



Pourquoi dit-on d'une eau qu'elle est calcaire ?



Toute eau naturelle contient des sels minéraux, comme le calcium et le magnésium, dont certains peuvent se transformer en "calcaire". Plus une eau contient des ions calcium et magnésium plus sa dureté est grande. La dureté de l'eau s'exprime en "degré français" (°F). Une eau calcaire ("dure") n'est pas mauvaise pour la santé. Les sels minéraux contenus dans l'eau apportent des éléments indispensables à l'équilibre de notre organisme. Il n'existe donc pas de valeur limite pour la dureté de l'eau.

QUELS SONT LES INCONVÉNIENTS D'UNE EAU DURE ?

Elle provoque des dépôts de tartre dans les tuyauteries ou au fond des casseroles, elle peut être désagréable pour la peau, le linge est rêche...




*Syndicat Intercommunal
d'Adduction d'Eau Potable de la Forêt de Rambouillet*

QUELS SONT LES AVANTAGES D'UNE EAU DURE ?

Une eau dure peut couvrir environ 1/3 des besoins en calcium et en magnésium d'un homme. N'oublions pas que le calcium constitue 99% de notre squelette et que le magnésium est indispensable pour la croissance et la production de certaines hormones. Elle est donc bénéfique pour la santé. De plus, une eau dure permettrait de diminuer la fréquence d'apparitions des [maladies cardio-vasculaires](#) chez certaines personnes.



Conseil  : Pensez à régler votre chauffe-eau pour produire de l'eau chaude inférieure à 60°C. Ceci limitera la formation de calcaire. Voir la [fiche qualité de l'eau sur le calcaire](#).

Dureté de quelques eaux minérales en bouteille :
Volvic : 5°F - Badoit : 86°F - Evian : 30°F - Contrex : 150°F - Vittel : 66°F - Hépar : 182°F

[Retour](#) à la liste des questions...

