

# EAU DU ROBINET OU EAU EN BOUTEILLE

## Lisez l'étiquette, avant de boire l'eau !

- ▶ Eau minérale, eau de source, aromatisée, ou du robinet : laquelle boire ? C'était le thème d'une conférence du Pr Jacques Hubert, urologue au CHU de Nancy, à laquelle participait également le Pr Philippe Hartemann, médecin et hydrologue.
- ▶ Boire de l'eau n'est pas un geste anodin. A long terme, certaines eaux minérales peuvent avoir des effets sur l'organisme. Les deux médecins recommandent aux buveurs d'eau qui achètent leur breuvage dans les supermarchés de lire attentivement les étiquettes, même - et surtout - ce qui est écrit en tout petits caractères. « Si un bébé est constipé, quelques biberons faits avec de l'eau d'Hépar l'aideront à retrouver un transit normal. Mais s'il ne boit que ça, des désordres, genre diarrhée, vont s'installer », souligne le Pr Hubert. « En revanche, je la prescris à des dames qui viennent me voir pour des cystites, car très souvent ce problème a pour origine la constipation ». Les eaux minérales, qu'on achetait autrefois dans les pharmacies, ont longtemps été considérées comme des médicaments. Elles ont des vertus qu'il convient de ne pas méconnaître ou mésestimer. Philippe Hartemann est frappé par le manque d'information de la population.

## Aromatisées et... sucrée

- ▶ « Dans le Pays-Haut, avec l'ennoyage, on a vu les teneurs en sulfates monter autour de 250 mg par litre, la moyenne supérieure autorisée. Les gens se sont inquiétés et ont acheté massivement leur eau dans les supermarchés. Quand on pense qu'ils se sont rués sur la Contrex qui titre 1100 mg/litre on ne peut que se dire qu'il y a un problème d'information ». C'est la même chose avec les eaux aromatisées qui font fureur. A l'abricot, la poire, la pêche, la vanille, elles sont rudement attirantes. On se dit que c'est mieux qu'un certain soda prisé des ados et très chargé en sucre. Là encore les deux médecins tirent la sonnette d'alarme. Dans une certaine boisson pétillante rose fluo on trouve 70 g de sucre au litre ! Là encore, il faut prendre sa loupe pour décrypter l'étiquette et savoir que glucide ça veut dire sucre. Notons que les plus légères sont celles parfumées au citron.
- ▶ Quant à ceux qui boivent l'eau du robinet, ils seraient des sages. Elle est terriblement surveillée, contrôlée et tout à fait saine. **Si elle a un goût de chlore, Philippe Harthemann conseille de la décanter quelques heures au frigidaire.** Prudence toutefois sur les méthodes de filtrages qui retiennent les bactéries mais finissent par les relarguer.
- ▶ Boire l'eau du robinet allégera votre facture de supermarché. Une étude citée par le Pr Hubert est éloquent : à raison de 2 litres d'eau bus par jour, l'eau du robinet revient à **2 à 3 euros par an**. Compter **110 à 200 euros** pour de l'eau de source, et plus de **300** pour l'eau minérale.