

LES OLIGOÉLÉMENTS DANS L'EAU EMBOUTEILLÉE : AVANTAGES ET RISQUES

Maria CURTEANU

Université d'État de Médecine et Pharmacie « Nicolae Testemitanu », Chisinau, République de Moldova

Auteur correspondant : Maria Curteanu, e-mail: uglea.maria@gmail.com

Mots-clé: eau potable, eau embouteillée, oligoéléments.

Introduction. Les oligo-éléments présents dans l'eau potable embouteillé sont fondamentaux car ils peuvent fournir les nutriments essentiels dont le corps a besoin pour maintenir un état optimal de santé. Même si de grandes quantités de ces minéraux ne soient pas nécessaires, les minéraux sont néanmoins nécessaires au bon fonctionnement du corps humain. **But.** Consiste à étudier les valeurs des oligoéléments dans l'eau potable embouteillé et leur importance pour la santé. **Matériel et méthodes.** Dans le contexte de cette étude, nous avons faite une analyse des ressources d'information nationales et internationales, ainsi que, des articles et des actes normatifs correspondant aux mots-clés introduits dans le moteur de recherche, tels que : «eau potable», «oligoéléments» et «eau embouteillé». **Résultats.** Les oligoéléments sont des minéraux dont l'organisme a besoin en très petites quantités, mais qui toutefois sont la garantie essentielle d'un bon état de santé. Ces éléments comprennent le zinc, le cuivre, le fer, le sélénium, le manganèse et autres. L'eau potable peut contenir des traces d'oligoéléments et, dans certains cas, peut constituer une source importante de ces minéraux essentiels. La concentration d'oligoéléments dans l'eau potable est conditionnée par divers facteurs, dont la source d'eau, les caractéristiques géologiques de la zone et le procédé de traitement utilisé pour purifier l'eau. Par exemple, généralement, les eaux souterraines sont plus riches en oligoéléments que les eaux de surface, ainsi, il y a des régions qui peuvent naturellement avoir des niveaux élevés de certains oligoéléments dans leur eau. De plus, certains procédés de traitement, comme l'osmose inverse, permettent d'éliminer les oligoéléments de l'eau. L'eau embouteillé, comme toute autre eau, peut contenir des oligoéléments, des minéraux et des métaux dans des quantités infimes. Les oligoéléments spécifiques présents dans l'eau en bouteille dépendent aussi de la source de l'eau et de la structure géologique du milieu environnant. Parmi les oligoéléments courants présents dans l'eau embouteillé il y a : le calcium, qui est essentiel à la santé des os et des dents, ainsi qu'au bon fonctionnement des muscles et des nerfs ; le magnésium, qui joue un rôle important dans la santé des os et des muscles, ainsi que dans le règlement du métabolisme énergétique ; le sodium, trop de sodium peut être nocif, ce minéral est nécessaire pour assurer au bon équilibre des fluides dans l'organisme ; le potassium, qui est essentiel pour une tension artérielle et une fonction musculaire saines ; le fer, nécessaire à la production de globules rouges et au transport de l'oxygène dans l'organisme ; le zinc joue un rôle dans la fonction immunitaire, la cicatrisation des plaies et la synthèse des protéines. Il est à noter le fait que même si la consommation d'oligoéléments en petites quantités est généralement sans danger, des quantités excessives de certains oligoéléments peuvent être nocives pour la santé. Par exemple, des niveaux élevés de plomb, d'arsenic ou de cadmium peuvent causer de graves problèmes de santé à long terme. De nombreux pays fixent des niveaux maximaux admissibles pour certains contaminants, y compris pour les oligoéléments, dans l'eau embouteillée, afin de garantir qu'elle puisse être consommée sans danger. **Conclusions.** Les oligoéléments sont essentiels à une bonne santé, mais une consommation excessive peut nuire à la santé. Il est donc important de contrôler les niveaux d'oligoéléments dans l'eau potable et d'en maintenir les valeurs admissibles. Dans la plupart des pays développés, il existe des réglementations limitant les niveaux d'oligoéléments dans l'eau potable à des niveaux sûrs.

Note: Projet «Réseau de recherche international sur les déterminants de la santé dans le contexte du changement climatique – ReSanClim», soutenu dans le cadre de l'appel régional — Soutien aux Equipes de recherche SER-ECO, 2023.