

## Préférer l'eau aux autres boissons

Temps de lecture : 4 minutes Publié le 20 juin 2019 - Mis à jour le 22 juillet 2019

L'eau est la seule boisson recommandée. Sans aucune calorie, elle peut être consommée à volonté. L'eau du robinet convient à toute la famille et aussi à la femme enceinte, à la femme allaitante et au nourrisson. Elle est sûre, économique et respectueuse de l'environnement. Pour les biberons, quelques précautions sont à connaître, qu'on utilise l'eau en bouteille ou l'eau du robinet.

### Quelle quantité d'eau faut-il boire par jour ?

On peut boire de l'eau à volonté et quand on veut : avant les repas, pendant les repas, après les repas...

L'important est de boire dès que nous avons soif et même un peu plus s'il fait chaud ou après une activité physique.

L'eau du robinet peut apporter des sels minéraux et des oligoéléments essentiels, comme par exemple du calcium et du magnésium.

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

Si on trouve un goût de chlore à l'eau du robinet, il suffit de laisser l'eau dans une carafe ouverte au réfrigérateur pendant quelques heures.

### FOCUS bien-être

Pour varier les plaisirs, on peut consommer l'eau dans des infusions non sucrées, ou parfumée avec des fruits, pour obtenir une eau parfumée avec zéro sucre ajouté : mettre dans une carafe d'eau du jus de citron, de la menthe déjà rincée, des fraises et du basilic déjà rincés... Chacun selon ses goûts !

### Peut-on boire l'eau du robinet ?

En France, **l'eau du robinet est l'aliment le plus contrôlé**. Ce sont les Agences Régionales de Santé (ARS) qui sont responsables de ce contrôle, à tous les niveaux de la chaîne de production et jusqu'à notre robinet. Pour être jugée potable, elle doit respecter une soixantaine de paramètres. Par exemple, sont enlevés des éléments dangereux pour la santé : bactéries, virus, parasites, pesticides, nitrates, excès de sels minéraux, etc....

L'eau du robinet est donc un produit sûr, qui **convient à toute la famille**. Elle est aussi **économique et respectueuse de l'environnement** puisqu'elle n'utilise pas de plastique.

Il peut arriver que l'eau du robinet ne puisse pas être consommée, mais c'est très rare.

### **Comment bien utiliser l'eau du robinet pour l'alimentation ?**

L'eau est contrôlée jusqu'à son arrivée chez nous. Mais quelques recommandations simples sont à suivre :

- pour cuisiner, n'utiliser que l'eau froide, que l'on fait chauffer à la casserole (l'eau chaude dans les canalisations favorise le transfert dans l'eau des métaux des canalisations et le développement des bactéries).
- pour la boire, si on n'a pas utilisé un robinet pendant quelques temps, on laisse couler l'eau quelques secondes et jusqu'à 2 minutes si on s'est absenté pendant plusieurs jours (pour éliminer les bactéries qui ont pu se développer)

### **Comment bien utiliser l'eau du robinet pour les biberons ?**

Après avoir vérifié que l'eau de notre commune était potable, on peut utiliser l'eau du robinet pour la préparation des biberons de bébé.

En plus des recommandations précédentes, **on adopte quelques bonnes habitudes** :

- Ne pas mettre le goulot du biberon en contact avec le robinet.
- Utiliser de l'eau froide
- Nettoyer régulièrement la tête du robinet. S'il est équipé d'un diffuseur, détartre celui-ci régulièrement. Pour cela, dévisser le diffuseur, le mettre dans un verre de vinaigre blanc. Attendre quelques heures, bien le rincer et le remettre en place.
- Ne pas utiliser d'eau ayant été filtrée, que ce soit via une carafe filtrante ou par tout autre type de traitement de l'eau installé au domicile. Ces dispositifs peuvent faciliter la multiplication des bactéries en cas d'utilisation non régulière et de défaut d'entretien. Consulter les règles de bon usage des carafes filtrantes sur le site de l'Anses.
- Dans les habitats anciens (construits avant 1948), les canalisations d'eau peuvent être encore en plomb. Si on a une canalisation en plomb, on fait couler l'eau au moins 3 minutes avant de l'utiliser.

### **Comment bien utiliser l'eau en bouteille pour les biberons ?**

Si on souhaite utiliser de l'eau en bouteille, on regarde bien sur l'étiquette si elle convient aux nourrissons. Ce n'est pas le cas, par exemple, pour l'eau gazeuse.

Après ouverture, la bouteille se conserve au réfrigérateur, bien rebouchée, et doit être utilisée dans les 24 heures.

---

**Source URL:** <https://www.agir-pour-bebe.fr/preferer-leau-aux-autres-boissons>

- 

