

Zeitschrift: Générations : aînés
Herausgeber: Société coopérative générations
Band: 32 (2002)
Heft: 10

Artikel: L'eau du Valais sous toutes ses formes
Autor: Pidoux, Bernadette
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-828184>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 11.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

L'eau du Valais sous toutes

Qu'on la boive ou que l'on s'y baigne, l'eau du Valais est pleine de vertus. «Santé!» n'est donc pas un vain mot, lorsque le breuvage jaillit de montagnes millénaires.

Crampes, constipation, digestion difficile, tendinites et points de côté nous guettent lorsque nous ne buvons pas assez de liquide. Les médecins recommandent une consommation d'un litre et demi d'eau par jour, en plus des liquides naturellement présents dans les aliments. Au moment où nous sentons poindre la soif, il est en fait trop tard, la déshydratation est déjà entamée. C'est pour cela qu'il faudrait boire régulièrement, même sans sensation de soif. De plus, avec l'âge, cette perception s'altère peu à peu. Il n'est donc pas rare que des personnes très âgées se trouvent en danger, parce qu'elles ont simplement oublié de s'hydrater.

Notre corps et l'eau

L'eau représente 75 à 80% de la masse du corps humain chez le nourrisson et 60% chez l'adulte. Elle est répartie en deux catégories: le liquide intra-cellulaire et le liquide extra-cellulaire, qui comprend la lymphe et le plasma sanguin. Nos besoins en eau sont énormes: deux litres par jour, qui permettent de compenser les pertes quotidiennes en urine, en évaporation cutanée et pulmonaire. Le renouvellement de l'eau du corps humain s'effectue au rythme de 15% par jour pour le petit enfant et 6% pour l'adulte. Dix à quinze litres d'eau circulent en permanence au niveau du tube digestif chez un être humain adulte.

En Suisse, on peut consommer l'eau du robinet sans risques. Elle a parfois un goût un peu chimique, mais c'est la garantie de sa salubrité. Et nous ne nous rendons pas compte du privilège extraordinaire que représente une bonne eau potable coulant à volonté.

Les adeptes des eaux minérales préfèrent celles-ci pour leurs vertus. Il est vrai que les eaux minérales, pour porter cette dénomination, doivent renfermer des sels minéraux et des oligo-éléments en quantité stable et ne pas subir de traitement chimique qui altérerait leur pureté originelle. Mais l'eau potable contient elle aussi des sels minéraux et oligo-éléments, en quantité variable. Il n'y a en fait que l'eau distillée qui en soit totalement exempte.

Source de montagne

A Nendaz, les deux sources commercialisées en bouteille ont pour appellation Aproz et Nendaz. Captées à des altitudes différentes, elles n'ont pas la même composition. L'Aproz est la plus riche en composants minéraux, puisque sa minéralisation s'élève à 1630 mg/l, contre 410 mg/l pour la Nendaz. Les deux eaux ne traversent pas les mêmes roches. La source Nendaz émerge à 1870 mètres et l'Aproz à 1250 mètres d'altitude. Dans les eaux non gazeuses valaisannes, l'Alpwater de Saxon se situe entre l'Aproz et la Nendaz en ce qui concerne sa minéralisation (724). Elle est riche en bicarbonates et en fluor, mais renferme moins de magnésium et de calcium que l'Aproz.

Toutes les trois étant pauvres en sodium, elles conviennent donc parfaitement aux régimes qui limitent le

sel. L'Aproz est particulièrement intéressante pour sa teneur en calcium (365). Pour mémoire, le calcium est indispensable à la minéralisation osseuse. Lorsqu'on manque de calcium, on met en péril son ossature, mais on est aussi plus facilement sujets aux insomnies, aux crampes musculaires, aux ongles cassants et aux fourmillements dans les membres. Le calcium est l'élément minéral le plus abondant dans l'organisme humain (1000 à 1500 g chez l'adulte). Si l'on n'absorbe pas régulièrement une dose suffisante de calcium, l'os libère celui qu'il contient, c'est pourquoi l'ossature se fragilise. Des études scientifiques ont montré que le calcium de l'eau minérale est aussi bien assimilé par le corps que celui du lait. Deux verres de lait contiennent la même valeur en calcium qu'un litre d'Aproz. Les eaux minérales les plus riches en calcium, disponibles sur le marché suisse sont, dans l'ordre: Hépar, Eptinger, Contrex, Adelbodner, Aproz, Valser et Ferrarelle (entre 500 et 300 mg/l). Certains scientifiques contestent la métabolisation du calcium de l'eau, c'est-à-dire son assimilation. Le débat n'est donc pas clos et le consommateur reste désarmé.

Les Suisses sont de gros consommateurs d'eau minérale, puisque nous en buvons 90 litres par an et par personne. Les Italiens, les Français, les Belges et les Allemands en consomment toutefois plus que nous. En Suisse alémanique, 80% des eaux minérales consommées sont gazeuses, contre 64% en Suisse romande.

Outre le calcium, la présence de magnésium est également un élément intéressant. Ce minéral se trouve surtout dans les céréales complètes et les légumineuses que nous mangeons bien souvent en trop faible quantité. Le magnésium joue un rôle important dans le phénomène de la transmission nerveuse de l'organisme. Une eau est dite magnésienne lorsqu'elle dépasse en teneur les

ses formes



Plaisirs de la baignade à Ovronnaz

50 mg/l. Dans cette catégorie, on trouve Contrexéville, Badoit, San Pellegrino, Aproz et Valser.

L'eau est bénéfique à l'organisme, pour peu qu'on la boive dans de bonnes conditions. Il est recommandé de boire une bouteille entamée et conservée à température ambiante dans la même journée. Le gaz carbonique ralentit certes le développement de bactéries, mais une consommation rapide est tout de

même conseillée. Il est préférable de boire peu pendant les repas, pour ne pas diluer les sucs gastriques responsables de la digestion.

Les eaux de bain

Le Valais a le privilège de posséder plusieurs sources thermales exploitées par des centres en plein développement. Les stations de Saillon, Ovronnaz, Loèche-les-Bains sont

reconnues par les assurances maladie pour leurs traitements médicaux, sous contrôle de spécialistes. Les eaux thermales du Valais sont notamment efficaces contre les affections rhumatismales comme l'ostéochondrose, la spondylarthrose, mais aussi contre l'arthrite chronique. Les troubles de la mobilité liés à des séquelles d'accidents, la rééducation après des opérations orthopédiques et neurochirurgicales, comme la hernie discale, sont également pris en charge. On y traite aussi des paralysies, névrites et névralgies avec succès. Le choix du centre thermal n'est donc pas lié à un traitement particulier, mais dépend plutôt des goûts de chacun. D'aucuns préfèrent la haute montagne, comme à Loèche ou à Ovronnaz ou optent pour la plaine, comme à Saillon, au climat plus tempéré.

Mais on peut aussi entreprendre une petite cure dans l'une de ces stations thermales par plaisir, par souci de prévention, besoin de détente et envie d'être dorloté... Massages, enveloppements d'argile, séances de fitness ne sont pas réservés qu'aux personnes malades ou accidentées. Rien de tel qu'un après-midi dans les bains romano-irlandais de Loèche (sur réservation) ou qu'une séance de watsu, massage et relaxation accompagnée dans l'eau, pour se sentir merveilleusement détendu et en forme!

Bernadette Pidoux

ADRESSES

Bains de Saillon,
tél. 027 743 11 70

Thermalp Ovronnaz,
tél. 027 305 11 11

Loèche-les-Bains,
Alpenherme, tél. 027 472 10 10