

ELLE



CELINE

SOCIÉTÉ

LE CANNABIDIOL
EST-IL VRAIMENT
UN PRODUIT MIRACLE
CONTRE L'ANXIÉTÉ ?

Phénomène

LE PYJAMA,
NOUVELLE STAR
DE L'INDUSTRIE
DE LA MODE

REPORTAGE

À LOS ANGELES
AVEC SEAN PENN
DANS LE PLUS GRAND
VACCINODROME
AMÉRICAIN

SPÉCIAL Sommeil

INSOMNIES,
RÉVEILS NOCTURNES...

**POURQUOI
NOS NUITS SONT
SI AGITÉES**

ENQUÊTE ET SOLUTIONS

DUBAI

LE CALVAIRE DE
LA PRINCESSE
LATIFA

L 14149 - 3923 - F: 2,50 €



HEBDOMADAIRE 26 FÉVRIER 2021 FRANCE MÉTROPOLITAINE 2,50 € A : 5 € / AND : 3 € / BEL : 2,90 € /
CAN \$: 6,50 QND / CH : 4,60 FS / D : 5 € / E : 4 € / GR : 5 € / IT : 4 € / LUX : 2,90 € / MAR : 40 MAD / NL : 5,20 € / PORT. Cont : 4 € / TUN : 10 TND /
ANTILLES A : 6 € / GUY S : 5 € / REUNION A : 5 € / POLY A : 1700 XPF / POLY S : 550 XPF / N.CALA : 1500 XPF / N.CALS : 530 XPF

elle.fr

QUAND L'ÉNERGIE COULE DE SOURCE

ET SI LES EAUX DITES
« FONCTIONNELLES » ÉTAIENT
LA SOLUTION POUR COMBATTRE
LA FATIGUE DE FIN D'HIVER ?
ENQUÊTE SUR CES NOUVELLES
BOISSONS EN PLEINE ÉBULLITION.

PAR **VITÓRIA MOURA GUIMARÃES**

Vos conversations commencent ces jours-ci par « Oui, ça va, merci, mais je suis fatiguée en ce moment » ?

C'est normal. « L'hiver, notre métabolisme est au ralenti, le manque de lumière perturbe le rythme circadien et, à la fin de la saison, notre organisme a accumulé des toxines », explique la naturopathe Émilie Kapps. Ajoutez à cela le contexte sanitaire, qui décuple le stress, écourte non seulement le temps passé dehors (ce qui réduit la stimulation des neurones médiateurs responsables de l'énergie et de la bonne humeur), mais restreint également les interactions sociales, engendrant une baisse de moral, et vous avez l'explication à cette baisse de tonus. Et si la solution se trouvait dans un simple verre d'eau ? Oui, mais pas n'importe laquelle : les eaux « améliorées » ou « fonctionnelles » pourraient nous aider à lutter contre l'épuisement tout en nous hydratant – et sans stocker les calories.

C'est Gwyneth Paltrow (encore elle !), alors égérie d'une marque d'eau alcaline censée équilibrer le pH du corps en plus d'autres bénéfiques, qui a lancé la tendance en 2019. Malgré la remise en cause de l'effet alcalinisant par des médecins et diététiciens, le message de la patronne de Goop a été entendu : aujourd'hui, l'offre s'est étoffée et les déclinaisons se multiplient. On trouve ainsi, par exemple, des eaux au CBD ou encore à l'hydrogène. Ces dernières sont très répandues au Japon où on les utilise comme boissons thérapeutiques pour leur action antioxydante et très hydratante ou dans des bains régénérants. Le ministère de la Santé nippon a même approuvé une solution saline intraveineuse infusée avec de l'hydrogène à destination de patients qui se remettent d'une déshydratation sévère ou d'une infection. Résultat, le marché est en plein essor : alors qu'il atteignait 10,34 milliards de dollars en 2017, son taux de croissance annuel s'établit à plus de 7 % et le chiffre d'affaires du secteur est estimé à plus de 18 milliards de dollars à l'horizon 2025. Cela n'a pas échappé aux poids lourds de l'industrie agroalimentaire comme Nestlé et PepsiCo. Le premier vient de commercialiser Nestlé Pure Life+, disponible en trois versions (au magnésium, au zinc ou au potassium), et le second, Driftwell, qui favoriserait la qualité du sommeil. « Ces eaux améliorées répondent aux nouvelles habitudes des consommateurs qui, de plus en plus avisés, rejettent les boissons sucrées comme les sodas », analyse Émilie Kapps. ○ ○ ○





UNE EAU FONCTIONNELLE, C'EST QUOI ?

« C'est une eau enrichie en vitamines, en sels minéraux et en oligoéléments qui, comme son nom l'indique, répond à une "fonction" : donner de l'énergie, lutter contre le stress, améliorer la digestion... », explique la micronutritionniste Valérie Espinasse, en précisant que ces ingrédients peuvent être extraits de plantes, de fruits ou de légumes. Des produits à ne pas confondre avec les eaux aromatisées industrielles, qui contiennent souvent des édulcorants et des arômes artificiels. « Une eau en bouteille aromatisée au citron n'a jamais vu une goutte de citron ! » relève Guillaume Zarka, qui vient de lancer avec ses associés, Franck Hadjé et l'humoriste Kev Adams, Drink Waters, dans le but de populariser cette catégorie de boissons en France. Les débuts sont prometteurs : leur principal canal de distribution n'est autre que Monoprix. Mais qu'en est-il des eaux aromatisées maison, connues aussi comme « eaux détox » – quand on y ajoute des rondelles de citron, de concombre ou des feuilles de menthe ? « Même si, sur le papier, elles peuvent être considérées comme fonctionnelles, l'apport en nutriments n'est pas assez important – la température de l'eau ne favorise pas la dispersion des principes actifs – pour qu'elles aient de vrais bénéfices », remarque Valérie Espinasse. Dans le registre « home made », il vaut mieux opter pour une tisane refroidie. On la consomme idéalement jusqu'à quatre heures après l'infusion pour garantir son efficacité. On peut aussi laisser infuser un morceau de gingembre dans de l'eau bouillante et y ajouter quelques gouttes de citron une fois qu'elle a refroidi. « C'est une petite potion antifatigue infallible », assure Émilie Kapps.

UN VERRE D'EAU, S'IL VOUS PLAÎT !

Trois conseils pour intégrer une eau fonctionnelle dans ses habitudes.

- ❶ Pour bénéficier de l'effet antifatigue revendiqué, voici les quantités qu'il faudrait consommer quotidiennement pendant trois semaines d'affilée : une briquette d'eau de bouleau ou de coco (environ 200 à 250 ml), 1 litre d'eau hydrogénée ou 400 ml d'eau avec une capsule à dissoudre.
- ❷ Ces eaux ayant une fonction énergisante, leur consommation est recommandée le matin (idéalement vers 11 heures pour remplacer le café) ou à 16 heures au plus tard, quand on a besoin d'un petit coup de fouet.
- ❸ Il est préférable de les consommer en dehors des repas. « Avant ou après, peu importe, car boire de l'eau en mangeant dilue les sucs gastriques et peut perturber la digestion », recommande la naturopathe Émilie Kapps.

PIMPER SON H₂O

On nous martèle depuis des années qu'il faut boire 1,5 litre d'eau par jour. « Ça peut paraître rébarbatif, mais une bonne partie de mes patients avouent ne pas bien s'hydrater, surtout pendant les périodes de froid car on ressent moins le besoin de boire », rapporte Émilie Kapps. Or, une bonne hydratation est la clé pour améliorer l'énergie. Il est donc important de renouveler l'eau présente dans notre corps (elle représente 60 à 70 % de la masse corporelle d'un adulte) pour contribuer à éliminer les toxines, qui peuvent être une cause de fatigue. Plutôt que de se jeter sur une tasse de café au premier signe de baisse de régime (normalement vers 11 heures, quand les hormones responsables de l'éveil, cortisol, adrénaline et noradrénaline, chutent), choisir ce type de boisson peut se révéler une bonne habitude. En particulier pour ceux qui ont du mal à boire de l'eau, soit par oubli, soit parce qu'ils lui trouvent un goût fade. « La voie aqueuse est excellente pour l'absorption des oligoéléments. L'assimilation des nutriments et vitamines, quant à elle, se fait aussi bien par voie orale, via les liquides, la nourriture ou des compléments alimentaires », explique Valérie Espinasse. Les eaux fonctionnelles peuvent-elles dès lors être une alternative aux compléments alimentaires ? « Cela dépend de la quantité et de la qualité des nutriments présents dans leur composition ainsi que de la régularité de leur consommation », précise l'experte. Il faut également prendre en compte le mode de conservation, le packaging, et vérifier que le produit utilise des procédés naturels afin de préserver la biodisponibilité de ces nutriments. « Je recommande des cures de trois semaines plusieurs fois par an en cas de fatigue, pas davantage sinon l'organisme risque de s'habituer et devenir moins réactif », conseille Émilie Kapps. Assurez-vous que des plantes, racines ou fruits ayant un effet stimulant entrent dans la composition de ces eaux, comme le gingembre, le ginseng, le Ginkgo biloba, qui stimulent la circulation sanguine, stimulent la vitalité et aident à maintenir l'organisme en alerte, ou encore ceux riches en vitamine C, le citron, l'acérola, le cassis, les baies de goji.

DES BOISSONS NATURELLES

C'est en regardant des enfants ramasser des bouteilles en plastique sur la plage, à Los Angeles, où il vivait alors, que Guillaume Zarka a eu le déclic. « Je venais d'être papa et je voulais trouver une solution pour contribuer à notre futur, mais aussi renouer avec le plaisir simple de boire de l'eau », se souvient le cofondateur de Drink Waters. De là est née une boisson déclinée en trois versions (Beauty, Energy et Recovery), concoctée avec 100 % d'ingrédients naturels par un duo composé d'un herboriste et d'un chef étoilé. De nouvelles recettes, dont quelques-unes ciblées sur des moments spécifiques de la journée, doivent débarquer bientôt dans les rayons. « Nous avons beaucoup de clients qui gardent nos bouteilles en aluminium recyclable et les réutilisent comme gourdes », s'enthousiasme Guillaume Zarka, en rappelant que 5 500 bouteilles en plastique sont jetées chaque seconde dans la nature – à cet égard, Drink Waters s'est engagée à verser 1 % de son chiffre d'affaires à des associations de protection et de nettoyage des océans. De fait, les bouteilles en plastique apparaissent hors jeu face aux nouveaux produits en phase avec les enjeux écologiques : les capsules à dissoudre dans l'eau du robinet ou les billes en céramique qui enrichissent l'eau en hydrogène dans une carafe. La nature nous offre aussi des eaux par essence fonctionnelles. L'eau de coco, par exemple. « Elle contient des vitamines, des minéraux, du magnésium, une quantité importante de ○ ○ ○

○ ○ ○ potassium, du phosphore, du calcium, ainsi que d'autres oligoéléments. Elle a également des propriétés antioxydantes, elle facilite la recharge en glycogène après l'effort physique et elle est ultra hydratante... c'est l'eau fonctionnelle par excellence ! » détaille Émilie Kapps. Et si on n'a pas la chance de vivre sous un cocotier, la naturopathe assure que les versions en bouteille, sans aucun additif, sont une très bonne alternative. « Elles sont pasteurisées, certes, mais, aujourd'hui, les procédés de fabrication sont très à la pointe et permettent de garder le maximum de propriétés. » Un autre exemple d'eau fonctionnelle naturelle est l'eau de bouleau, dont la récolte s'effectue au printemps après la montée de la sève en perçant l'écorce de l'arbre. Ce jus a des vertus anti-infectieuses, anti-inflammatoires, antioxydantes et, surtout, drainantes et détoxifiantes. Encore plus intéressant, sa composition élevée en électrolytes (certains sels minéraux conducteurs de courant bénéfiques pour le corps), micronutriments, minéraux et oligoéléments assure l'hydratation et un effet stimulant en même temps. Enfin, l'eau de mer, riche en sels minéraux, est aussi une eau fonctionnelle. On peut profiter de ses bienfaits en se baignant, via le contact avec la peau, ou en faisant une cure à boire avec la célèbre eau de Quinton, de l'eau de mer filtrée et stérilisée ayant des propriétés détoxifiantes et reminéralisantes. ■



À VOTRE SANTÉ !

PETITE SÉLECTION DE BOISSONS QUI ONT TOUT BON.

1. Coup de fouet. Cette eau a tout ce qu'il faut pour booster illico la vitalité : du jus de gingembre frais, du maté bio, de la spiruline bio, du curcuma bio, du café vert, de l'acérola bio, de la vitamine C, du ginseng bio, de la maca bio, du citron et du sel de l'Himalaya. Le plus : la bouteille écoresponsable en aluminium, que l'on peut utiliser comme gourde. **L'eau Energy, Drink Waters chez Monoprix, 473 ml, 2,95 €.**

2. Belle source. L'atout de cette eau de source « premium » portugaise ? Une concentration élevée en silice (61 mg/l), qui aide à éliminer les toxines et les métaux lourds, contribue à la santé des os et des articulations, augmente la quantité de collagène et renforce les tissus musculaires. **Eau minérale Healsi aux Galeries Lafayette Haussmann, 750 ml, 2,50 €.**

3. Gaz naturel. Populaires au Japon, ces billes en céramique réutilisables (elles ont une durée de vie de trois à cinq mois) sont constituées d'un mélange de dix actifs qui ont la propriété d'enrichir l'eau en hydrogène. Ce dernier, présent en excès dans l'eau, va alors se fixer sur les radicaux libres de l'organisme et stopper ainsi leur propagation, d'où son pouvoir antioxydant. Il suffit de plonger les billes dans une carafe contenant 1 litre d'eau et de laisser agir une heure. Le principe est similaire à celui des sticks de charbon actif et on peut d'ailleurs utiliser les deux en même temps. **Billes de céramique hydrogène, Bijin, le sachet de 20 g, 16 €.**

4. Fraîcheur scandinave. Extraite au cœur des forêts finlandaises, cette sève de bouleau (ou eau de bouleau) est hautement concentrée en manganèse, un oligoélément présent essentiellement dans le foie, les reins et le pancréas, impliqué dans la régulation de la glycémie et essentiel au métabolisme. Son action drainante reconnue facilite l'élimination des toxines tout en reminéralisant l'organisme. **Eau de bouleau, Evoleum, 6 x 200 ml, 25 €.**

5. Allié vitalité. Sous-produit de la distillation d'huiles essentielles, l'hydrolat est intéressant dans le cadre d'une cure avec un objectif thérapeutique, mais il peut aussi se muer en eau fonctionnelle – il suffit d'en diluer 1 cuil. à café dans un verre d'eau. Réputée pour ses propriétés tonifiantes et dépuratives ainsi que pour sa capacité à faire baisser le cholestérol, la carotte sauvage régénère aussi les cellules du foie. **Hydrolat de Carotte Sauvage, Lueur du Sud, 200 ml, 8,25 €.**

6. Énergisante. Aussi pratique que ludique, cette capsule à dissoudre dans 400 ml d'eau du robinet ou gazeuse permet d'avoir une eau améliorée partout. Le mélange Boost associe le goût légèrement sucré du cassis à la fleur de sureau (riche en potassium, elle a une puissante action anti-inflammatoire et diurétique) et à la baie d'açaï du Brésil, reconnue pour son effet énergisant. Le tout sans ajout de sucre ni de conservateurs chimiques. **Microdrink Boost, Waterdrop, 12 capsules, 6,99 €.**

