

## Eau du robinet ou eau en bouteille ?

L'eau du robinet est bien contrôlée en Belgique, elle est tout à fait potable.

### Pour garantir la bonne qualité de l'eau :

- Utilisez l'eau froide,
- Laissez s'écouler quelques instants l'eau du robinet avant de la boire,
- Consommez l'eau rapidement ou placez-la au réfrigérateur pendant maximum 24 heures,
- Nettoyez et désinfectez régulièrement la robinetterie.

### L'eau a un aspect laiteux, puis-je la consommer?

Si elle devient rapidement transparente il s'agit de fines bulles d'air qui ne présentent aucun danger pour la santé. Si l'eau reste trouble ou est brune il est préférable de ne pas la consommer.

### L'eau sent le chlore, puis-je la boire ?

La présence de chlore est normale, il est utilisé pour le traitement de l'eau. Pour supprimer ce goût, il est conseillé de placer l'eau 1 h au réfrigérateur dans un récipient.

### L'eau contient beaucoup de calcaire, que faire ?

Le calcaire n'est pas dangereux, bien au contraire, c'est une source de calcium supplémentaire.

### J'ai un adoucisseur, puis-je boire l'eau ?

S'il y a un adoucisseur, il est en principe branché sur l'eau chaude. S'il est branché sur l'eau froide, il est déconseillé de la boire (car trop de sodium, un constituant du sel).

### Faut-il filtrer l'eau?

Les procédés de filtration de l'eau ne sont pas nécessaires. De plus, ils peuvent constituer un danger s'ils sont mal utilisés (développement de bactéries).

### Quelle eau utiliser pour la préparation des biberons ?

L'eau en bouteille est indiquée pour la préparation des biberons des nourrissons s'il est écrit sur l'étiquette la mention : « Convient pour la préparation des aliments pour nourrissons ». Dès l'âge de 4 mois, l'eau du robinet peut convenir pour la préparation des biberons sauf si les tuyauteries de votre maison contiennent encore du plomb.

### Le saviez-vous?

Toute bouteille d'eau ouverte doit être conservée au réfrigérateur et consommée dans les 24 heures. L'eau en bouteille n'est pas stérile. Dès l'ouverture de la bouteille, certains microbes habituellement présents, s'y multiplient, spécialement pendant les fortes chaleurs.

### Protégeons ensemble la santé de notre environnement :

Privilégier l'eau du robinet c'est limiter la quantité de déchets produits par les emballages. De plus elle est environ de 200 à 300 fois moins chère qu'une eau en bouteille !



## Avoir l'eau à la bouche



N° Edition : D/2008/74.80/37  
Mise en page : Sarah Roskams

Crédit photos : Harry Fayt et Yvonic COOMANS de Brachème



Loterie Nationale

Avec le soutien de la Communauté française  
Wallonie-Bruxelles et de la Loterie nationale



## L'eau source de vie...

L'eau est vitale car, elle est indispensable au bon fonctionnement de l'organisme : reins, système digestif, maintien de la température du corps, ... Le corps d'un adulte est constitué de 60% d'eau, celui d'un nourrisson de 65 à 70 %.

Il est donc essentiel de fournir au corps toute l'eau dont il a besoin.

La moitié est fournie par les aliments, l'autre moitié par l'eau consommée.

**Boire de l'eau c'est protéger sa santé !**

## Quels sont les besoins ?

Les besoins en eau sont variables.

Il ne faut pas attendre d'avoir soif pour se désaltérer. La soif signifie que le corps manque d'eau et qu'il commence à se déshydrater.

Les nourrissons ont une alimentation riche en eau par l'allaitement maternel ou les biberons de lait. Pour cette raison ils ne consomment de l'eau en supplément que dans des circonstances particulières (canicule, fièvre, diarrhée).

Le jeune enfant absorbé par ses jeux ne réclame pas souvent à boire. C'est à l'adulte d'être attentif et de lui proposer à boire des petites quantités d'eau tout au long de la journée.

## Soyez vigilants !

En cas de fortes chaleurs, d'activité physique intense, de fièvre, de diarrhées... les besoins en eau sont augmentés, il est important d'en boire davantage et donc plus souvent.

## Mon enfant boit-il suffisamment ?

Nombre de verres de 200ml d'eau recommandé par jour<sup>1</sup>

0 à 6 mois Alimentation lactée	-
6 à 12 mois A partir de la diversification	De petites quantités plusieurs fois par jour
12 à 18 mois	1 à 2 verres
18 mois à 3 ans	2 à 4 verres
3 ans à 6 ans	4 à 5 verres
6 à 12 ans	6 à 7 verres
Après 12 ans Adulte	7 à 8 verres
Femme enceinte	
Femme allaitant	

## Je suis enceinte ou j'allaite, faut-il que j'augmente ma consommation d'eau ?

La production de lait de la femme allaitant n'est pas liée à la consommation d'eau, il faut s'hydrater normalement. Les besoins de la femme enceinte ou allaitant sont identiques à ceux de l'adulte.



<sup>1</sup> Selon les recommandations du CSH (conseil supérieur d'hygiène) 2006.

## Donnez le goût de l'eau à votre enfant

Dès son plus jeune âge, aussitôt qu'il prend des aliments sous forme solide, habituez-le au goût de l'eau nature.

La boire deviendra un plaisir.

Offrez-lui cette eau à la cuillère ou au gobelet.

Pour favoriser de bonnes habitudes :

- Montrez l'exemple en consommant de l'eau en sa présence,
- Placez systématiquement de l'eau à table,
- Si l'enfant n'a pas accès facilement à une fontaine d'eau, glissez une gourde ou une petite bouteille d'eau dans le cartable,
- En voiture, en promenade..., emportez de l'eau avec vous.

Les boissons sucrées (sirop, limonade, jus de fruits, tisane pour bébé,...) sont en partie responsables de l'apparition des caries et l'installation du surpoids. L'enfant apprécie le goût sucré et en réclamera davantage.

Mieux vaut ne pas commencer.

Si votre enfant consomme déjà des boissons sucrées, il est toujours possible de changer cette habitude avec persévérance :

- Diminuez progressivement les quantités de sirop,
- Diminuez la fréquence de consommation de boissons sucrées,
- Proposez plus souvent de l'eau.

## Le saviez-vous?

Boire pendant le repas ne coupe pas l'appétit, il peut au contraire faciliter la consommation d'aliments, par exemple, plus secs.