

**De plus en plus consommée et appréciée de la population, l'eau gazeuse est à l'origine de bien des idées reçues.**

**Pour en savoir plus à ce sujet, en voici 10 passées à la loupe**

**1/10**

**Elle est plus intéressante que l'eau plate au niveau nutritionnel : faux**

Lorsqu'il s'agit de convaincre quelqu'un de boire de l'eau pétillante, l'argument de l'apport nutritionnel est souvent avancé. Pourtant, il s'agit là d'une vieille idée reçue qui peine à disparaître : que l'eau soit gazeuse ou plate, ses apports en minéraux, en calcium et en magnésium sont sensiblement les mêmes, bien que cela puissent différer légèrement en fonction des marques.

**2/10**

**Elle aide à digérer : partiellement vrai**

C'est l'une des idées les plus répandues : l'eau gazeuse permet de mieux digérer ses repas et d'éviter la sensation de lourdeur. Mais en réalité, ce n'est pas l'eau gazeuse à proprement parler qui facilite la digestion, mais sa teneur en bicarbonate, un ingrédient qui permettrait à l'estomac d'assimiler plus facilement ce que vous consommez.

Constance Agnes, Webedia

**3/10**

**Elle est plus salée que les autres types d'eau : faux**

On dit souvent que l'eau gazeuse est très salée, bien plus que les autres types d'eau que l'on peut trouver sur le marché. C'est faux : seules quelques-unes le sont, et leur teneur en sel est le plus souvent indiquée sur l'étiquette. En fonction de vos besoins et de vos préférences, choisissez celle qui vous convient le plus.

**4/10**

**Il vaut mieux éviter de ne boire que ce type d'eau : faux**

Les détracteurs de l'eau gazeuse vous le diront : il vaut mieux éviter de ne boire que ce type d'eau quotidiennement. Si tel est votre cas, ne paniquez pas : rien n'est avéré ! Si elle n'est pas trop salée, et si aucun souci digestif n'est à déplorer chez vous, alors aucun risque.

**5/10**

**Elle permet de perdre du poids : des avis partagés**

L'eau gazeuse permettrait-elle de mincir ? Si l'idée semble séduisante, les professionnels n'arrivent pas tous à se mettre d'accord : Certains prétendent qu'elle accélérerait le transit et donc qu'elle aiderait à perdre du poids, et d'autres semblent plus réfractaires.

**6/10**

**Il est déconseillé de la boire au cours des repas : faux**

Il arrive qu'à table, parfois, l'on vous déconseille de boire de l'eau gazeuse. En cause : une idée reçue qui veut que les bulles causent des ballonnements. Pourtant, aucune

étude n'affirme aujourd'hui cela ! Les gaz intestinaux seraient plutôt provoqués par le fait de manger trop vite et en trop grand quantité.

**7/10**

**Elle permet de lutter contre certains problèmes de santé : vrai et faux**

On dit souvent que boire de l'eau gazeuse régulièrement permettrait de lutter contre certains problèmes de santé comme les rhumatismes ou le cholestérol... Si ce n'est pas totalement vrai, ce n'est pas totalement faux non plus. Ce n'est pas l'eau gazeuse en elle-même qui permet d'éviter certains soucis de santé, mais le fait de boire beaucoup et de faire attention à soi.

**8/10**

**N'importe quelle personne peut en consommer : faux**

Beaucoup pensent que, comme l'eau plate, l'eau gazeuse n'a pas de contre-indications. C'est faux. Certaines personnes, notamment celles souffrant d'hypertension artérielle, celles suivant un régime sans sel, ou celles faisant de la rétention d'eau doivent éviter de boire de l'eau gazeuse.

**9/10**

**Elle abîme les dents : faux**

Pour certains, l'eau gazeuse est à éviter en raison de la quantité d'acide qu'elle contient, qui abîmerait les dents. Faux ! Le taux présent dans une bouteille est bien trop faible pour avoir un tel impact. Attention cependant aux eaux gazeuses aromatisées, qui peuvent contenir du sucre, ennemi juré des dents !

**10/10**

**Elle provoque des brûlures d'estomac : faux**

Sachez que ce n'est pas l'eau pétillante qui est directement à l'origine des brûlures d'estomac. Elle peut en revanche les aggraver, si la personne souffre à l'origine de reflux gastrique.