

## Eau en bouteille ou du robinet : elles ont un impact sur votre santé

Pour boire, quelle eau faut-il choisir ? Eau en bouteille ou eau du robinet ? Les deux ont leurs avantages et leurs inconvénients.

Pour vivre, notre corps a besoin d'eau. Chaque jour, nous devons boire en moyenne 1,5 litre d'eau. En cas de quantité insuffisante, des signes de déshydratation peuvent apparaître : urine foncée, sécheresse cutanée, étourdissements...

Seule boisson indispensable, l'eau est disponible au robinet et en bouteille. Les deux ont leurs avantages et leurs inconvénients. Explications.

L'eau du robinet : pratique et économique

Pratique car elle n'a pas besoin d'être stockée, l'eau du robinet est aussi économique. Selon les villes, sa composition diffère et il est nécessaire de contacter les services de la mairie pour la connaître.

En France, les données sur la qualité de l'eau sont publiques et disponibles sur le site Internet du ministère chargé de la Santé. L'Agence régionale de santé (ARS) actualise régulièrement les résultats.

Plomb, nitrates, pesticides, résidus de pilule contraceptive et autres substances médicamenteuses, ne sont pas filtrés par les centrales. La solution ? Boire de l'eau filtrée.

Il existe plusieurs types de filtres. La carafe à eau filtrante est équipée d'une cartouche à charbon actif qui permet d'enlever les substances indésirables. Ce système est à la fois simple et pratique mais il demande une certaine rigueur dans le changement des cartouches. Ces dernières peuvent s'avérer de véritables nids à microbes si elles ne sont pas changées régulièrement (toutes les quatre semaines).

Autre solution pour filtrer l'eau, l'osmoseur. Cet appareil est placé sous l'évier et permet d'obtenir de l'eau pure. Inconvénient : « Cette solution prive aussi de minéraux essentiels, notamment calcium et magnésium », alerte 60 millions de consommateurs.

Rappelons que placer l'eau du robinet dans une carafe à l'intérieur du réfrigérateur permet de diminuer la quantité de chlore.

Enfin, n'oublions pas que boire de l'eau du robinet n'est pas conseillé dans tous les pays : eau courante ne signifie pas forcément eau potable. Selon l'OMS, 361.000 enfants de moins de 5 ans meurent des suites de la diarrhée après avoir bu de l'eau non potable.

L'eau en bouteille : adaptée à vos besoins

L'eau en bouteille : adaptée à vos besoins

L'eau en bouteille est souvent privilégiée pour la préparation des biberons des nourrissons. Mais quelle eau choisir ? Comment s'y retrouver entre l'eau minérale et l'eau de source ?

Les deux proviennent de nappes d'eau souterraines mais ont pour différence leur composition. Alors que l'eau minérale a une composition stable en minéraux et oligo-éléments, ce n'est pas le cas de l'eau de source. C'est pourquoi l'eau minérale est reconnue pour ses vertus sur la santé, contrairement à l'eau de source.

Attention, les eaux minérales n'ont pas toutes le même intérêt. Certaines, comme l'eau Hépar, sont recommandées pour le transit intestinal. Mieux vaut donc vérifier l'étiquette avant de la faire boire à votre bébé !

Mais l'eau en bouteille est-elle vraiment meilleure pour la santé ? Généralement conservée dans une bouteille en plastique, ce récipient fait débat. Non seulement il n'est pas respectueux pour l'environnement mais surtout, une vaste étude menée sur plusieurs pays a révélé la présence de microparticules de plastique dans les eaux en bouteille.

Selon cette étude, l'eau du robinet contiendrait deux fois moins de microparticules de plastique que l'eau en bouteille.

<https://www.passeportsante.net/fr/Actualites/Dossiers/DossierComplexe.aspx?doc=eau-bouteille-robinet>