



# HÉPAR

VOTRE DOSE DE  
MAGNÉSIUM

HÉPAR® est une eau minérale naturelle unique à bien des égards. Elle détient une forte concentration en magnésium (119 mg/l), et facilite le transit intestinal.\* Elle est également connue pour son goût unique. Boire HÉPAR®, c'est bien plus que boire un verre d'eau, c'est faire l'expérience d'un goût riche et bienfaisant\*\* : celui du magnésium, un minéral essentiel au bon fonctionnement de l'organisme.

3 personnes sur 4 ont aujourd'hui des apports en magnésium inférieurs à leurs besoins quotidiens.<sup>[3]</sup> Pourtant ce minéral est essentiel car il intervient dans plus de 300 réactions de l'organisme. **Boire 1L d' HÉPAR® permet de couvrir 31% de ses besoins quotidiens en magnésium.**

## QUEL EST LE RÔLE DU MAGNÉSIUM ?

Le magnésium joue un rôle dans le processus de division cellulaire et contribue :

Au fonctionnement  
d'un **bon transit**

Au maintien d'une  
**ossature** normale

Au fonctionnement normal  
du **système nerveux**

A une **fonction  
musculaire** normale

\*HÉPAR® peut être laxative.  
Boire 1L d'HÉPAR® par jour dans le cadre d'une  
alimentation variée et équilibrée et d'un mode de vie sain.  
\*\*Qualificatifs donnés par un panel d'experts pour qualifier  
le goût de l'eau Hépar, 2009, Nestlé Waters

[3] Galan et al. Dietary magnesium intake in a French adult  
population. Magnesium Reserach 1997 ; 10 : 321-328.

Michael Blann / Getty Images



## ADOPTÉZ-VOUS LES BONS COMPORTEMENTS POUR PRÉVENIR LA CONSTIPATION?

### FAITES LE TEST!

#### Vous consommez des fruits et légumes:

- A 3 à 5 fois par jour
- B Entre 1 et 3 fois par jour
- C De temps en temps

#### Vous buvez chaque jour:

- A Plus d'1,5 litre de boisson  
(et plus particulièrement d'eau)
- B Entre 1 litre et 1,5 litre
- C Moins d'1 litre

#### Vous pratiquez une activité physique:

- A Tous les jours
- B Une à deux fois par semaine
- C Occasionnellement

### VOUS AVEZ UNE MAJORITÉ DE

- A Avec une telle hygiène de vie, vous avez toutes les chances de ne pas être constipé(e). Gardez vos bonnes habitudes!
- B Il suffirait de si peu d'efforts pour améliorer votre hygiène de vie et éviter les troubles liés à la constipation, même passagers. En panne d'idées? Dans cette brochure, nos astuces et conseils pour un bon transit.
- C Certaines de vos habitudes sont à revoir. Mais pas d'inquiétude, adopter une meilleure hygiène de vie est bien plus simple que vous ne l'imaginez. Dans cette brochure, nos astuces et conseils pour vous accompagner!

Cultura / Plain picture



# HÉPAR

LA JOIE D'AVOIR  
UN BON TRANSIT





## LA CONSTIPATION C'EST QUOI?

**Sensations de lourdeur, maux de ventre, ballonnements...** Autant de signes susceptibles de révéler que vous souffrez de constipation. D'un point de vue médical, on parle de constipation lorsque la fréquence des selles est inférieure à trois par semaine. Mais en ce domaine, on le sait, chacun a son propre rythme.

Certaines personnes sont davantage concernées : les femmes enceintes, les enfants ou encore les seniors (à partir de 55 ans).

La constipation peut être facilement traitée.

Certaines **solutions naturelles** permettent de retrouver confort, sérénité et une meilleure qualité de vie:

RÉGIME  
RICHE EN  
**FIBRES**  
ALIMENTAIRES  
(25g/jour)<sup>[1]</sup>

BOIRE  
**1,5L**  
D'EAU  
PAR JOUR<sup>[2]</sup>

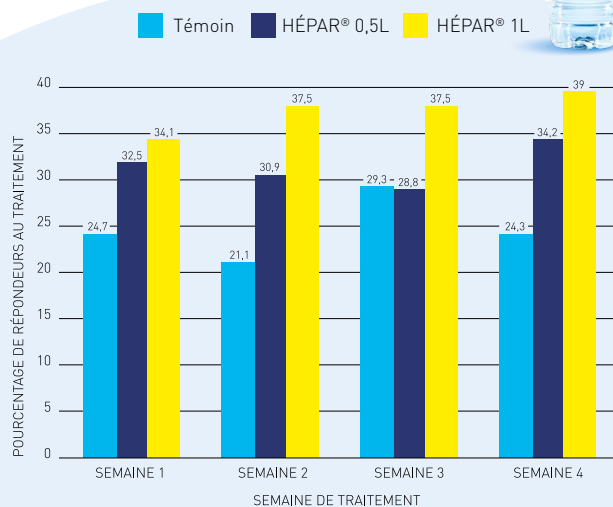
CHOISIR  
**HÉPAR®**  
(riche en  
magnésium  
114mg/l)

## LA SOLUTION RECONNUE : BOIRE 1L D'HÉPAR® PAR JOUR

HÉPAR® est la seule eau minérale naturelle à avoir prouvé son efficacité sur le transit.<sup>[4]</sup> En effet, en 2012, une étude a été menée sur 244 femmes âgées de 18 à 60 ans souffrant de constipation fonctionnelle.

Les résultats montrent, dès la deuxième semaine de consommation d'HÉPAR®, une amélioration significative du transit chez 37,5% des femmes buvant 1L d'HÉPAR® par jour. Ce bénéfice était maintenu jusqu'à la quatrième semaine du traitement.

**La consommation d'un litre d'HÉPAR®\* s'est donc révélée être une solution naturelle et efficace dans l'amélioration du transit intestinal.**



L'eau minérale naturelle HÉPAR® est donc **une solution naturelle à privilégier dans le cadre de la constipation fonctionnelle** avant d'initier un traitement médicamenteux.

[4] Dupont C, Campagne A, Constant F. Efficacy and safety of magnesium sulfate-rich natural mineral water for patients with functional constipation, Clinical Gastroenterology and Hepatology [2014], doi: 10.1016/j.cgh.2013.12.005

\* Boire 1L d'HÉPAR® par jour dans le cadre d'une alimentation variée et équilibrée et d'un mode de vie sain. HÉPAR® peut être laxative.

# L'EAU D'HÉPAR®

LE SAVIEZ-VOUS ?

1L d'HÉPAR® vous permet de **couvrir 31% de vos besoins quotidiens en magnésium.**

Boire tous les jours une eau riche en minéraux **ne risque pas d'entraîner des surdosages**, car chez l'individu sain le corps élimine naturellement les minéraux dont il n'a pas besoin.

**L'organisme absorbe le magnésium** d'HÉPAR® aussi bien que celui contenu dans les compléments alimentaires et mieux que celui provenant des aliments.<sup>[5]</sup>

HÉPAR® **convient parfaitement à un régime pauvre en sodium.**

En raison de sa forte minéralisation, la consommation quotidienne d'HÉPAR® **ne convient pas aux enfants en dessous de 3 ans**, sauf sur avis médical en cas de constipation.



[www.hepar.fr](http://www.hepar.fr)

[5] Berthelot, Laurent, Delabroise. Evaluation of the absorption and balance of magnesium from mineral water in rat. Current research in Magnesium, edited by ML Hapkepern and J Durtach. John Libbey Ltd, pp 149-151

[1] Laron D et coll. Les fibres alimentaires. Dans « Apports Nutritionnels Conseillés pour la Population Française » Afq, Cnerna, Cnrs, 2001, 99-108- Ed Tec et Doc Lavoisier  
[2] Jequier E. Constant F. Pourquoi faut-il boire de l'eau ? Pour maintenir la balance hydrique Cah Nutr Diet 2010 ; 44 : 190-197