

HÉPAR : la seule eau à avoir prouvé scientifiquement son **efficacité sur le transit**



La constipation est un phénomène répandu et plus particulièrement chez les femmes. En Europe, on estime à 17,1%¹ en moyenne le nombre de personnes souffrant d'une constipation fonctionnelle.

- Si la constipation est rarement grave, elle s'avère souvent pénible. Mais elle n'est pas une fatalité. Avec quelques bonnes habitudes hygiéno-diététiques et en l'absence de toute maladie, chacun peut retrouver naturellement un transit idéal.
- Une récente étude scientifique a démontré que l'eau HÉPAR® pouvait être une solution naturelle, simple et efficace pour faciliter le transit².
- Le magnésium est un minéral essentiel au bon fonctionnement de l'organisme. C'est aussi le composant essentiel de l'eau HÉPAR® (119mg par litre), elle permet de couvrir 31% des besoins quotidiens en magnésium.

Bruxelles, le 12 février 2015 – En 2012, une étude a été réalisée auprès de 244 femmes âgées de 18 à 60 ans souffrant de constipation fonctionnelle. Ses résultats ont été publiés dans le « Clinical Gastroenterology and Hepatology »³. Elle révèle que 37,5% des femmes buvant 1 litre d'eau HÉPAR® par jour ont eu une amélioration significative du transit². Cette étude confère ainsi à l'eau HÉPAR® une preuve scientifique de son efficacité dans le traitement de la constipation fonctionnelle, et ce dès la deuxième semaine de traitement à partir d'un litre par jour.

La constipation fonctionnelle : quèsaquo ?

La constipation fonctionnelle est un trouble digestif défini selon des critères bien précis. La constipation est une réalité quotidienne que vit près d'une personne sur 5. Elle touche beaucoup plus les femmes que les hommes. Mais pour parler de constipation, il faut présenter au moins deux critères de Rome III⁴.

Ces critères sont :

- Moins de 3 selles par semaine ;
- Effort à l'évacuation ;
- Selles dures ou grumeleuses ;
- Sensation d'évacuation incomplète ;
- Sensation de blocage ano-rectal ;
- Nécessité de manœuvres manuelles facilitatrices.

Lorsque l'on parle d'un transit normal, on fait référence au temps que passent les aliments en grande partie dans le côlon, après avoir été digérés. Ils y restent en effet environ 20h .

Cependant, certaines personnes peuvent avoir un « côlon paresseux », elles doivent alors faire attention à leur hygiène de vie, veiller à ne pas être trop stressées (le cerveau est connecté au côlon et vice-versa) et doivent avoir une alimentation variée et constituée principalement de végétaux et de céréales. Enfin, elles doivent s'hydrater suffisamment.



La constipation, un inconfort mais pas une fatalité !

« C'est pourquoi il importe d'en comprendre la cause et d'y trouver un traitement qui peut être facilement administré. Mais il est possible aussi par de simples gestes de réguler son transit : avoir une alimentation variée et riche en fruits et légumes frais et secs, préférer des céréales complètes (pains, pâtes,... plus riches en fibres que les produits raffinés), pratiquer une activité régulière et enfin s'hydrater en suffisance », souligne l'UPDLF (Union Professionnelle des Diplômés en diététique de Langue Française).

Un litre d'eau HÉPAR® par jour : une efficacité prouvée chez les adultes

En 2012, une étude a été menée afin d'évaluer l'efficacité et la tolérance d'HÉPAR® dans le traitement de la constipation chez l'adulte. Cette étude a porté sur une population de 244 femmes âgées de 18 à 60 ans souffrant de constipation fonctionnelle.

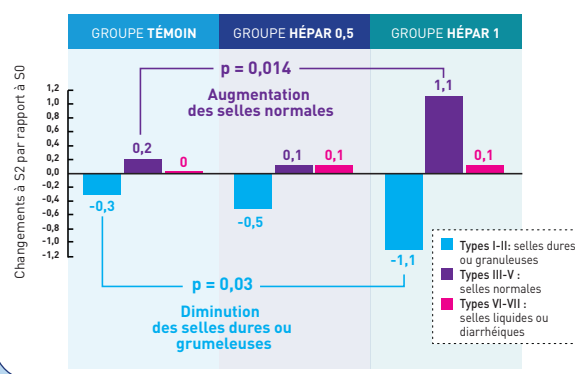
Les 244 femmes ont été réparties en 3 groupes de 80 personnes. L'objectif de ces trois groupes était similaire : boire 1,5L d'eau par jour durant 4 semaines. Leurs « missions » étaient différentes suivant la nature de l'eau consommée :

- **Groupe 1 (groupe témoin)** : boire 1,5L d'eau faiblement minéralisée
- **Groupe 2 (groupe Hépar 0,5)** : boire 0,5L d'HÉPAR® et 1L d'eau faiblement minéralisée
- **Groupe 3 (groupe Hépar 1)** : boire 1L d'HÉPAR® et 0,5L d'eau faiblement minéralisée

Les principaux résultats sont :

- Une amélioration significative du transit chez 37,5% des femmes buvant 1 litre d'HÉPAR® par jour, et ce dès la 2^{ème} semaine de consommation. À noter que les femmes ayant le plus haut niveau de douleurs abdominales étaient les meilleures répondeuses suite à la consommation d'HÉPAR®.
- Une amélioration de la consistance des selles.
- Un recours bien plus faible au laxatif dans le groupe buvant 1L d'HÉPAR®.

Efficacité d'HÉPAR® sur la consistance des selles à S2



Par sa forte teneur en sulfates (1530 mg/L) et en magnésium (119 mg/L), HÉPAR® a permis un ramollissement des selles, une réduction du recours aux médicaments laxatifs et s'est révélée plus particulièrement efficace chez les femmes dont les douleurs abdominales étaient les plus sévères. L'organisme absorbe le magnésium d'HÉPAR® aussi bien que celui contenu dans les compléments alimentaires et mieux que celui provenant des aliments⁵.

Ainsi l'eau HÉPAR® affirme sa position unique de solution naturelle et efficace à privilégier en première intention, avant la prise d'un traitement médicamenteux, dans la prise en charge de la constipation fonctionnelle.



À propos de HÉPAR®

Après un long périple au cœur du Bassin Vosgien, la source Hépar émerge à quelques 3 kilomètres à l'Est de la ville de Vittel. Découverte en 1873 au cœur du Bassin Vosgien par Louis Bouloumié, elle est commercialisée dans les années 30 en bouteilles de verre, pour permettre aux curistes de prolonger à domicile les bienfaits de leur cure. Dès 1968, elle adopte une bouteille en plastique de 1,5L et innove en 2009 avec la bouteille HÉPAR® 1L qui évolue en modifiant la forme de la bouteille afin de contribuer à la réduction des emballages à la source.

Déclarée d'utilité publique en 1903, HÉPAR® est une eau minérale naturelle unique à bien des égards. Elle détient la plus forte concentration en magnésium avec 119mg par litre⁶. Elle constitue une bonne solution pour compléter ses apports. En effet, boire 1 litre d'HÉPAR®, permet de couvrir 31 % de ses besoins quotidiens en magnésium. De plus, HÉPAR® facilite le transit intestinal². Souvent recommandée par des amis, ou bien conseillée de mères en filles, elle peut en effet aider tout un chacun à se libérer de ses constipations passagères⁷.

Pour plus d'informations, veuillez contacter :

Héloïse Richard

heloise.richard@pr-ide.be

+32 474 67 77 56



Références :

1. Peppas G. et al., *BMC Gastroenterology*, 2008, 8: 5. & Higgins P.D., Johanson J.F., *Am J Gastroenterol*, 2004, 99(4): 750-9.
2. 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.
3. Dupont C, Campagne A, Constant F, Efficacy and safety of a magnesium sulfate-rich natural mineral water for patients with functional constipation, *Clinical Gastroenterology and Hepatology* (2014), doi: 10.1016/j.cgh.2013.12.005.
4. Critères de Rome III : classification internationale pour caractériser les troubles intestinaux sur une période de 3 mois minimum.
5. Berthelot, Laurent, Delabroise. Evaluation of the absorption and balance of magnesium from mineral water in rat. Current reserach in Magnesium, edited by ML Hapkpern and J Durlach. John Libbey Ltd, pp 149-151
6. Parmi les eaux minérales naturelles plates, en Grandes Surfaces, en France.
7. HÉPAR® peut-être laxative. Boire 1 L d'HÉPAR® par jour dans le cadre d'une alimentation variée et équilibrée et d'un mode de vie sain.