



BOIRE, C'EST IMPORTANT ! QUELLE EAU CHOISIR ?

Eau courante, eau filtrée, en carafe ou en bouteille : laquelle choisir en milieu d'accueil ?

En Belgique, l'**eau du robinet** est potable et peu onéreuse. Sa composition est strictement contrôlée d'un point de vue microbiologique et chimique et doit répondre à la Directive sur la qualité des eaux destinées à la consommation humaine (98/83/CE) dont chaque région est responsable.

Dès le début de la diversification alimentaire, l'eau du robinet peut être consommée **comme eau de boisson** par le nourrisson. Ceci contribue à une alimentation plus durable et à une limitation des déchets, notamment par rapport à l'utilisation d'eau en bouteille.



Pour les vieilles bâtisses datant généralement d'avant 1960, **assurez-vous que les canalisations ne soient pas en plomb** au sein du bâtiment. Un processus est mis en place depuis plusieurs années pour changer les tuyauteries en plomb jusqu'à l'entrée des bâtiments. Pour les canalisations du bâtiment, cette tâche incombe au propriétaire.

QUELQUES RÈGLES D'UTILISATION

- Consommer uniquement de l'eau froide.
- Effectuer un temps de « purge » après quelques heures de non-utilisation, en laissant couler l'eau du robinet.
- Nettoyer régulièrement le robinet et son environnement immédiat.

NB : Une attention particulière doit être portée au « filtre » situé dans la tête du robinet. Dans la mesure du possible, dévissez cette partie afin de réaliser un nettoyage minutieux.



Savez-vous que ?

Faire bouillir l'eau du robinet ne présente aucun intérêt, étant donné que l'aspect microbiologique est contrôlé.



POURQUOI EST-IL RECOMMANDÉ D'UTILISER L'EAU EN BOUTEILLE POUR LA PRÉPARATION DES BIBERONS ?

La composition de l'eau en bouteille est stable chimiquement, les teneurs en minéraux sont indiquées sur l'étiquette. De plus, l'eau en bouteille est sûre d'un point de vue microbiologique, moyennant le respect des bonnes pratiques de stockage.

La **préparation des biberons en milieu d'accueil** sera réalisée avec de l'eau non gazeuse, en bouteille, dont la composition en résidus secs et minéraux ne dépasse pas les normes fixées par le Conseil Supérieur de la Santé (CSS)^{1,2} :

1. Pureté microbiologique élevée et constante
2. Résidus secs : ≤ 500 mg/l
3. Sodium (Na): ≤ 50 mg/l
4. Nitrates (NO_3): ≤ 25 mg/l
5. Nitrites (NO_2): $\leq 0,1$ mg/l
6. Fluor (F): ≤ 1 mg/l
7. Plomb : ≤ 10 $\mu\text{g/l}$
8. Calcium : ≤ 100 mg/l
9. Magnésium : ≤ 50 mg/l
10. Chlore : ≤ 250 mg/l
11. Sulfates : ≤ 140 mg/l
12. Sélénium : ≤ 12 $\mu\text{g/l}$

i Pour éviter tout risque pour la santé des enfants, dû à des migrations de substances des plastiques dans le lait, la recommandation de l'ONE est de privilégier les biberons en verre, matériau inerte. Les biberons sont généralement en verre renforcé, plus solide. Certains sont munis d'une gaine en silicone pour faciliter leur préhension.



BONNES PRATIQUES DE STOCKAGE

Les bouteilles d'eau seront stockées à l'abri de la chaleur et de la lumière. Une fois ouverte, la bouteille d'eau sera conservée au frigo à 4°C **durant maximum 48 à 72h**.

Le CSS ajoute, dans son avis de 2005, « *qu'en aucun cas, l'eau ne provienne de « fontaines réfrigérées » ou autres types de bornes ou conditionnements d'eau* ».

L'EAU DU ROBINET PEUT-ELLE ÊTRE UTILISÉE POUR LA PRÉPARATION DES BIBERONS ?

L'eau du robinet est potable³ mais ne respecte peut-être pas toujours et de manière fiable les critères fixés par le CSS pour la préparation des biberons. La quantité de minéraux contenue dans l'eau additionnée à celle de la poudre de lait infantile pourrait surcharger les reins des nourrissons, encore immatures et modifier la composition nutritionnelle du lait reconstitué. Son usage est donc déconseillé par l'ONE pour la reconstitution du lait en milieu d'accueil.

i Si vous souhaitez connaître votre fournisseur d'eau et la composition exacte de votre eau, rendez-vous sur www.Vivaqua.be pour Bruxelles-Capitale et www.aquawal.be pour la Wallonie.

LES ADOUCISSEURS

Certains milieux d'accueil font le choix d'installer sur leur canalisation un système d'adoucisseur dans le but de diminuer la quantité de calcaire présent dans l'eau. Le calcaire est composé d'ions de calcium et de magnésium qui peuvent, en grande quantité, encrasser les appareils électroménagers.

Il existe différents types d'adoucisseurs, dont le plus fréquent est **l'adoucisseur par résine échangeuse d'ions**.

COMMENT ÇA MARCHE ?

Les ions de calcium et magnésium contenus dans l'eau vont être échangés par des ions de sodium. L'eau adoucie contiendra donc plus de sodium, dont la consommation est à limiter chez les nourrissons et enfants en bas-âge. En présence de cet adoucisseur, vérifiez qu'il soit branché sur l'eau chaude. Si c'est le cas, la composition de **l'eau froide ne sera pas altérée et pourra être bue**.

PEUT-ON DONNER L'EAU DU ROBINET À BOIRE AUX ENFANTS SI UN ADOUCISSEUR EST INSTALLÉ ?

S'il existe un circuit d'eau commun (froide et chaude) ou que le système est relié à l'eau froide, **sa consommation, comme eau de boisson, est déconseillée**.

1 Avis 8123 du CSS, qualité microbiologique de l'eau destinée à la préparation des biberons, 2005

2 Avis 8893 du CSS, prévision de certains critères (Ca, Mg, Se, chlorures et sulfates) pour l'évaluation des demandes d'autorisation à l'usage de l'allégation « convient pour la préparation de l'alimentation des nourrissons » dans l'étiquetage des eaux minérales naturelles et des eaux de source, 2015

3 L'eau du robinet peut contenir jusqu'à 1500mg/l de résidus secs, 200mg/l de sodium, 50mg/l de nitrates, 1,5mg/l de fluor, 270mg/l de calcium, etc.

Si toutefois, le milieu d'accueil installe un adoucisseur et souhaite donner de **l'eau du robinet comme eau de boisson**, elle sera réservée **aux enfants de plus de 12 mois**. Préalablement, **une analyse de l'eau** adoucie à la sortie du robinet sera effectuée : les teneurs en sodium ne devront pas excéder 200mg/l. Cette opération est à réitérer régulièrement.

D'autres types d'adoucisseurs existent : **l'adoucisseur par injection de CO₂** et **l'adoucisseur magnétique**.

Ces dispositifs, comme le reste des systèmes physiques, évitent l'incrustation du calcaire sur les installations sans aucune modification de la composition de l'eau, ni la nécessité de produits chimiques ou de sel. **L'eau froide adoucie pourra être bue par tous les enfants, dès de début de la diversification.**

i Les processus étant divers et variés, n'hésitez pas à vous renseigner auprès de votre installateur !



LES SYSTÈMES DE PURIFICATION D'EAU

En règle générale, l'eau qui arrive à nos robinets étant déjà extrêmement contrôlée, il n'y a pas de raison d'utiliser un système de purification.

Ces systèmes se placent près des éviers, permettant à une eau, dite purifiée, de sortir par le robinet ou par un autre robinet dédié à ce circuit d'eau.

Le mécanisme de purification est le plus souvent une préfiltration de l'eau avant son arrivée au robinet, par différentes membranes de porosités différentes, le tout activé par de l'électricité.

Pour permettre la filtration, l'eau arrive sous forte pression sur les filtres. Une partie en ressort purifiée et se dirige vers le robinet, une autre partie de l'eau (souvent en quantité non négligeable) est redirigée vers le siphon. Certains systèmes permettent la récupération de cette eau pour un autre usage que la consommation.

Ces systèmes sont assez coûteux à l'installation et demandent un entretien rigoureux.

LES FONTAINES À EAU



Il existe différents systèmes de fontaines à eau :

- Les fontaines raccordées au réseau de distribution d'eau.
- Les fontaines alimentées par un bidon d'eau/à réservoir.

Tout comme pour les filtres directement installés sur le robinet, ces systèmes peuvent vite devenir des **nids à bactéries** :

- **La stagnation de l'eau** : c'est l'une des principales causes de dégradation de la qualité de l'eau. L'eau stagnante peut être contaminée par des germes responsables d'intoxications alimentaires.
- **Le mauvais entretien des filtres** : si le changement ou le nettoyage est insuffisant, en particulier en cas d'eau stagnante, le filtre se charge de matière organique et il y a donc un risque de prolifération bactérienne.
- **La hausse de température** : une température située entre 10 et 60°C augmente le risque de multiplication des germes (conservation à température ambiante de la carafe, période estivale, mauvais stockage des bidons, chaleur).

LES CARAFES FILTRANTES

Ces filtres comportent, comme les systèmes de fontaines à eau, des risques microbiologiques (si mauvais entretien, turn-over des cartouches ne respectant pas les consignes du fabricant, eau stagnante) et chimiques (relargage de minéraux dans l'eau).

Pour toutes ces raisons, l'ONE déconseille l'usage de ces systèmes de filtration, en se ralliant à l'avis de l'ANSES^{4,5}.



⁴ L'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail.

⁵ AVIS de l'Anses, relatif à l'Évaluation de l'innocuité et l'efficacité des carafes filtrantes.



Mon eau a un goût de chlore, que faire ?

De faibles quantités de chlore sont injectées dans l'eau (sans danger pour la santé). Cela permet d'éviter sa contamination par des virus ou bactéries pathogènes.

Si l'odeur de chlore vous dérange, placez une carafe d'eau au frigo 20 minutes avant de servir. Le chlore étant volatile, celui-ci disparaîtra rapidement.

DONNER ACCÈS À L'EAU

LES BESOINS EN EAU

Avant 1 an, 90% des besoins sont couverts via le lait et l'alimentation.

Durant la journée, n'hésitez pas à proposer de l'eau régulièrement (exemple : après la sieste, pendant les repas, entre les repas...). Il est normal qu'un enfant de moins de 3 ans boive de petites quantités d'eau. Pour rappel, les besoins en eau de boisson varient de 200 à 400ml/jour⁶.

EN PRATIQUE :

- L'eau du robinet sera prélevée selon les principes de précaution énoncés précédemment (contrôle des canalisations + « quelques règles d'utilisation »)
- La carafe d'eau (non filtrante) sera conservée au frigo, à 4°C maximum, pendant 24h.
- La carafe d'eau (non filtrante) sera nettoyée quotidiennement, à l'eau chaude et au savon.
- De l'eau sera proposée aux enfants au cours de la journée, y compris durant les repas.



Savez-vous que ?

Boire de l'eau pendant le repas ne coupe pas l'appétit de l'enfant. Cela peut, au contraire, faciliter la consommation d'aliments plus secs et permettre de boire suffisamment d'eau sur la journée.

DANS QUEL CONTENANT ?

L'eau sera proposée au verre/à la tasse/au gobelet. Si l'enfant refuse en début de diversification, vous pouvez la proposer à la cuillère.

Pour que les enfants profitent de tous les bienfaits de l'eau, pensez à privilégier les verres en verre et ce, dès le départ. Des verres de toutes tailles existent et permettent de s'adapter à l'âge de l'enfant. Un verre en verre est plus lourd, donc plus stable, ce qui permet à l'enfant de moins le renverser lorsqu'il est à table et de favoriser son acquisition de l'autonomie. Un système déjà adopté dans certains milieux d'accueil, sans constater de casse !



Flash Accueil N°31 : Du verre, de la faïence, de l'inox... en milieu d'accueil, c'est possible !

QUELQUES IDÉES DE PRÉSENTOIRS

L'idéal est de laisser à vue les verres (vides) des enfants, afin que les adultes et les enfants pensent plus régulièrement à boire de l'eau.



Un thermos de petite contenance (1,3 l) où les enfants peuvent venir se servir seuls, à l'aide de la pompe. Pensez à changer l'eau non consommée à la mi-journée et à bien nettoyer les différentes parties de celui-ci.



POUR CONCLURE...

Dans une optique de promotion de la santé des enfants en milieu d'accueil, le choix de l'eau n'est pas anodin. Il importe de respecter les recommandations afin de maintenir une qualité optimale.

Donner l'accès à l'eau est primordial : toutes les occasions sont bonnes pour donner de l'eau et ce, tout au long de la journée.

Cleo ROTUNNO (Pôle Diététique)
et la cellule Eco-conseil

⁶ Voir page 47 de la Brochure « *Chouette, on passe à table !* » ONE 2019 : Quantités recommandées par portion d'aliments et par enfant, en fonction de l'âge.