs, les légumes comme les brocolis et les pommes de terre entre autres. Protagoniste dans la physiologie et la santé, tel le contrôle des hormones et l'élimination des déchets toxiques du corps, le sulfate agit sur les reins. Il optimise l'effet ventre plat en multipliant

les propriétés diurétiques et en améliorant l'activité intestinale. Les eaux, telles que Courmayeur, Contrex, Hépar, Vittel ou San Pellegrino jouissent des bienfaits de ce constituant incontournable pour éliminer facilement : les toxines n'y résistent pas, elles fondent, comme vous !

En revanche, il faut savoir qu'une eau trop concentrée en sulfates (supérieure à 1.500 mg/l) n'est pas non plus conseillée. En effet, les troubles intestinaux (type diarrhées) susceptibles d'apparaître chez des sujets non habitués à ce type d'eau, peuvent créer une déshydratation importante. Éliminer oui, mais il y a un juste milieu, ne l'oubliez pas !



Courmayeur

Véritable don de la nature, Courmayeur est une eau rare naturellement riche en sels minéraux, recommandée après l'arrivée de bébé. Porteuse de tous les bienfaits de la terre des Alpes, cette eau minérale naturelle traverse d'épaisses couches calcaïriques qui lui délivrent au fur et à mesure leurs précieux minéraux. Courmayeur acquiert des montagnes non seulement leur fraîcheur et leur pureté mais aussi tous les bienfaits essentiels à votre santé.

L'atout minceur

Grâce à une teneur exceptionnelle en calcium et en magnésium, Courmayeur est l'eau minérale idéale pour éliminer après l'accouchement. Sa haute teneur en oligo-éléments (fluor, cuivre, fer, zinc et manganèse) aide à lutter contre la fatigue postnatale : ils assurent le bon fonctionnement de votre organisme en libérant l'énergie des aliments pour que votre corps puisse les utiliser.

Alliée à une alimentation équilibrée et, si cela est possible, à une activité sportive, cette eau vous aide à perdre les kilos en trop. Elle favorise l'élimination des toxines grâce à sa teneur en sulfates (connus pour leurs propriétés diurétiques) combinée à un faible taux de sodium. Véritable atout minceur, que vous soyez au bureau, dans les transports ou chez vous, la bouteille Courmayeur vous suit partout.

Afin de jouir pleinement de tous les bienfaits de Courmayeur, il est conseillé de la conserver à l'abri du soleil, dans un endroit propre et sec.

Composition

Calcium : 533mg/l	Chlorures : < 1 mg/l
Sulfates : 1420 mg/l	Fluorures : < 1 mg/l
Magnésium : 66 mg/l	Résidu sec à 180°C :
Bicarbonates : 176 mg/l	2285 g/l
Sodium : 1mg/l	pH : 7,4
Nitrates : < 2 mg/l	
Potassium : 2 mg/l	

À la source

Nichée au pied du Mont-Blanc, au cœur de la vallée d'Aoste, les sources de la station thermale "Cura Major" sont réputées depuis l'antiquité. Des écrits du XVII^{ème} siècle relatent même que les eaux Courmayeur étaient utilisées en cure de boisson. La renommée de la station italienne et ses bienfaits ne datent donc pas d'hier...

Avantages

Selon le Décret n°89-369 du 6 juin 1989 réglementant les eaux mises en bouteille, deux caractéristiques différencient nettement l'eau minérale naturelle Courmayeur : sa nature et sa pureté.

Sa haute teneur en minéraux et oligo-éléments lui confère des effets bénéfiques officiellement constatés et reconnus par le Ministère de la Santé et l'Académie de Médecine. Son origine souterraine, à l'abri de tout risque de pollution, lui permet de conserver l'eau minérale intacte jusqu'à sa consommation. Ainsi, en buvant simplement une bouteille de 1,5 litres d'eau par jour, Courmayeur assure la totalité des apports quotidiens recommandés en calcium et 30% de ceux en magnésium.

L'avis d'une spécialiste

Charlotte Vidémont, Chef de produit Courmayeur

Après une grossesse, les jeunes mamans se mettent souvent à faire un régime ou à surveiller leur alimentation, ce qui risque de leur provoquer des carences. En effet, la suppression ou la forte réduction de certains aliments énergétiques entraîne une réduction de consommation de certains minéraux et vitamines. Ces carences sont source de

fatigue et peuvent alors compromettre l'efficacité de leur régime. C'est pourquoi il est conseillé aux jeunes mamans de consommer une eau riche en sels minéraux et oligo-éléments, particulièrement en calcium et en magnésium. L'eau minérale Courmayeur est donc par sa composition un complément indispensable à l'alimentation des jeunes

mamans qui souhaitent retrouver la ligne. Sans oublier que les sulfates contenus dans l'eau minérale Courmayeur, par leur action diurétique, facilitent l'élimination des impuretés produites par l'organisme. Grâce à sa forte teneur en sulfates, l'eau Courmayeur va ainsi aider les jeunes mamans à se sentir plus légère, dans un corps sain.