Focus

Santé : l’eau du robinet est-elle vraiment potable ?

L’eau du robinet est-elle de qualité et sans danger pour la santé ? Nos conseils pour savoir si on peut la boire et pour en améliorer le goût.

Santé : l’eau du robinet est-elle vraiment potable ?

On fait tant de choses avec l’eau du robinet qu’on en oublie de la boire. On boit 127 litres d’eau en bouteille par an et par personne. Pourtant, elle est bien potable : 2 Wallons sur 3 considèrent même que l’eau du robinet est d'aussi bonne qualité que l'eau en bouteille.[1]

Sommaire :

- Boire l’eau du robinet ou l’eau en bouteille ?
- Astuces pour une eau du robinet meilleure
  - Améliorer le goût
  - Laisser couler l’eau qui est restée longtemps dans les tuyaux
  - La rendre pétillante
  - Doit-on filtrer l’eau du robinet ?
- Vérifier la qualité de son eau

- L’eau du robinet peut-elle être dangereuse pour la santé ?
  - Le calcaire
  - Les résidus de médicaments et d’hormones
  - Les nitrates
  - Les pesticides
  - Les polluants des canalisations

- L’eau du robinet est de très bonne qualité, et pour cause

- - - - - - - - - - - - - -

Boire l’eau du robinet ou l’eau en bouteille ?

Il n’est **pas nécessaire d’acheter de l’eau en bouteille** pour avoir une eau de qualité. En Belgique, l’eau du robinet est très bonne à boire et rigoureusement surveillée. D’autant que des polluants peuvent aussi se retrouver dans de l’eau en bouteille[2] (venant de l’emballage, traces de pesticides, mais toujours dans le respect des normes, comme l’eau du robinet).

L’eau du robinet coûte 40 à 500 fois moins qu’en bouteille. La boire permet d'économiser 196€ par an et par personne en moyenne ! [3]

> Voir l'économie réalisée par divers ménages grâce à ce geste et d'autres astuces d'éco-consommation, avec Green For Life.

Enfin, l'eau du robinet ne produit pas de déchets et permet d’éviter la pollution due au transport des bouteilles.

Après, on peut préférer **le goût ou la composition** de telle eau minérale ou de source. Mais avant de succomber à l’eau en bouteille, on teste des façons de rendre l'eau du robinet plus à son goût.

Astuces pour une eau du robinet meilleure

Améliorer le goût

L’odeur de **chlore** vous dérange ? Il suffit de verser l’eau dans une **carafe** et d’attendre

une petite heure avant de la consommer. Le chlore est volatil et s'évapore rapidement.

On peut aussi y ajouter quelques gouttes de **citron** ou des rondelles de concombre en saison. Ou la personnaliser avec quelques fruits par exemple. On peut aussi limiter les sodas en mettant un peu de sirop maison dans de l'eau du robinet. Quand il fait bien chaud, il est aussi possible d'ajouter du Pastis. Mais dans ce cas, on consomme l'eau avec modération ;-)

Laisser couler l'eau qui est restée longtemps dans les tuyaux

L'eau qui a stagné toute la nuit (ou toute la journée) dans les canalisations se charge en éléments provenant de la conduite. On évite donc de boire les premiers litres. **Avant de se servir un verre d'eau**, on va d'abord tirer la chasse ou remplir des bouteilles qui serviront à arroser les plantes, par exemple. C'est particulièrement important si les conduites sont en plomb (même si l'idéal est de les remplacer).

Un bon indice pour savoir si l'eau a suffisamment coulé ou pas est la température de l'eau. Quand elle devient plus froide, c'est qu'elle provient d'une canalisation souterraine, en général à une température plus faible que celle de la maison.

La rendre pétillante

Une machine munie de **cartouches de CO_2** permet de faire de l'eau pétillante « maison ». Cela n'améliore pas ses qualités, mais évite d'acheter de l'eau pétillante en bouteille.

Doit-on filtrer l'eau du robinet ?

Non ! L'eau du robinet est **bonne à boire telle quelle.**

Cela dit, les carafes filtrantes permettent de modifier la composition de l'eau. Cela change son goût et on peut la préférer une fois filtrée. Elles éliminent certains éléments, mais de manière très partielle et variable.

Attention : si l'on utilise une carafe filtrante, il faut bien l'entretenir et changer le filtre selon les prescriptions du fabricant. Si on ne respecte pas ces règles, les bactéries risquent de proliférer comme le signale l'Anses.

> Plus d'info sur les différents filtres à eau.

Vérifier la qualité de son eau

Si vous constatez un défaut de qualité (couleur, odeur, autre…), contactez votre distributeur. Celui-ci vérifiera la qualité de l'eau au robinet. C'est à lui de démontrer que le problème ne vient pas de l'eau distribuée, mais de la maison (et donner les conseils nécessaires pour résoudre le problème).

Le distributeur est mentionné sur votre facture d'eau. Vous pouvez consulter le site d'Aquawal et entrer votre code postal si vous êtes en Wallonie ou sur le site de Vivaqua pour Bruxelles.

Néanmoins, on peut vouloir faire analyser son eau. Voici comment procéder.

L’eau du robinet peut-elle être dangereuse pour la santé ?

Non ! Mais l’eau du robinet vient de notre environnement : elle contient donc ce qui s’y trouve. Certains éléments ne posent pas de souci pour la santé (ex : le calcaire issu des couches traversées par l’eau dans le sol). D’autres sont à surveiller de près (ex : les pesticides issus de l’activité humaine).

Il est donc important que chacun veille à préserver la qualité de l’eau : éviter les engrais et pesticides, ne pas jeter de restes de peintures ou autres produits dans l’évier, utiliser des détergents (savon, lessive, vaisselle…) écologiques, opter pour des toilettes sèches…

Ci-dessous quelques composés repris plus en détail.

Le calcaire

L’eau du robinet vient à 78% de ressources souterraines. Le sous-sol wallon est très calcaire. Et donc l’eau se charge naturellement de ce calcaire lorsqu’elle est filtrée par le sol.

Le calcaire n’est **pas un problème pour la santé humaine**. Par contre il se dépose partout, surtout lorsque l’eau est chauffée. Cela peut nuire au bon fonctionnement de certains appareils électroménagers.

Utiliser un adoucisseur permet de réduire le calcaire dans l’eau. Mais les adoucisseurs ajoutent du sel dans l’eau, consomment de l’eau, etc. En savoir plus.

Si l’adoucisseur est bien réglé et correctement entretenu, on peut boire l’eau adoucie. Mais elle restera déconseillée pour les personnes qui souffrent d’hypertension, à cause de l’ajout de sel.

Les résidus de médicaments et d’hormones

On en retrouve dans les eaux de surface (fleuves…) mais des analyses, faites notamment par Test-Achats, ont montré qu’il n’y en a pas dans l’eau du robinet. Cependant, il n’existe aucune norme européenne pour ces substances. Elles ne font donc pas partie des

paramètres de contrôle habituels. La Wallonie se penche actuellement sur la question.

Les nitrates

La limite légale est de 50mg de nitrates par litre d'eau du robinet. En Belgique, la plupart des eaux sont significativement en-deçà de cette norme : un tiers sont entre 0 et 10, un tiers entre 10 et 25 et un tiers entre 25 et 50. [4]

Selon l'OMS, cette valeur est également sûre pour les femmes enceintes et les nourrissons[5].

Les pesticides

Chaque type de pesticide est limité à 100ng/l (voire moins pour certaines molécules). Et l'addition de tous les résidus de pesticides dans l'eau du robinet ne peut pas dépasser 500ng/litre (500 nanogrammes = 0,0005 milligramme/litre). C'est moins que ce qui est prévu pour les résidus de pesticides sur les fruits et légumes (10000 ng/kilo)[6]. Quelques relevés pris au hasard dans les résultats d'analyses d'eaux distribuées à Namur, Charleroi et Spa montrent des pesticides totaux entre 7 et 22 ng/litre[7], soit **bien en-dessous de la limite** de 500ng/litre.

Et ce n'est pas parce que l'eau est embouteillée qu'elle est épargnée. On retrouve également des traces de pesticides dans des eaux en bouteille.[8]

Les polluants des canalisations

L'eau se charge en éléments provenant des conduites (de la rue, de la maison…).

On peut ainsi retrouver du fer, du cuivre ou encore du plomb venant des canalisations.

Le plomb est le plus problématique. Prudence si vous habitez une maison construite avant 1950 et non rénovée. L'idéal est de remplacer les conduites en plomb. À défaut, la façon la plus simple de réduire le problème est de bien veiller à « vider » la conduite si l'eau a stagné toute une nuit par exemple.

> Pour plus de détails sur ces différents composants, voir L'eau du robinet contient-elle des éléments dangereux est-elle dangereuse pour la santé ?

L'eau du robinet est de très bonne qualité, et pour cause

Si l’eau du robinet est naturellement de bonne qualité c’est parce que 78% de l’eau distribuée en Wallonie vient de réserves d’eau souterraines [9] (du même type d’endroit que les eaux en bouteille, donc). Les eaux souterraines sont de tellement bonne qualité qu’il suffit, pour 3/4 d'entre elles, d’ajouter un peu de chlore (pour éviter les bactéries lors du trajet jusqu’au robinet).

Seuls les 20% restants sont issus d’eaux de surface (rivière, lac) qui sont potabilisées.

> En savoir plus sur l'origine et le traitement de l'eau.

Dans tous les cas, l’eau du robinet doit répondre à 55 critères de qualité (dont 31 à respecter impérativement)[10]. L’eau potable ne peut contenir aucun micro-organisme, aucun parasite ou aucune autre substance constituant un danger potentiel pour la santé.

Les plus gros distributeurs d’eau réalisent autour de 40000 contrôles par an. L’eau est conforme dans 99% des cas.[11]

Une eau à boire sans modération ! [12]

- - - - - - - - - -

[1] L'eau du robinet est d'aussi bonne qualité que l'eau en bouteille : 17% d’accord / 48% tout à fait d’accord (Baromètre de la prévention des déchets, CRIOC, 2014).

[2] Ecoscope 2013

[3] Calcul réalisé par écoconso sur base du prix moyen d'eaux en bouteille (relevé en avril 2018) et une consommation d'1,5 litre par jour.

[4] Qualité de l'eau destinée à la consommation humaine – rapport SPW 2010-2012.

[5] des bactéries dans notre corps transforment les nitrates en nitrites. Ces nitrites diminuent le transport de l'oxygène par le sang (maladie bleue du nourrisson).

[6] Qu'on peut certes nettoyer avant consommation. 45% des fruits et légumes vendus en Belgique contiennent des résidus de pesticides.

[7] Source : www.swde.be pour le centre de Namur, de Charleroi et de Spa (eau de surface dans ce dernier cas).

[8] Selon une étude du CNRS à la demande de minéraliers français, 22% des eaux analysées contiennent des traces de pesticides.
https://eaumineralenaturelle.fr/qualite/qualite-de-leau-en-bouteille

[9] 70% à Bruxelles.

[10] La qualité de l'eau de distribution, rapport scientifique, Aquawal (2006)

[11] La qualité de l'eau de distribution, rapport scientifique, Aquawal (2006)

[12] Sauf si on ajoute du Pastis, donc.