



# BOIRE

le bon usage de l'eau



LE CENTRE  
D'INFORMATION  
SUR **L'EAU**

# L'EAU DU ROBINET, UN PLAISIR CHAQUE JOUR RENOUVELÉ

L'eau, si on y pense, est un bienfait naturel, un produit fabuleux.

Ses usages sont multiples ; c'est un élément indispensable à la vie et également une source de confort et de plaisir.



**Accessible et disponible 24h/24, 7j/7, partout en France, à domicile, contrôlée et sûre, l'eau fait partie intégrante de notre quotidien.**

Et pourtant, en ouvrant le robinet qui s'en rend vraiment compte ?

Toujours prête, elle désaltère lorsque l'on a soif, rafraîchit lorsque l'on a chaud, réchauffe lorsque l'on a froid, rend plus belles les plantes que l'on arrose, fait briller la maison que l'on nettoie, met un air de frais aux vêtements que l'on revêt chaque matin et bien sûr, au delà de l'hygiène nécessaire procure tous les plaisirs de la toilette.

# UN PRODUIT NATUREL ET SÛR

L'eau du robinet est un produit naturel mais aussi local. Puisée au plus près des lieux de distribution, elle provient des nappes souterraines ou des rivières environnantes.

L'eau du robinet est un produit du « terroir » : lors de son périple dans la nature elle s'enrichit en **oligo-éléments** et en **sels minéraux**. Ainsi, ses qualités gustatives varient selon la propriété des roches et des sols qu'elle rencontre. Selon le lieu, elle sera plus ou moins calcaire, fluorée, riche en magnésium, parfois douce ou dure.

**Pour devenir potable, l'eau subit de nombreux traitements** utilisant des technologies très avancées qui diffèrent selon la nature et la qualité de la ressource. Cette étape se déroule dans les usines de production d'eau potable. Au robinet, elle est sûre puisqu'elle doit être conforme à des normes de sécurité sanitaires très strictes.



## Qu'est-ce qu'un oligo-élément ?

Un oligo-élément est un élément chimique, métal ou métalloïde, présent en très faible quantité et généralement indispensable au métabolisme (ex. : sodium, potassium, calcium, fluor...).

## Qu'est-ce que les sels minéraux ?

Les sels minéraux sont des composés chimiques constitués de matière inorganique (ex. : bicarbonates, sulfates, chlorures, nitrates...). Notre corps en a également besoin.



**En France, l'eau du robinet est le produit alimentaire le plus rigoureusement encadré par la réglementation et le plus contrôlé.**

# L'EAU DU ROBINET EST UNE EAU VIVE

**Dans la nature comme dans les canalisations, l'eau n'aime pas stagner et se porte mieux en coulant.**

L'eau courante (c'est souvent ainsi que l'on appelle l'eau du robinet) porte bien son nom : il ne faut pas la laisser stagner dans les tuyaux.

Vos gestes de tous les jours et l'état de votre installation peuvent avoir une influence sur la qualité et le goût de l'eau que vous buvez.

Quelques conseils simples permettent de rendre cette eau encore plus agréable à boire et à utiliser.

**Le CENTRE D'INFORMATION SUR L'EAU met également à disposition la brochure UTILISER**



- Après une période d'absence (retour de vacances, maison secondaire...), laissez couler l'eau quelques secondes de manière à évacuer l'eau qui a stagné dans les tuyaux. Ainsi vos réseaux intérieurs sont purgés de l'eau stagnante. Utilisez cette eau pour arroser vos plantes.

- Chaque jour, pour qu'elle soit fraîche et de meilleur goût, laissez l'eau couler quelques instants avant de remplir une carafe, surtout si vos tuyaux d'arrivée d'eau passent près de ceux du chauffage. Vous pouvez ainsi boire votre eau en toute tranquillité.

- Autre bon réflexe à avoir pour préserver toutes les qualités de votre eau, c'est de toujours puiser directement de l'eau froide au robinet, pour tous les usages alimentaires, cuisiner, préparer vos boissons chaudes...



## **L'eau du robinet et la préparation des aliments.**

Pour préparer le thé, le café, les soupes, les purées instantanées et les biberons, pour faire cuire les pâtes ou les légumes, il ne faut pas utiliser l'eau chaude telle quelle mais faire chauffer de l'eau froide.

Pourquoi ? Parce que l'eau chaude passe dans les installations qui la chauffent ou stagne dans les ballons et les canalisations : elle peut se charger en particules de métaux ou s'altérer sur le plan bactériologique. Elle n'est plus tout à fait aussi sûre que l'eau froide qui sort directement du robinet.



# QUAND L'EAU EST TIRÉE, IL FAUT SAVOIR LA PRÉSERVER

Tout le monde pense à reboucher la bouteille de jus de fruits, mettre le lait au frais. Mais qui pense à bien conserver l'eau ?

« Laisser l'eau s'aérer plusieurs heures dans un récipient la rend meilleure » : idée fausse.

L'eau qui stagne dans une atmosphère non réfrigérée ne gagne pas en goût, devient moins fraîche et s'expose aux poussières de la maison.

A l'inverse, laisser l'eau s'aérer quelques minutes dans le verre ou une carafe avant de la boire permet de diminuer l'odeur du chlore quand elle est trop prononcée.

- La conserver au réfrigérateur est une bonne solution ; mais n'oubliez pas de poser un film de plastique alimentaire sur la carafe ou mettre l'eau dans une bouteille fermée, car l'eau, comme beaucoup d'autres

produits, prend vite le goût des aliments du réfrigérateur.

De plus, placer la carafe 1 heure au réfrigérateur, élimine goût et odeur de chlore.

- L'eau n'a pas de date limite d'utilisation mais la garder trop longtemps n'est pas conseillé. Changez-la régulièrement puisque vous l'avez en permanence disponible au robinet.



### **Les glaçons : c'est de l'eau à boire en morceaux.**

Quand les bacs à glaçons sont remplis, on les laisse des semaines parfois des mois avant de s'en servir.

Certes, le froid conserve, mais les glaçons ne se gardent pas indéfiniment au congélateur. Si vous voulez apprécier le bon goût de votre boisson "on the rocks", pensez à les renouveler régulièrement. Ils ne prendront pas le goût des aliments ou un goût de renfermé dans le congélateur. Et, bien sûr, laissez couler un peu l'eau avant de renouveler vos glaçons et profitez pour nettoyer les bacs qui servent à les fabriquer.

## **Quelques réponses !**

### **L'eau qui coule de mon robinet est trouble : est-ce mauvais signe ?**

Une eau trouble n'est pas forcément une eau non potable. En pratique, pour qu'elle devienne limpide, il faut la laisser couler. Si le trouble persiste, il faut s'adresser au service des eaux qui indiquera si ce phénomène est lié à un événement particulier ou tentera d'élucider le problème (canalisations du réseau ou canalisations intérieures).

Inversement, une eau claire n'est pas nécessairement potable. Mieux vaut s'abstenir de boire de l'eau dans la nature (une source, un ruisseau...), même si elle est limpide : elle peut être impropre à la consommation.

### **Mon eau a le goût de chlore. Que faire ?**

Le chlore est un produit très efficace pour désinfecter l'eau et surtout son effet rémanent (durable) protège l'eau des nombreuses contaminations microbiologiques potentielles, sans interruption, depuis la station de production d'eau potable jusqu'au robinet, via le réseau de distribution.

Son spectre d'action sur les bactéries et les virus est large. Il est le garant du maintien de la qualité de l'eau distribuée au robinet.

Que faire ? Le chlore se lie aux matières organiques pour les éliminer. Cette réaction donne naissance à ce que l'on appelle des sous-produits de la chloration (SPC). Ces SPC participent au goût de l'eau potable désigné par le consommateur comme un goût de « Javel ». Pour éviter ce type de désagrément, il suffit souvent de remplir une carafe d'eau et de la placer, couverte, dans le bas du réfrigérateur durant une heure pour supprimer le goût de chlore ou, pour les plus pressés, de laisser l'eau s'aérer quelques minutes avant de la boire.

### Utiliser une carafe filtrante ?

Si certains peuvent préférer le goût d'une eau filtrée, n'oubliez pas que :

- la qualité sanitaire de l'eau qui coule de votre robinet est encadrée et assurée par des normes très strictes faisant de l'eau, un des produits alimentaires les plus contrôlés,
- filtrer son eau du robinet c'est aussi la débarrasser du calcium ou d'autres minéraux qu'elle contient naturellement et qu'elle peut donc apporter à votre

organisme pour répondre à ses besoins quotidiens,

- enfin, si vous faites le choix de la filtration, il vous faudra être vigilant sur la manipulation et le renouvellement des cartouches afin d'éviter tout risque de prolifération de microbes.



# BOIRE DE L'EAU EST UN ACTE ALIMENTAIRE QUOTIDIEN ESSENTIEL



Elle est le garant de l'équilibre physiologique. Elle sert, en particulier, à éliminer les substances toxiques du corps et à réguler la température.

Elle intervient dans de nombreuses réactions métaboliques. Elle suffit à elle seule à subvenir aux besoins en liquide.

**L'eau est la seule boisson indispensable.**

C'est bon pour la santé. L'eau constitue environ 60 % du corps humain chez l'adulte (selon l'âge, le sexe et la corpulence) et jusqu'à 75 % chez le nouveau-né.





## Un équilibre délicat

L'organisme est capable de constituer des réserves nutritionnelles sous forme de glucides (sucres) et surtout de graisses. Le capital hydrique, lui, fait l'objet d'un ajustement permanent en fonction des besoins du corps, et ne peut varier que de façon limitée. Tout dépassement, dans un sens ou dans l'autre, peut avoir des conséquences sur la santé : ne pas boire suffisamment provoque une déshydratation, mais la potomanie, qui consiste à boire des quantités d'eau excessives – plus de cinq litres par jour – est également nuisible.

Les cas d'hyperhydratation sont rares. Le danger vient surtout de la déshydratation, couramment observée chez les enfants et les personnes âgées. Ses conséquences peuvent être dramatiques : chez le nourrisson, une perte de poids par déshydratation qui atteint 10 % du poids du corps impose une hospitalisation d'urgence.

- Notre corps élimine 2,5 litres d'eau quotidiennement (urine, sueur, respiration...), les aliments (le lait, les fruits et les légumes, les viandes et les poissons) nous apportent environ un litre d'eau par jour. Il faut donc absorber par la boisson les 1,5 litres complémentaires.

Chacun choisit ce qu'il boit selon ses goûts. Mais, l'eau du robinet est une bonne source pour étancher la soif : peu chère, facile d'accès et n'apportant aucune calorie elle sait respecter votre ligne.

- Boire abondamment est essentiel pour la forme et la bonne santé. Mieux vaut privilégier de boire régulièrement par petites quantités que beaucoup tout d'un coup.

- Ne pas oublier que la soif est un signe tardif de déshydratation et qu'il faut donc penser à boire avant son apparition.



Evaluez votre apport hydrique quotidien

<http://hydratation.cieau.com>

- Dans son parcours naturel, l'eau se charge de sels minéraux et de micro-organismes présents dans la nature. Elle contient donc du fluor, du magnésium, du calcium (et oui, le calcaire qui entartre les robinets concourt à notre équilibre naturel) et d'autres sels minéraux indispensables à notre organisme.

L'eau du robinet, qui arrive potable après son traitement dans les installations de production d'eau potable, comprend donc de nombreux éléments naturels. Seuls ceux qui sont nuisibles à la santé ou indésirables sont éliminés.

Dans tous les cas, les composants de l'eau potable ne peuvent pas dépasser les quantités autorisées par la loi. La qualité de l'eau du robinet est étroitement surveillée, tant par les services départementaux du Ministère de la Santé (Agences Régionales de Santé) que par les services des eaux qui effectuent en plus leurs propres contrôles.



# BOIRE EN TOUTE SANTÉ C'EST :



## Pour les plus âgés d'entre nous : Vigilance renforcée !

Avec le temps, le métabolisme change et les besoins aussi. L'organisme régule moins bien son équilibre hydrique. La sensation de soif devient plus tardive. Les personnes âgées sont également plus sensibles aux infections, aux problèmes intestinaux et l'absorption de certains médicaments peut quelquefois favoriser les pertes en eau.

On constate souvent, chez les personnes les plus âgées, une dégradation des habitudes alimentaires. C'est particulièrement vrai chez les sujets isolés, fatigués et déprimés. La solitude et la baisse du moral agissent sur l'alimentation et donc sur l'hydratation.

Ainsi, le senior, qui ressent la soif plus tard qu'un jeune adulte, est particulièrement exposé au risque de déshydratation, dont

- Ne pas attendre d'avoir soif pour boire
- Boire en petites quantités plusieurs fois par jour
- Augmenter la quantité d'eau en cas de chaleur, de pratique d'un exercice physique ou de fièvre

le diagnostic est alors souvent trop tardif. Chacun d'entre nous doit savoir y être attentif. Les besoins en eau de la personne âgée sont supérieurs à ceux de l'adulte et s'élèvent à 1,7 litres / jour après 65 ans.

L'eau du robinet, peu coûteuse et disponible à tout moment à domicile, permet aux personnes âgées d'avoir facilement accès à un élément indispensable, en leur épargnant le port de bouteilles.

## Pour les plus actifs et sportifs d'entre nous : Hydratation programmée !

Tout effort physique s'accompagne d'une perte d'eau parfois considérable. La transpiration permet de lutter contre la production de chaleur provoquée par l'effort musculaire.

En cas d'effort intense et prolongé, la quantité de sueur produite peut ainsi atteindre 1 litre par heure. Si elle n'est pas compensée, la perte d'eau diminue les performances sportives et présente des dangers pour la santé.

Il est dangereux de pratiquer un sport sans s'hydrater.

**Attention ! La sensation de soif est tardive : la carence en eau est déjà marquée quand elle survient.**

C'est pourquoi, il faut anticiper et boire sans attendre d'avoir soif et programmer son hydratation avant, pendant et après l'effort.

### Conseils aux sportifs

Boire avant, pendant et après l'effort.

Boire pendant l'exercice protège du risque d'hyperthermie.

Boire de l'eau glacée en grande quantité peut provoquer de légers troubles gastriques. Mieux vaut boire de l'eau du robinet fraîche mais pas trop froide, tout au long de l'exercice sportif.

### Pour les plus jeunes d'entre nous : Eau à volonté !

Les mêmes principes prévaudront bien sûr pour les plus jeunes. Chez eux aussi la sensation de soif est trop tardive pour être un signal fiable de déshydratation.

Quand on a soif c'est que le corps manque déjà d'eau !

Le jeu, le sport qu'ils pratiquent souvent à l'école ou dans leur temps de loisir ne feront que renforcer leurs pertes hydriques.

Alors l'eau c'est à volonté ! Elle saura hydrater sans apporter de calories superflues !

En cas de chaleurs, pensez à confier à vos enfants, une gourde d'eau du robinet afin qu'ils puissent s'hydrater régulièrement tout au long de la journée.



### **L'eau est très calcaire : est-ce bon ou mauvais pour la santé ?**

Le calcaire n'est rien d'autre que du calcium (carbonate de calcium) auquel s'ajoute du carbonate de magnésium, éléments nécessaires au bon fonctionnement du corps. Ainsi l'eau calcaire participe à l'apport journalier en calcium dont l'organisme a besoin. Il permet la solidification des os, le fonctionnement des muscles, la transmission de l'influx nerveux et le processus de coagulation du sang.

Estimé à 900 mg pour un adulte, le besoin en calcium est plus élevé pour un enfant (jusqu'à l'adolescence) et pour une personne âgée (pour prévenir l'ostéoporose, notamment). Boire de l'eau calcaire n'est donc pas contre-indiqué. Le calcium est apporté quotidiennement par une alimentation équilibrée : produits laitiers, légumes secs, choux, pain complet en contiennent beaucoup.

### **Qualité de l'eau et les tous petits**

- Avant l'âge de six mois, l'immaturation de l'appareil digestif des bébés favorise la transformation de nitrates en nitrites qui peuvent perturber l'oxygénation du sang. Dans certaines régions, il peut arriver que la teneur en nitrates dépasse, durant une période, la norme autorisée. Dans ce cas, les Agences Régionales de Santé (ARS) et le service de l'eau doivent en informer la population.
- Après l'âge de six mois, l'eau du robinet convient tout à fait aux nourrissons ; mais il est préférable de la faire bouillir et de la laisser refroidir. Par précaution, les médecins peuvent conseiller des eaux à composition minérale constante.



### **Pour les biberons**

L'eau du robinet assure une hydratation aisée et peu coûteuse tout en apportant des minéraux et oligo-éléments indispensables.

- Laisser couler l'eau 5 minutes (surtout à la suite d'une absence de plusieurs jours) pour éliminer les particules de métal qui pourraient éventuellement se trouver dans l'eau.

- Pour plus de sécurité et pour protéger l'enfant d'une éventuelle contamination par manque d'hygiène, il est recommandé de faire bouillir l'eau froide.

- Ne pas utiliser l'eau chaude pour la préparation des aliments ou des biberons (voir les pages 4 et 5).

- Pour reconstituer des sachets de réhydratation orale, l'eau du robinet doit être préalablement bouillie et refroidie. La reconstitution exacte est précisée sur la notice d'utilisation (en général 200 ml d'eau pour 1 sachet). On peut ensuite conserver au réfrigérateur la solution pendant 24 heures.

- L'eau du robinet assure généralement une solubilité complète des laits en poudre, quelle que soit sa teneur en calcium. Le pédiatre peut recommander une eau minérale pour des raisons qu'il convient d'analyser avec lui.

Par précaution, on recommande de faire bouillir l'eau froide, et de ne pas utiliser l'eau chaude directement pour la reconstitution des aliments en poudre et autres purées.



# BIEN BOIRE L'EAU C'EST AUSSI VEILLER À SON CONTENANT

Personne n'aurait l'idée de boire dans un verre qui a déjà servi ou de manger dans une assiette sale. Pourtant, très souvent la carafe est rangée sans être nettoyée puisque l'eau "c'est propre".



- Lavez la carafe en même temps que la vaisselle. C'est simple et cela permet d'enlever le dépôt de calcaire qui se forme au fond. C'est lui qui garde les odeurs et peut donner un goût de "renfermé" à l'eau. Sans nettoyage, des microbes pourraient même s'y développer.

- Une fois de temps en temps, pensez à la remplir d'eau vinaigrée avec du gros sel ou avec un produit de rinçage pour lave-vaisselle. Laissez tremper quelques heures, nettoyez bien le fond et les côtés avec un petit goupillon à biberon et rincez abondamment.

- La bouilloire et la casserole à eau chaude méritent le même entretien. Thé et café y gagneront en arôme.

- Pour le voyage en voiture ou en train, à la plage ou en pique-nique, prévoyez de l'eau dans une bouteille isotherme. Vous pourrez ainsi vous réapprovisionner en chemin et la conserver dans les meilleures conditions.



# UN PEU D'IMAGINATION POUR BOIRE ORIGINAL

Boire de l'eau peut parfois sembler manquer un peu de variété. Comme pour la cuisine, pensez à agrémenter son goût et sa présentation.



- Mettez une rondelle de citron ou d'orange dans votre verre d'eau.
- Ajoutez une branche de menthe fraîche dans la carafe ou deux gouttes d'extrait de menthe.
- Quelques gouttes d'eau de fleur d'oranger dans de l'eau bien fraîche et voilà un "café blanc" comme on disait dans le temps.
- Un verre d'eau avec une paille de couleur, c'est amusant pour les enfants.
- En leur donnant l'habitude de boire de l'eau vous les préparez à mieux vivre leur santé.
- Si l'eau ne fait pas grossir, n'abusez pas des sirops que l'on met dedans : un grand verre d'eau avec du sirop contient l'équivalent de 4 morceaux de sucre.



# 3 RECETTES DE COCKTAILS

Pour vous désaltérer et découvrir l'eau du robinet autrement.



## Mékong

Pour 5 verres de 10 cl :

- Clémentines : 2 et demie
- Sucre vanillé : 37,5 g
- Eau : 40 cl
- Glace pilée

- Épluchez les clémentines et écrasez les quartiers avec le sucre vanillé.
- Ajoutez l'eau. Mélangez.
- Versez dans un verre et ajoutez de la glace pilée.
- Servez glacé.



## Floréal

Pour 5 verres de 5 cl :

- Concombre : 150 g
- Basilic : 10 feuilles
- Sirop de fleur de sureau (Elderflower) : 2,5 cl
- Eau : 15 cl
- Glaçons

- Pelez et découpez le concombre en dés.
- Écrasez le concombre et le basilic avec un pilon. Versez dans un shaker.
- Ajoutez le sirop et l'eau dans le shaker, shakez le tout puis filtrez.
- Versez dans les verres et rajoutez des glaçons.
- Servez glacé.



## Perle des glaces

Pour 5 verres de 5 cl :

- Litchis : 5
- Citron jaune : 3 quarts d'un citron
- Sirop de mangue : 5 cl
- Eau : 15 cl
- Glace pilée

- Mettez dans le blender les litchis, le jus de citron et le sirop de mangue.
- Rajoutez l'eau et la glace pilée.
- Mixez jusqu'à un effet de granité.

# BIEN BOIRE L'EAU EN TOUTE QUIÉTUDE, C'EST :



**Laisser couler** l'eau jusqu'à ce qu'elle soit fraîche avant de la boire.

**Ne pas puiser directement au robinet l'eau chaude** pour préparer thé, café... mais faire chauffer de l'eau froide.

**Conserver** l'eau au réfrigérateur (pas plus de 24 heures).

**Protéger** l'eau dans une bouteille fermée propre ou en mettant un film plastique sur la carafe.

**Laver la carafe** à chaque utilisation et nettoyer régulièrement les carafes et les récipients avec de l'eau vinaigrée et du sel. Bien rincer.

**Changer** régulièrement **les glaçons**.

**Faire preuve d'imagination** pour agrémenter le plaisir de boire.

Le Centre d'Information sur l'Eau a été créé en 1995 sur l'initiative d'entreprises prenant soin de l'eau qu'elles acheminent jusqu'à chez vous.

Cette institution associative constitue un lieu d'échanges et d'information désormais reconnu par le public et les professionnels de l'eau.

Il diffuse des données scientifiques et techniques sur les ressources en eau, la qualité de l'eau domestique, la consommation, les processus de potabilisation et de dépollution des eaux usées.

Le Centre d'Information sur l'Eau a mis en place une procédure rigoureuse de validation de données, de sources et d'informations.

Le Centre d'Information sur l'Eau met à disposition gratuitement des brochures que vous pouvez commander sur le site Internet :

[www.cieau.com](http://www.cieau.com)



5 rue Royale 75008 Paris  
Tél. 01 42 56 20 00  
Fax 01 42 56 01 87

Association Loi 1901  
SIREN 401 644 570 - APE 9499Z

