



L'eau du robinet

À CONSOMMER SANS MODÉRATION



P. 2-3

INTERVIEW

Philippe Hartemann,
Professeur de Santé
publique

P. 4-5

BON À SAVOIR

L'eau, élément
indispensable
à notre santé

P. 6

DOSSIER

Boire l'eau
du robinet,
un geste sûr



En France, l'eau qui coule de nos robinets est parmi les plus sûres au monde

Pour le spécialiste qu'est Philippe Hartemann, Professeur de Santé publique à la faculté de médecine de Nancy, notre eau du robinet peut être bue en toute confiance.

1 Boire de l'eau du robinet est-il bon pour la santé ?

OUI L'eau est un élément essentiel du capital santé ! Elle garantit notre équilibre physiologique en servant, en particulier, à éliminer les substances toxiques du corps et à en réguler la température.

L'organisme est capable de constituer des réserves sous forme de sucres et de graisses, mais notre capital en eau doit être ajusté et renouvelé en permanence et nous devons donc penser à compenser nos pertes... Les aliments fournissent en moyenne 1 litre d'eau par jour, qu'il faut compléter d'environ 1,5 litre par la boisson et par jour. La soif est un signe tardif de déshydratation, il faut donc penser régulièrement à s'hydrater par petites quantités.

De nombreux éléments étant également présents naturellement dans l'eau par dissolution lors de son écoulement sur et à travers les roches, l'eau du robinet peut aussi contribuer à la couverture des besoins en nombreux minéraux et oligoéléments sans apporter de calories.

2 La présence de calcaire dans l'eau du robinet doit-elle nous obliger à modifier nos comportements de consommation ?

NON L'eau dure, qualifiée de "calcaire" est souvent montrée du doigt... ce n'est pourtant rien d'autre qu'une eau riche en carbonates de calcium et de magnésium.

À une époque où les produits alimentaires, davantage raffinés que par le passé, sont souvent appauvris notamment en magnésium et en calcium, l'eau est une source complémentaire pour satisfaire nos besoins quotidiens en ces éléments sans augmenter pour autant notre charge calorique. La réglementation française n'a pas fixé de seuil maximal de concentration en calcium. À l'inverse, l'eau ne peut pas être trop adoucie. Si toutefois on installe un adoucisseur, il ne faut pas le brancher sur le système d'eau froide.

5 Y-a-t-il un risque à boire une eau légèrement chlorée ?

NON Le chlore est un désinfectant qui garantit le maintien de la qualité sanitaire de l'eau distribuée et prévient le développement de germes pathogènes lors de son transport dans les canalisations. La quantité de chlore ajoutée est très faible. Elle correspond à quelques gouttes versées dans 1 000 litres d'eau.

En France, une eau doit être totalement débarrassée de ses germes pathogènes pour être déclarée potable. Grâce à sa propriété de rémanence, le chlore empêche la multiplication des bactéries tout au long du transport de l'eau depuis les usines de traitement jusqu'à votre robinet. Pour éviter les désagréments (odeur et goût), il suffit de laisser reposer l'eau dans une carafe au réfrigérateur avant de la boire.

4 Peut-on donc boire l'eau du robinet en toute confiance ?

OUI En France, l'eau qui coule de nos robinets est parmi les plus sûres au monde. L'eau est soumise à une réglementation très sévère pour la garantir contre tous les dangers. Elle est de loin l'aliment le plus contrôlé. La règle est simple : une personne doit pouvoir boire 2 litres d'eau par jour toute sa vie sans risque pour sa santé.

Une surveillance permanente à différents points est assurée par l'exploitant. Les captages, les stations de traitement et les réseaux de distribution font l'objet de contrôles réguliers, mis en œuvre par les Agences Régionales de Santé (ARS). Ils permettent de vérifier la qualité physique, chimique et bactériologique de l'eau mais également la performance des installations de traitement.

L'espérance de vie des français est passée de 25 ans au XVIII^{ème} siècle à 82 ans en 2020... Une eau du robinet de qualité toujours croissante et des pratiques d'hygiène individuelle rendues possibles par la généralisation de sa distribution ont bien évidemment largement contribué à ce mouvement.



Composant essentiel du corps, l'eau est vitale pour l'être humain. Comme toutes les eaux, l'eau du robinet constitue une source d'apport en de nombreux sels minéraux et oligoéléments.

En quelques pages, découvrez pourquoi l'eau du robinet est un acteur majeur de votre capital santé.

L'eau, élément indispensable
à notre santé



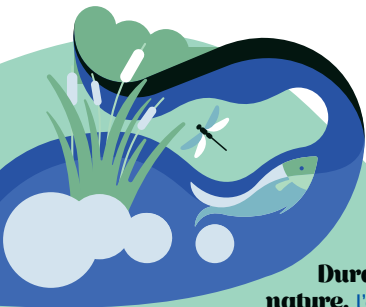
Notre corps a besoin d'eau pour vivre

Composant 60 à 70 % de notre corps, l'eau est le garant de notre équilibre physiologique. Élément essentiel du sang, elle sert en particulier à éliminer les substances toxiques du corps et à réguler sa température.

La quantité d'eau dans notre organisme est ajustée en permanence et des variations excessives (au-delà de 3 %) peuvent avoir des conséquences sur la santé (déshydratation par exemple).

Le corps humain ne possède pas de réserve d'eau et un apport régulier lui est nécessaire pour compenser les pertes liées à son activité. Chaque jour, 2,5 litres sont éliminés. Les aliments apportent 1 litre environ (fruits, légumes, lait...). Il faut donc boire suffisamment tout au long de la journée pour reconstituer ses réserves.

La soif apparaît dès que notre corps a perdu 1 % de son eau. C'est un signal d'alarme. Mais il faut boire avant d'avoir soif afin de maintenir ses réserves en sels minéraux. De plus, certaines personnes ressentent moins la soif que d'autres et doivent veiller à boire régulièrement.



Durant son parcours dans la nature, l'eau se charge en sels minéraux (calcium, magnésium, potassium, etc.) et en oligoéléments (fer, zinc, cuivre, etc.). L'eau est un produit naturel dont la composition varie selon son origine.



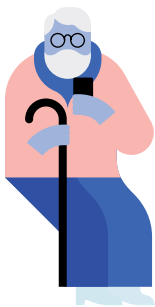
2,5 litres
d'eau sont éliminés
quotidiennement
du corps humain.



1 litre
d'eau est apporté
chaque jour par
les aliments.



60 à 70 %
de notre corps
est composé d'eau.



Au-delà d'un certain âge,

la proportion en eau dans l'organisme peut chuter à 55 % seulement et les risques de déshydratation sont alors d'autant plus grands. En outre, la sensation de soif diminue chez les personnes âgées.

Les femmes enceintes

doivent boire encore davantage : l'eau représente jusqu'à 90 % du poids du fœtus, elle est également nécessaire au liquide amniotique dans lequel il baigne. De plus, un apport régulier en eau permet de prévenir les infections urinaires et la paresse intestinale.



Chez les sportifs,

boire est indispensable avant l'effort, puis par petites quantités tout au long de l'activité. En effet, pendant un exercice physique, la température du corps augmente et l'élimination d'eau par transpiration joue un rôle thermorégulateur. La transpiration est faite d'eau et de sels minéraux, il faut donc boire pour compenser la déshydratation. Par ailleurs, un apport en eau favorise l'élimination des déchets produits par l'organisme après l'effort et permet d'éviter les crampes musculaires.



L'été, buvez davantage

Plus il fait chaud et humide, plus votre niveau d'activité physique est important et plus vous aurez besoin d'eau.

- À la plage et sur la route : pensez toujours à boire fréquemment des boissons sans alcool.
- En cas de canicule : n'hésitez pas à boire un ou deux verres d'eau toutes les heures.
- Pour les enfants : attention, les plus petits sont plus exposés à la déshydratation que leurs aînés. Pensez-donc à proposer régulièrement des boissons à vos enfants.



**Boire l'eau du robinet,
un geste sûr**

L'eau du robinet est fiable et de qualité

De tous les aliments, l'eau du robinet est celui qui fait l'objet des contrôles les plus fréquents par les services de santé.

Les paramètres définissant une eau propre à la consommation humaine portent sur :

- **La qualité microbiologique :** l'eau ne doit contenir aucun germe pathogène ;
- **La qualité physico-chimique :** les substances chimiques font l'objet de seuils stricts pour éviter tout risque sanitaire ;
- **La qualité gustative :** l'eau doit être limpide, sans goût ni odeur désagréable.

Ces normes sont fixées selon le principe de précaution maximale, c'est-à-dire pour les personnes les plus fragiles comme les enfants et les malades. Elles prennent en compte une consommation quotidienne tout au long de la vie.

Sur le territoire du Syndicat des Eaux d'Ile-de-France, vous pouvez boire l'eau du robinet en toute tranquillité.

Grâce aux contrôles permanents, si une pollution est décelée dans une localité et présente un risque pour la santé, les autorités compétentes avertissent la population, afin qu'elle s'abstienne provisoirement de boire l'eau.



Une surveillance de la ressource aux robinets



Le suivi est réalisé **tout au long du parcours de l'eau de la ressource au robinet** : par des laboratoires agréés par le Ministère de la Santé sous l'autorité de l'Agence régionale de santé (ARS) d'Île-de-France, par l'exploitant qui assure une surveillance constante, certains paramètres étant même contrôlés en continu.

Pendant son transport dans les canalisations publiques, l'eau est protégée par l'adjonction d'une petite quantité de chlore, un désinfectant à effet durable, pour éviter les risques éventuels de développement bactérien. Le chlore lui-même n'a pas d'incidence néfaste sur la santé.

Le chlore dans l'eau du robinet, c'est l'équivalent de quelques gouttes d'eau de javel dans 1 000 litres d'eau. Pour que votre eau reste agréable au goût, la chloration est « étagée » : le chlore est injecté en sortie des usines de traitement, puis à plusieurs endroits du réseau. Cela évite d'en introduire massivement en une seule fois. L'odeur de chlore peut être gênante. Pour la faire disparaître, il suffit de mettre l'eau en carafe pendant une heure au réfrigérateur. On peut y ajouter aussi quelques gouttes de citron.



Qualio, vers une véritable traçabilité de l'eau du robinet

Depuis 2015, le projet Qualio met en œuvre la traçabilité de l'eau sur le réseau de distribution du Syndicat des Eaux d'Île-de-France. Plus de 200 sondes analysent en continu le niveau de chlore, la pression, la température et la conductivité et permettent au Service de l'eau de renforcer la surveillance du réseau face aux variations de qualité d'eau et d'adapter le résiduel de chlore pour garantir la qualité bactériologique tout en limitant les goûts et odeurs.

**L'eau est calcaire :
est-ce bon pour la santé ?**

L'eau du robinet est plus ou moins calcaire selon la nature des sols qu'elle traverse

Ce que l'on nomme le calcaire n'est rien d'autre qu'une forme de calcium. Ainsi une eau calcaire participe à l'apport journalier en calcium et la réglementation n'a pas fixé de limite supérieure de concentration en calcium dans l'eau du robinet. À l'inverse, elle ne peut pas être trop déminéralisée.

Le calcium de l'eau, un capital pour le corps

L'eau « calcaire » peut participer à l'apport en calcium dont l'organisme et le squelette ont besoin. 90 % du calcium contenu dans l'organisme se retrouvent dans les os. Le calcium intervient également dans le fonctionnement des muscles ou la transmission de l'influx nerveux par exemple. Chez l'adulte, l'apport journalier du calcium doit être d'environ 900 mg. Les besoins sont plus importants chez les enfants jusqu'à l'adolescence et chez les personnes âgées, notamment les femmes, plus exposées à l'ostéoporose après la ménopause.

Eau dure, eau douce

La dureté de l'eau définit sa concentration en calcium et en magnésium. La dureté de l'eau ne fait l'objet d'aucune norme, car il n'y a pas de toxicité pour l'homme. Les seuls désagréments de la dureté de l'eau sont d'ordre technique : le calcaire entartre les robinets et les appareils ménagers, pas les artères. Avec une dureté de l'eau comprise entre 15° et 33° français (1 degré français = 10 mg/l de carbonate de calcium), les eaux distribuées sur le territoire du Syndicat des Eaux d'Ile-de-France sont classées selon leur origine dans les eaux peu calcaires à très calcaires.



L'eau, mode d'emploi trucs et astuces



Pour une bonne hydratation

- Habituer les enfants à boire régulièrement de l'eau.
- Boire en petites quantités de nombreuses fois au cours de la journée.
- Penser à boire davantage quand il fait chaud, même si on n'a pas soif.
- Faire boire régulièrement les bébés, qui sont très sensibles à la déshydratation, surtout si la température ambiante est élevée.



Pour boire en toute quiétude

- Laisser couler l'eau quelques secondes avant de la boire, notamment après une absence de plusieurs jours.
- Conserver l'eau au réfrigérateur, pas plus de 24 heures, dans un récipient propre et fermé.
- Nettoyer verres, tasses et carafes après chaque usage.



Recette pour faire de l'eau aromatisée

L'eau aromatisée est beaucoup plus saine que tous les jus de fruits et les sodas chargés de colorants et de sucre. Elle reste en effet naturelle, ne coûte pas cher, et n'est pas néfaste pour le corps humain. Il est avantageux de faire de l'eau aromatisée car celle-ci est très simple et rapide à préparer, et peu d'ingrédients sont nécessaires à sa réalisation. De plus, il existe de nombreuses recettes.

Pour faire de l'eau aromatisée au citron et à l'orange, vous avez besoin d'un litre d'eau du robinet, d'un citron, d'une orange, d'un citron vert, et de glaçons. Bien nettoyer les fruits, coupez-les en tranches puis disposez-les dans un saladier. Recouvrez-les ensuite avec l'eau, et placez le tout en réfrigérateur pendant 2 heures. Servez accompagné avec les glaçons après avoir mélangé.

Service public de l'eau : qui fait quoi ?



Boire l'eau du SEDIF est un geste sûr



Le Syndicat des Eaux d'Ile-de-France (SEDIF), 1^{er} service public d'eau de France, est propriétaire des ouvrages de production et de distribution (usines, réservoirs, canalisations...). Desservant 151 communes, il est administré par un comité d'élus qui vote les investissements et fixe le prix de l'eau.

Les usines du SEDIF figurent parmi les plus importantes et les plus performantes du monde. Situées sur les grands cours d'eau de la région parisienne (Seine, Marne, Oise), elles produisent chaque année près de 250 milliards de litres pour plus de 4,6 millions d'habitants. Cette eau de surface demande une surveillance continue et des traitements de haut niveau.

La sécurité sanitaire de l'eau est une préoccupation constante pour le SEDIF. Tous les ans, plus de 400 000 analyses sont effectuées, de la ressource au robinet du consommateur. 65 paramètres sont contrôlés, dont 54 font l'objet de normes réglementaires.

VEOLIA
Eau d'Ile-de-France
Déléguataire du SEDIF

Veolia Eau d'Ile-de-France

est chargé de l'exploitation du service de l'eau sous le contrôle du SEDIF et dans le cadre d'une délégation de service public.



Il existe trois niveaux de contrôles : le contrôle sanitaire de l'agence régionale de santé, la surveillance de l'exploitant, ainsi qu'un contrôle contractuel confié à un laboratoire indépendant.

Veolia Eau d'Ile-de-France est certifié ISO 22000, norme internationale relative à la sécurité des denrées alimentaires.

Pour compléter l'affichage en mairie des résultats d'analyse du contrôle sanitaire des eaux, une synthèse est adressée chaque année à l'ensemble des consommateurs dans une lettre spéciale.





www.sedif.com

Cette brochure a été réalisée en partenariat avec le Centre d'Information sur l'Eau.
Elle vous est offerte par le Syndicat des Eaux d'Ile-de-France.
Toute reproduction, même partielle, est interdite. Ne peut être vendue.
Ne pas jeter sur la voie publique.