

L'eau du robinet est-elle vraiment bonne pour la santé ?

Plume citoyenne – Potable mais pas buvable... L'eau du robinet à parfois un tel goût de chlore que l'on peut douter de ses bienfaits sur notre santé. Voici quelques clés pour mieux connaître cette eau.

Le saviez-vous ? L'eau du robinet répond à 70 critères sanitaires et environnementaux (code de la santé publique (article L.1321-1) et aux 5 paramètres suivants : organoleptiques (coloration, odeur, saveur, turbidité), physico-chimiques (température, pH, chlorures, sulfates), chimiques (substances indésirables, toxiques), microbiologiques et micropolluants.

L'eau du robinet en quelques chiffres...

Ces analyses s'effectuent au point de captage, en production, et en cours de distribution. En France, il existe 33 000 captages, 15 300 stations de traitement pour 16 millions de m² d'eau produits chaque jour. Les traitements de l'eau sont effectués sous l'expertise de l'ANSES (agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation de l'environnement et du travail). Quant aux matériaux qui entrent en contact avec l'eau (tuyauterie, canalisations...), ils font l'objet d'une attestation de conformité sanitaire (article R.1321-48 à 54 code de santé publique). Pour autant, malgré l'efficacité des traitements des eaux, on ne produit pas de l'eau potable à partir de n'importe quelle ressource. Plus la source est dégradée, plus les traitements à

mettre en œuvre sont sophistiqués. Réduire l'utilisation des pesticides et des produits d'entretien contribue donc grandement à préserver la qualité de l'eau !

Quels sont les avantages de l'eau du robinet ?

Économique : elle coûte en moyenne 3,40 € par m³. Soit 200 à 300 fois moins cher que l'eau en bouteille par exemple. C'est aussi une eau « presque zéro déchet » puisqu'elle est dépourvue d'emballages jetables. Enfin, il est possible de suivre en temps réel la qualité de l'eau du robinet de son secteur sur le site du Ministère des Affaires Sociales et de la Santé.

Chlore et micro-organismes : une liaison dangereuse

Pour autant, les études ont montré que l'eau du robinet n'était pas si limpide que cela. Avez-vous déjà remarqué son goût de chlore ? Il peut être ressenti à partir de 0,2mg/l. Le chlore est un désinfectant utilisé pour l'élimination des germes pathogènes lors du transport de l'eau dans les canalisations. Selon l'OMS, il ne présente pas de risque sanitaire si l'eau potable est de bonne qualité. Et c'est là que le bât blesse. Une réaction entre les micro-organismes (bactéries, virus) naturellement présents dans l'eau, et les produits désinfectants peut entraîner la formation de SPC (sous produits de la chloration) dont la limite autorisée est de 100 µg/L.

Qu'entend-t-on par SPC ?

Des Trihalométhanes chloroforme, bromodichlorométhane, bromoforme... Classés cancérogènes possibles selon le CIRC (Centre

International de Recherche sur le Cancer). Volatils, ils sont absorbés par inhalation, absorption cutanée (douches, bains, piscines) en plus de l'ingestion. Voilà pourquoi il faut toujours bien se laver avant d'aller à la piscine ! On retrouve aussi les acides halo-acétiques (acide monochloroacétique, trichloroacétique...) ou encore l'acide dichloroacétique également classé cancérigène possible selon le CIRC. Peu volatils, ces acides sont absorbés principalement par voie orale. Pas de panique cependant, en France, moins de 2% des débits d'eau dépasseraient les 100 µg/L de SPC selon l'AFSSA et l'Institut de veille sanitaire (IVS)...

Les nitrates en ligne de mire

Autre inconvénient ? La présence possible de nitrates. Un indicateur de pollutions d'origine agricole principalement, qui peut s'accompagner de la présence d'autres polluants tels que des pesticides. De forts taux de nitrates sont susceptibles de provoquer la méthémoglobinémie (syndrome du bébé bleu). Comment ? Dans l'organisme, les nitrates peuvent être convertis en nitrites selon l'acidité de notre estomac. Or les nitrites oxydent l'hémoglobine. La capacité du sang à transporter l'oxygène vers les cellules de l'organisme est donc réduite. Les nourrissons sont les plus exposés à ce risque en raison de la faible acidité de leurs estomacs, et de leur faible capacité à régénérer l'hémoglobine à partir de la méthémoglobine.

Intégrer les bonnes habitudes...

Quelques précautions sont donc nécessaires pour mieux consommer l'eau du robinet : laissez-la couler avant de la consommer lorsqu'elle a stagné dans les

canalisations pendant quelques secondes à une à deux minutes (en cas de stagnation prolongée, après plusieurs jours d'absence, par exemple). Utilisez l'eau du réseau d'eau froide pour la boisson, la préparation ou la cuisson des aliments : une température élevée peut favoriser le transfert dans l'eau des métaux qui constituent les canalisations et la dégradation de la qualité bactériologique. Laissez l'eau du robinet dans une carafe ouverte pendant quelques heures dans le réfrigérateur pour éliminer un éventuel goût de chlore et favoriser l'évacuation des éléments volatils. Enfin, l'eau chaude a souvent passé du temps dans un ballon, qui peut être un nid à bactéries. Pour boire et manger, il faut utiliser l'eau froide qui, elle, sort directement du robinet...

Pour aller plus loin :

<http://social-sante.gouv.fr/sante-et-environnement/eaux/article/eau-du-robinet>

http://www.ecosociosystemes.fr/toxicite_nitrates_pignatelli.htm : **Risque de cancérogénicité des nitrates par Dr Brigitte Pignatelli**

[Le Centre d'Information sur l'eau](#)

<http://www.lenntech.fr/applications/potable/normes/normes-oms-eau-potable.htm> : normes de l'eau potable par l'OMS

<https://www.quechoisir.org/carte-interactive-qualite-eau-n21241/> **Carte interactive de la qualité de l'eau**

Magazine Nexus n°107 novembre/décembre 2016 pp13-21.

<http://www.dangersalimentaires.com/2011/02/carafes-f>

[iltrantes-danger-pour-la-sante/](#)

http://nuclearsafety.gc.ca/pubs_catalogue/uploads_fre/info_0766_f.pdf normes et recommandations sur le tritium dans l'eau potable, commission canadienne de sûreté nucléaire

<http://www.cancer-environnement.fr/380-Eau.ce.aspx>

Etude parue dans le journal of environmental Monitoring Shotyk sur la présence d'antimoine dans l'eau:

W. Krachler M , Chen, B, « contamination of Canadian and European bottled waters with antimony from PET containers »

Etudes diverses sur l'eau potable en France:

« La qualité de l'eau potable en France : Résultats et focus sur quelques paramètres » Laetitia Guillotin, Béatrice Jedor, Charles Saout. Annales des Mines, Responsabilité et environnement.

« L'eau potable en France : le dispositif de prévention et de gestion des risques sanitaires » Bérengère Ledunois, Aurélie Thouet, Béatrice Jedor. Annales des Mines, Responsabilité et environnement.

http://invs.santepubliquefrance.fr/publications/2008/jvs_2008/presentations/s07_risques_eau/damien_mouly.pdf

<http://sante.gouv.gc.ca/conseils-et-prevention/contamination-de-l-eau-potable/trihalomethanes/> : Trihalométhane dans l'eau potable