

06/02/2017 | Eau en bouteille ou eau du robinet: que choisir?

Mise à jour le mardi, 05 septembre 2017

L'eau du robinet française : une eau saine et sans dangers ?

Petit rappel : l'eau du robinet est soumise à une réglementation très stricte en France. La directive 98/83/CE fixe au niveau européen des obligations sur la qualité de l'eau du robinet. Par ailleurs, cette directive est inscrite au code de la santé publique et vaut pour l'eau du robinet et celles vendues en bouteille.

L'article R1321-3 stipule que "Les eaux destinées à la consommation humaine doivent satisfaire à des références de qualité, portant sur des paramètres microbiologiques, chimiques et radiologiques, établies à des fins de suivi des installations de production, de distribution et de conditionnement d'eau et d'évaluation des risques pour la santé des personnes, fixées par arrêté du ministre chargé de la santé, après avis de l'Autorité de sûreté nucléaire".

Sans oublier que les Français sont de gros consommateurs d'eau du robinet selon une étude nationale réalisée par TNS Sofres sur la consommation d'eau en France réalisée en collaboration avec le Centre d'information sur l'eau (Cieau). Ils sont 87 % à se dire satisfaits du service de l'eau. De même, 81 % des Français font confiance à l'eau du robinet. On apprend aussi que 74 % des Français sont des buveurs mixtes à savoir sur "dix verres d'eau consommés, six sont tirés au robinet et quatre proviennent de bouteilles". 33 % des Français concèdent qu'ils ne sont pas suffisamment informés sur les traitements de l'eau.

La réglementation en vigueur pour l'eau potable

L'arrêté du 11 janvier 2007 normalise les substances contenues dans l'eau comme le chlore, le calcaire, le plomb, les nitrates, les pesticides et les bactéries. On retrouve des traces infimes de ces éléments, non préjudiciables pour la santé (à faibles doses), dans l'eau du robinet.

Les nitrates sont contenus naturellement dans le sol, ils peuvent aussi émaner d'une contamination par activités humaines comme "les rejets urbains, industriels, pollution agricole due aux engrais minéraux et organiques" selon le ministère des Affaires sociales et de la Santé. Son taux est fixé à 50 mg/l en accord avec les recommandations de l'OMS. Quels sont les dangers d'une forte concentration de nitrates? "Dans l'organisme humain, les nitrates se transforment en nitrites. Ces derniers peuvent présenter un risque pour la santé, par la modification des propriétés de l'hémoglobine du sang en empêchant un transport correct de l'oxygène par les globules rouges", selon l'OMS.

Un danger bien réel pour les bébés qui peuvent contracter une méthémoglobinémie (syndrome du bébé bleu). Cependant, comme le rappelle l'enquête d'UFC Que choisir : "Aucun cas de méthémoglobines lié à l'eau d'alimentation n'est recensé aujourd'hui en France". Les femmes

enceintes et les jeunes enfants sont les sujets les plus sensibles à cette intoxication aux nitrates.

Le chlore quant à lui est un désinfectant nécessaire utilisé pour éliminer les germes pathogènes et pour garantir le transport de l'eau dans les canalisations. Le calcaire, lui n'est qu'un désagrément pour les tuyauteries et provoque une sécheresse cutanée, mais il n'y a pas de dangers sanitaires. Enfin, les potentielles traces de plomb sont causées par les canalisations anciennes. Les canalisations en plomb sont interdites depuis 1995. La présence en faibles quantités de nickel, cuivre, chlorure de vinyle est aussi causée par les canalisations mais n'a pas d'incidence sur la santé.

Les préjugés sur l'eau du robinet

Les Français reprochent à l'eau du robinet trois défauts majeurs, à savoir le goût (55 %), la qualité (23%) et le calcaire (20 %) selon l'étude réalisée par TNS Sofres en 2016. Ces trois points négatifs sont des perceptions subjectives qui ne sont pas représentatifs de la qualité de l'eau du robinet. Le goût de celle-ci est généralement lié à la présence naturelle de fer, de manganèse alors que le calcaire diffère selon les régions d'où des eaux plus ou moins dures. Pour atténuer l'odeur de l'eau du robinet, il suffit de la laisser s'aérer à l'air libre. Mais gros point positif, elle est 65 fois moins chère que l'eau en bouteille: 0,004€/l pour l'eau du robinet contre 0,26 €/l en moyenne pour celle commercialisée. Christopher Vasey, naturopathe et auteur du livre Quand le corps a soif nous expose l'avantage de consommer l'eau du robinet : "Elle a généralement une faible teneur en minéraux autres que le calcaire. Elle peut donc être bue en grande quantité tout au long de l'année sans qu'elle ne fatigue les reins et ne surcharge le corps".

Et du côté de l'eau en bouteille?

De son côté, l'eau en bouteille est mauvaise pour l'environnement. Entre son conditionnement qui engendre plus de 150 000 tonnes d'emballages par an et son transport qui a des conséquences non négligeables sur l'effet de serre avec pas moins de 300km parcourus par an, la bouteille d'eau n'est ni économique, ni écologique. De plus, les bouteilles en plastique peuvent venir polluer l'eau avec les risques de choc ou encore l'impact de la chaleur.

Sachez que les eaux de source peuvent être consommées quotidiennement, mais pas certaines eaux minérales. Ces dernières sont parfois déséquilibrées selon leur composition : "Si une partie d'entre elles ont une plus ou moins faible teneur en minéraux, c'est-à-dire moins de 500mg/l, d'autres en contiennent jusqu'à 1 ou 1,5g/l. Ce ne sont pas des eaux de consommation courante, mais des eaux thérapeutiques. Il est préférable de n'y recourir que pour des cures ponctuelles, sur quelques semaines ou mois" conseille le naturopathe. Les eaux de source et les eaux minérales sont issues de nappes d'eau d'origine souterraine théoriquement non polluées. Elles sont "pures" et n'ont pas subi de désinfection microbiologique contrairement à l'eau du robinet où l'on retrouve, entre autres, du chlore. Seule différence notable, les eaux minérales sont plus riches en minéraux que les eaux de source, ce qui font d'elles des eaux thérapeutiques. Les eaux de source, quant à elles, ont une teneur en minéraux et oligo-éléments parfois instables.

Le match entre eau du robinet et eau en bouteille est favorable à l'eau du robinet. Elle est économique, écologique et saine. Scrupuleusement contrôlée, l'eau du robinet n'est pas néfaste pour notre santé. L'eau en bouteille de source ou minérale est recommandée pour les nourrissons et les personnes sensibles pour des raisons de santé. A vous de faire votre choix !