

L'eau du robinet

boisson au quotidien pour la famille

FICHE PARENTS
N°1

L'EAU DU ROBINET : BONNE À BOIRE, SANS DÉCHETS ET BON MARCHÉ
L'EAU DU ROBINET EST, EN FRANCE, OBLIGATOIREMENT UNE EAU POTABLE.
 «UNE EAU POTABLE EST UNE EAU DESTINÉE À LA CONSOMMATION HUMAINE, QUI PEUT ÊTRE BUE TOUTE UNE VIE SANS RISQUE POUR LA SANTÉ».

Odeur de chlore dans l'eau du robinet : que faire ?

Le chlore est utilisé pour garantir la totale qualité bactériologique de l'eau durant son transport dans les canalisations jusqu'à votre robinet. Il agit comme un conservateur alimentaire et maintient une qualité de l'eau constante jusqu'à votre robinet. C'est sans risque pour la santé car le chlore est utilisé à dose infime (l'équivalent d'une goutte pour 5 baignoires).

Voici quelques petites astuces pour faire disparaître l'éventuel goût de chlore :

- remplir la carafe d'eau un peu avant de passer à table,
- avoir en permanence une carafe ou une bouteille d'eau au réfrigérateur. Fraîche, et ayant perdu son goût de chlore, elle sera appréciée.
- ajouter une rondelle de citron ou d'orange, des feuilles de menthe, cela fait varier le goût de l'eau.

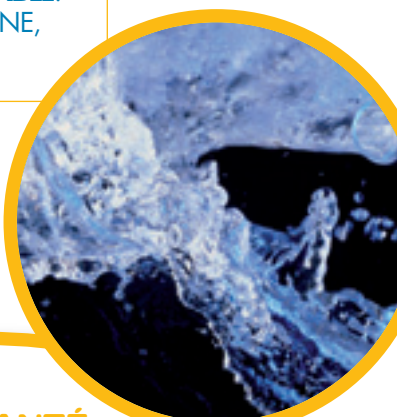


Carafe filtrante

Du bon choix... au bon entretien

On peut hésiter face au coût que représentent ces dispositifs domestiques et aux règles contraignantes qu'ils imposent en matière d'hygiène.

- En effet, les filtres en carafe ou sur robinet ont une action efficace sur le goût du chlore. Par contre, la promesse d'affinage de l'eau et de lutte contre divers polluants n'est pas avérée (source : 60 millions de consommateurs n°407)
- Côté entretien, la carafe doit être nettoyée régulièrement et les cartouches changées car une partie des charbons actifs peut se retrouver dans l'eau filtrée.
- L'eau du robinet est très contrôlée et de bonne qualité. Pour supprimer gratuitement et simplement une éventuelle odeur de chlore, il suffit de laisser l'eau reposer quelques instants dans une simple carafe placée au réfrigérateur. Penser à laver la carafe à chaque utilisation, et à la nettoyer régulièrement avec de l'eau vinaigrée et du sel. Bien rincer.



POUR LA SANTÉ DE VOTRE ENFANT

- Au quotidien, **faire boire de l'eau** plutôt que des sodas ou autres boissons sucrées. L'eau du robinet ne contient **ni sucre, ni calorie**.

Lors des repas, mettre une carafe d'eau pour inciter à boire de l'eau à table.

Les sodas, les boissons aromatisées ou autres boissons sucrées (à base de fruits par exemple) sont à réserver uniquement pour une occasion particulière (fêtes, repas du dimanche...).

Le sucre qu'elles contiennent, est un des facteurs importants de l'obésité et il favorise aussi l'apparition des caries dentaires ! Il y a, par exemple, 19 morceaux de sucre dans 1 litre de soda. Le sucre des sodas ou des autres boissons sucrées apporte des calories « vides », c'est-à-dire de l'énergie sans protéines, ni vitamines, minéraux ou fibres. Les boissons dites allégées contiennent d'autres formes de sucre et de produits chimiques qui n'apaisent pas la soif mais contribuent à une consommation excessive en produits caloriques ou sucrés. En plus, ces boissons sont très chères !

- **Ne pas attendre d'avoir soif pour boire, en petites quantités et plusieurs fois par jour**

Le corps dépense environ 2,5 litres d'eau par jour par la respiration, la transpiration, l'urine...

Il faut donc absorber autant d'eau chaque jour : 1 litre par les aliments et au moins **1,5 litres d'eau à boire chaque jour**.

- **L'eau, c'est bon pour le sport.**

Il faut boire :

- **Avant** la séance, pour éviter les risques de déshydratation
- **Pendant** l'effort, un grand verre d'eau tous les quarts d'heure
- **Après** l'activité physique, pour refaire ses réserves en eau
- Une double ration s'il fait chaud !

- **Se mettre à la gourde.**

Pour les goûters de votre enfant ou les sorties scolaires, mettre dans son sac une gourde, qu'il pourra remplir à tout moment d'eau du robinet.

- **L'eau du robinet apporte des sels minéraux et des oligoéléments essentiels.**

L'eau du robinet contient du calcium et peut couvrir 15 à 25% des besoins quotidiens. Le calcium intervient dans la croissance et la solidité des os. L'eau du robinet contient du magnésium qui intervient dans la protection du système nerveux, la production d'énergie, la contraction musculaire, la coagulation du sang. Dans certaines régions, l'eau du robinet contient du fluor qui, à faible dose, intervient dans l'action anticaries sur les dents.



L'eau du robinet est sans emballage

- Par rapport à l'eau en bouteilles, cela permet d'**économiser environ 10 kg de déchets par an et par personne**.
- Outre cette réduction de déchets, le fait de boire l'eau du robinet permet aussi une économie de ressources (pas besoin d'emballage) et de pétrole (l'eau en bouteille parcourt en moyenne 300 km). A l'échelle du pays, l'économie engendrée est loin d'être négligeable.

Des chiffres : en France, en 2004, on a consommé **6,2 milliards de litres** d'eau plate en bouteille. Leur emballage primaire (bouteilles, sans les cartons, films, palettes) a représenté **240 000 tonnes** de matières plastiques.

L'eau du robinet coûte 100 à 300 fois moins cher que l'eau en bouteille

- **Faites le test !** Votre facture d'eau vous donne le prix de l'eau du robinet au m³ (soit 1 000 litres). Prenez le prix moyen en France (2,8 euros/m³ soit 28 centimes d'euro par litre) et comparez-le avec le prix au litre qui figure sur l'étiquette d'une bouteille d'eau en magasin.
- Mais ce n'est pas une raison pour gaspiller l'eau du robinet. L'eau reste un bien précieux : pas de robinet ouvert inutilement, et chassons les fuites. Ainsi, une chasse d'eau qui fuit, c'est rapidement plusieurs milliers de litres perdus.
- **Le prix de l'eau du robinet se décompose ainsi :** (chiffres 2005)
46% pour la fourniture de l'eau potable,
37% pour le traitement des eaux usées et 17% pour les taxes et redevances.

En fonction des communes, le prix de l'eau dépend de variables telles que : la topographie locale, la disponibilité et la qualité des ressources en eau avant traitement, la densité de population à desservir, le niveau des équipements de la commune, le montant des investissements réalisés, les emprunts, les aides accordées, le montant des taxes, etc.



L'eau du robinet est contrôlée et de bonne qualité

- L'eau du robinet est le produit alimentaire le plus surveillé. Cette surveillance est assurée 24h/24 et 7 jours sur 7. Elle est soumise à de multiples analyses, depuis son origine jusqu'au robinet, et à des contrôles quotidiens. Il y a ainsi **54 critères de qualité** définis par la réglementation française et européenne.
- Les résultats de ces mesures permettent de garantir que l'eau produite est conforme aux normes sanitaires. Dans de très rares cas, donnant lieu à des informations locales officielles (pollution des nappes dans certains secteurs après de fortes pluies, par exemple), l'eau du robinet n'est plus propre à la consommation et parfois uniquement pour les personnes fragiles comme les femmes enceintes ou les nourrissons.
- Toutes les informations peuvent être obtenues auprès de la **DDASS du département** qui exerce un contrôle officiel sur l'eau avant et après traitement ainsi qu'aux points de distribution.
- Le distributeur d'eau (privé, public ou régie mixte) exerce aussi cette surveillance tout au long du parcours de l'eau, ce qui représente plus de 3 millions d'analyses effectuées chaque année sur l'eau du robinet.

S'informer sur la qualité de l'eau du robinet

en lisant la note informative transmise avec la facture d'eau.

- Si vous ne recevez pas personnellement les factures d'eau, vous pouvez en demander une copie à votre syndic ou à votre propriétaire. Vous pouvez aussi demander au propriétaire du logement ou au syndic sur quels critères il répartit les consommations d'eau entre les utilisateurs (surface du logement, nombre d'occupants...).

WEB
En savoir plus

- www.sante.gouv.fr/sites_regionaux/index.htm
- www.ecologie.gouv.fr
- www.eaufrance.fr
- www.oieau.fr
- www.conso.net/claranoe.htm
- www.mangerbouger.fr
- www.planete-eau.org
- www.lesagencesdeleau.fr
- www.cieau.com
- www.conso.net
(coordonnées des organisations de consommateurs)