

# Les eaux pétillantes

Les eaux pétillantes sont des eaux qui contiennent du gaz carbonique, ou dioxyde de carbone. Ce gaz peut être de diverses origines. On peut distinguer les eaux naturelles gazeuses, les eaux gazéifiées, les eaux pétillantes

L'eau pétillante est composée de gaz carbonique ou de dioxyde de carbone qui provient de la source elle-même. Tandis que l'eau gazeuse ou eau minérale gazéifiée est une eau plate à laquelle on a artificiellement ajouté du gaz lors de la mise en bouteille.

Elle est naturellement gazeuse, riche en magnésium, en calcium, en bicarbonate de sodium et en fer. Souvent prescrite aux personnes présentant des carences, l'eau pétillante possède les propriétés de faciliter le transit, éviter les nausées, les indigestions ou même la constipation. Mais l'excès d'eau gazeuse peut également être à l'origine de ballonnements.

**Attention** tout de même, l'eau pétillante contient une grande quantité de sel. Or on sait que le sel peut boucher les artères et provoquer de graves troubles dans l'organisme. L'eau pétillante consommée régulièrement (tous les jours) est contre-indiquée aux personnes souffrant d'hypertension artérielle, de maladies cardiaques ou rénales, aux femmes enceintes, aux jeunes enfants, etc.