DOSSIER
DE PRESSE
HÉPAR® 2017
→

L'EAU

MINÉRALE NATURELLE EFFICACE

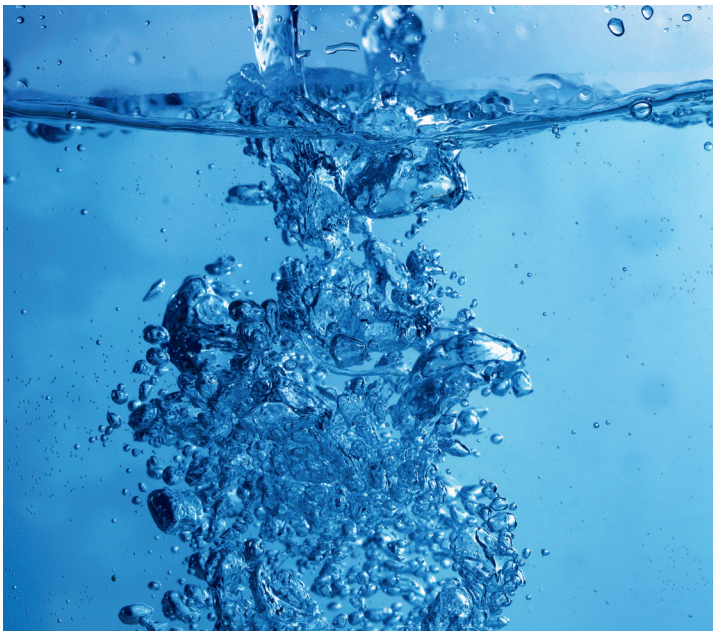
POUR UN BON TRANSIT[1]

LA VOIE NATURELLE POUR UN BON TRANSIT[1]

Hépar® est une eau minérale naturelle unique, riche en minéraux. A bien des égards, c'est une eau rare et précieuse. Elle détient 119 mg de magnésium par litre, ce qui lui confère des propriétés uniques. Elle est également reconnue pour son goût.

Boire Hépar®, c'est bien plus que boire un verre d'eau, c'est faire l'expérience d'un goût riche et bienfaisant.
Le magnésium est un minéral essentiel au bon fonctionnement de l'organisme (il est notamment impliqué dans plus de 300 systèmes enzymatiques)[2].

UNE EAU MINERALE NATURELLE UNIQUE →



HÉPAR®, UN CADEAU DE LA NATURE

C'est à quelques kilomètres du département des Vosges **qu'émerge la source où est puisée l'eau minérale naturelle d'Hépar.** Née de la pluie et de la neige, son eau se purifie et s'enrichit lentement, en s'écoulant à travers les multiples couches géologiques qui composent le sous-sol. C'est au cours de ce long contact privilégié avec les roches souterraines que l'eau minérale naturelle Hépar® **acquiert sa minéralisation unique.**

Issue d'un environnement préservé et naturellement gorgée de minéraux, cette eau pure est embouteillée directement à la source. Elle ne subit aucun traitement chimique et conserve toute sa qualité.

Une eau pure et bien minéralisée, c'est un cadeau de la Nature, qu'il faut préserver. C'est pour cette raison **qu'Hépar® est investi depuis plus de 20 ans dans le programme Agrivair.** En partenariat avec divers acteurs territoriaux, ce programme met en place des mesures très concrètes pour une agriculture respectueuse de l'environnement, le maintien d'un revenu agricole élevé, la préservation de l'eau de toute pollution, la rotation des cultures (pour garantir la reconstitution des terrains en sels minéraux), mais aussi l'interdiction des produits phytosanitaires, la production de compost ou le rééquilibrage de l'alimentation du bétail. Tout s'articule autour d'une idée fondamentale : l'importance de préserver notre terre !

UNE RICHESSE NATURELLE À PROTEGER

HÉPAR®, UNE COMPOSITION MINÉRALE UNIQUE

C'est sa composition minérale unique qui donne à Hépar® des propriétés exceptionnelles et parfaitement naturelles.

Du magnésium dans un écrin 100 % naturel

31 % de la quantité de magnésium à consommer au quotidien. Près d'un tiers. C'est ce qu'apporte la consommation d'un litre d'Hépar® par jour, soit 119 mg de magnésium, le reste nous étant normalement apporté par l'alimentation.

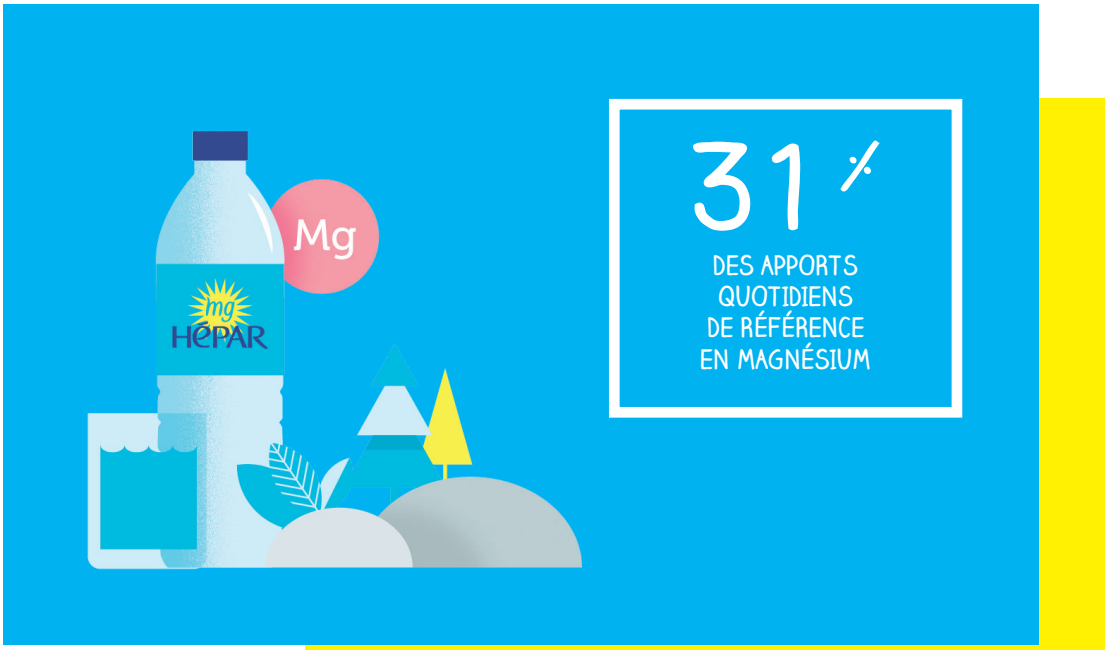
Des apports en Calcium très intéressants

Autre bienfait non négligeable de l'eau Hépar® : elle est dite « calcique ». Un litre apporte 549 mg de calcium et permet donc de couvrir 68 % de la quantité quotidienne de calcium à consommer, soit près de deux tiers de nos besoins.

Pauvre en sodium

1L d'Hépar® apporte seulement 14,2 mg de sodium (soit moins de 0,6 % des besoins en sel sur la journée*). Ainsi Hépar convient pour un régime pauvre en sodium.

*Apports de Référence en sel = 6g/jour. Règlement (UE) N°1169/2011 concernant l'information des consommateurs sur les denrées alimentaires



LES JOIES D'UN BON TRANSIT ![1]

Avoir un bon transit… un sujet dont nous parlons peu mais ô combien essentiel dans notre quotidien. En effet, les problèmes de transit sont souvent très douloureux, mais au-delà de la douleur, ils peuvent fortement jouer sur notre qualité de vie au quotidien et sur notre façon d'être avec notre entourage. Ainsi, ils impactent notre physique et peuvent également impacter notre état d'esprit.

Finalement, nous nous rendons compte de l'importance d'avoir un bon transit… quand nous avons des problèmes ! Il faut prendre le temps de le chouchouter jour après jour. Comment ? Tout simplement en bougeant chaque jour, en mangeant régulièrement des aliments sources de fibres, en s'hydratant suffisamment ; sans oublier de prendre le temps d'aller aux toilettes.

LA CONSTIPATION TOUCHE TOUT LE MONDE

1 Français sur 5 souffre de constipation[3]. Ces troubles du transit, souvent passés sous silence mais fréquents, peuvent être provoqués par de nombreux facteurs : le genre, l'âge, l'alimentation, le manque d'activité physique, le stress ou certains états physiologiques particuliers comme la grossesse par exemple.

Les femmes sont 2 fois plus nombreuses que les hommes à vivre des épisodes de constipation[4]. Elles doivent donc redoubler de vigilance pour éviter cette affection digestive, qui peut impacter leur qualité de vie.

Autre moment où la femme doit chouchouter son transit : **la grossesse.** Période de la vie merveilleuse et privilégiée, la grossesse peut favoriser la survenue de la constipation. Elle concernerait environ **1 femme enceinte sur 2[5].** Les causes ? D'abord le fœtus, qui, en grandissant, prend de plus en plus de place et ralentit la progression des aliments dans l'intestin de sa maman. Ensuite les changements hormonaux, qui peuvent freiner le transit, de même que la supplémentation en fer, souvent prescrite pendant la grossesse.

Les seniors sont eux aussi touchés par la constipation. Outre la fatigue et les rides, les années qui passent se traduisent souvent par plus de risques d'être constipé, et **1 senior sur 5 pourrait d'ailleurs être concerné[6].** Bonne nouvelle cependant : cela aurait moins à voir avec le vieillissement lui-même qu'avec la modification du mode de vie - alimentation moins variée et mode de vie plus sédentaire par exemple.

Les enfants de plus de 3 ans peuvent aussi être touchés par les problèmes de constipation[7].

Voici quelques idées pour l'aider au quotidien[4,6] :

• Du mouvement ! Une activité physique quotidienne est un bon coup de pouce contre la constipation.

• Des fibres ! Une alimentation riche en fibres est capitale pour aider le transit des petits. Celles-ci se trouvent dans les fruits, frais ou secs, les légumes et les produits céréaliers à base de farine complète.

• De l'eau ! En fonction de son âge, un enfant devrait boire entre 1 L et 1,5 L d'eau chaque jour. Pour l'aider à s'hydrater, il est possible d'instaurer des moments de consommation tout au long de la journée : au petit-déjeuner, à la récréation, au goûter…

• De bonnes habitudes… aux toilettes ! Il faut encourager l'enfant à ne pas se retenir, à respecter un rythme régulier et à prendre son temps, par exemple en lui donnant un petit livre qu'il aime.

Si les troubles persistent ou si la douleur devient trop intense, il faut en parler à notre médecin ou son pédiatre.

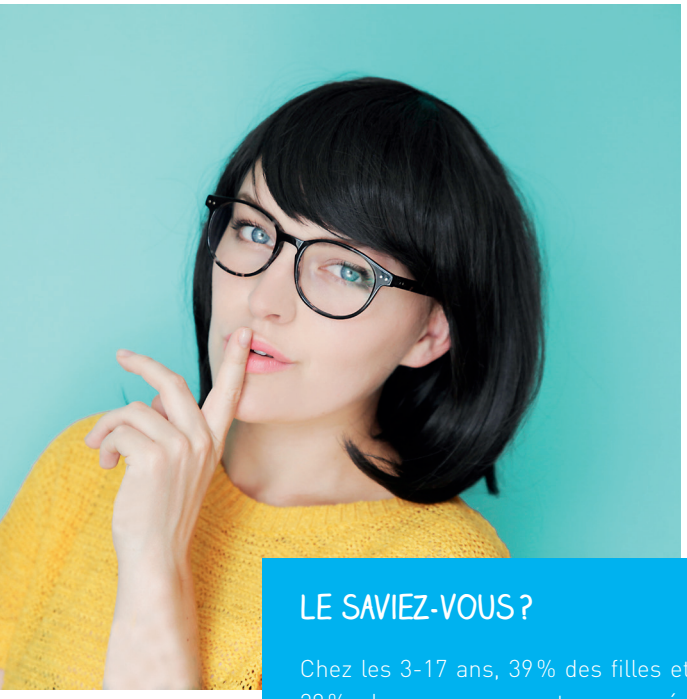
HÉPAR®, UNE SOLUTION NATURELLE ET EFFICACE POUR UN BON TRANSIT[1]

Avouons-le… la constipation n'a rien d'agréable. La bonne nouvelle, c'est qu'en modifiant quelques gestes au quotidien, de façon simple et naturelle, nous pouvons éviter ces petits désagréments ! **S'hydrater avec l'eau Hépar®, c'est simple, c'est sûr et ça fonctionne[1] !**

Sa composition unique en minéraux lui confère des propriétés exceptionnelles et parfaitement naturelles. C'est la seule eau minérale naturelle plate à avoir cliniquement prouvé son efficacité sur le transit intestinal[8]. En effet, une étude clinique réalisée auprès de 244 femmes présentant une constipation fonctionnelle a montré, dès la deuxième semaine de consommation d'Hépar®, une efficacité significative sur l'amélioration des symptômes de constipation chez les femmes buvant 1L d'Hépar® par jour[9].

1 L

D'HÉPAR® CHAQUE JOUR PENDANT 2 SEMAINES… TOUT SIMPLEMENT[8] !



LE SAVIEZ-VOUS ?

Chez les 3-17 ans, 39 % des filles et 28 % des garçons sont concernés par un manque de magnésium. 53 % des adultes ont des apports en magnésium insuffisants.

Source : Crédoc, CCAF 2013

HÉPAR®, DU MAGNÉSIUM AU QUOTIDIEN

Le magnésium est essentiel à l'organisme : il contribue au bon fonctionnement du système nerveux et intervient dans les mécanismes de la contraction musculaire*.

53 % des femmes[10] ont un apport quotidien en magnésium inférieur à leur besoin nutritionnel moyen. Ce manque en magnésium tient en partie à notre mode de vie et à nos habitudes alimentaires. En effet, notre alimentation fait la part belle aux produits transformés « prêts à l'emploi » qui contiennent souvent naturellement moins de minéraux que les produits frais.

Tendances à avoir des crampes ? Paupières ou lèvres qui papillonnent ? Fatigue ? Tous ces signes peuvent indiquer un manque de magnésium…

Une des principales caractéristiques d'Hépar® est sa teneur en magnésium. **Boire 1L d'Hépar® par jour, apporte 119 mg de magnésium** correspondant à 31 % de la quantité quotidienne recommandée. Et la nature est si bien faite qu'un individu sain peut la boire tous les jours : le corps y puise naturellement ce dont il a besoin et élimine simplement le surplus[10].

*Règlement (UE) N° 432/2012 de la Commission du 16 mai 2012 établissant une liste des allégations de santé autorisées portant sur les denrées alimentaires, autres que celles faisant référence à la réduction du risque de maladie ainsi qu'au développement et à la santé infantiles.

LES ALIMENTS QUI CONTIENNENT DU MAGNÉSIUM

LA GAMME HÉPAR

A chaque moment, sa bouteille d'Hépar®

Pour que l'eau minérale naturelle Hépar® nous accompagne au quotidien en s'adaptant à notre rythme, 3 formats différents de bouteilles existent pour chaque occasion de la journée.

L'INDISPENSABLE (1L)

Un litre, c'est pile la quantité qu'il faut pour agir sur le transit[1] et pour un apport quotidien régulier en minéraux. À la maison, en vacances, ou au bureau, elle apaise les petites comme les grandes soifs.

LA COÉQUIPIÈRE (50CL)

Toujours prête pour une sortie, la bouteille d'un demi-litre s'occupe de notre apport en magnésium en toutes circonstances.
Au sport, dans la voiture, au travail...

LA PETITE MALINE (33CL)

Légère, nomade, c'est la petite eau de secours qui nous hydrate en un tour de main, et se glisse aisément dans le sac à main.

3

FORMATS DIFFÉRENTS POUR CHAQUE OCCASION DE LA JOURNÉE

Repensé en termes de contenus et d'ergonomie de navigation, le site Internet d'Hépar® a fait peau neuve pour apporter, de manière ludique et interactive, des informations sérieuses autour de la constipation avec un discours simple et décomplexé. Cette mise à jour du site s'inscrit dans la mission que s'est fixée Hépar® : parler simplement et libérer la discussion autour des problèmes de transit. La constipation touche un grand nombre de français qu'ils soient hommes, femmes, jeunes ou moins jeunes, alors ne soyons pas gênés d'en parler !

WWW.HEPAR.FR

C'estdit, c'estécrit!
INTERACTIVE & PUBLIC RELATIONS

CONTACTS RP ET E-RP

RP : Elodie Cousin // 01 58 56 66 69 - ecousin@cditcecrit.com • Apolline Natier // 01 58 56 66 64 - anatier@cditcecrit.com
E-RP : Julie Lucas // 01 58 56 66 61 - jlucas@ditcecrit.com

SOURCES (1) Hépar® peut être laxative. Nous vous recommandons de boire 1L d'Hépar® par jour dans le cadre d'une alimentation variée et équilibrée et d'un mode de vie sain **(2)** Fardellone P. Calcium, magnésium et eaux minérales naturelles. Cah. Nutr. Diét., 2015 ; 50(HS1) : S22-S29 **(3)** Suares NC et al. Prevalence of, and risk factors for, chronic idiopathic constipation in the community: systematic review and meta-analysis. Am J Gastroenterol 2011 ; 106(9):1582-91 **(4)** Zeitoun JD, de Parades V. Constipation chronique de l'adulte. Presse Med 2013;42:1176-85 **(5)** Zielinski R, Searing K, Deibel M. Gastrointestinal distress in pregnancy prevalence, assessment, and treatment of 5 common minor discomforts. J Perinat Neonatal Nurs. 2015;29(1):23-31 **(6)** World Gastroenterology Organisation. World Gastroenterology Organisation Global Guidelines. Constipation : une approche globale. WGO 2010:p.1-13 **(7)** Dapoigny M., Raoux P. Constipation chez l'enfant et l'adulte. La revue du Praticien 2004;15:1699-1704 **(8)** Dupont C, Campagne A, ConstantF. Efficacy and safety of a magnesium sulfate-rich mineral water for patients with functional constipation. Clin Gastroenterol Hepatol 2014, doi :10.1016/j.cgh.2013.12.005 **(9)** Le critère principal d'efficacité était la réponse définie selon un score composite : par semaine, ↗ à 4 selles par semaine ou augmentation ↗ à 2 selles, et moins de 25 % de selles de type 1 ou 2 selon l'échelle de Bristol **(10)** Houillier P. Diététique et lithiase rénale : le rôle de l'eau. Cah. Nutr. Diét., 2015 ; 50(HS1) : S51-S60