

Des eaux, des boissons



► Observations sur les eaux embouteillées

L'étiquette doit indiquer la dénomination (eau de source, eau minérale), le nom de la source, le lieu d'exploitation (et du pays si hors Union Européenne), la mention des traitements éventuels.

Attention, une même marque peut cacher plusieurs sources, il faut bien regarder l'origine de la source qui doit être indiquée. Certaines marques peuvent être commercialisées sous différentes appellations selon l'origine de la source et la région où elles sont distribuées. D'autres

marques sont liées à leur source géographique.

Il existe aussi des eaux embouteillées "rendues potables par traitement". Elles ne sont ni de source, ni minérales. Elles doivent simplement être potables comme l'eau du robinet !

L'autorisation d'embouteillage d'eau minérale peut être suspendue par le Préfet en cas de pollution de l'eau.

Le périmètre de protection autour de la source est important. Cependant des pollutions accidentelles ou diffuses peuvent sur-

venir. En cas de problème il peut être décidé d'arrêter temporairement ou définitivement la production d'eau.

Quelques conseils

- Préférez les eaux d'origine locale, qui nécessitent moins de transport. On trouve des eaux de source ou minérales d'origine alsacienne ou vosgienne.
- Ne jetez pas les bouteilles en plastique dans la poubelle, elles peuvent être recyclées. Renseignez-vous sur le type de tri dans votre commune pour les jeter au bon endroit.
- Les restaurateurs ont l'obligation de vous fournir une eau en bouteille de verre (et non de plastique) et de l'ouvrir au moment de servir.

- Des échanges entre le plastique de la bouteille et l'eau qu'elle contient se produisent dans certaines conditions et avec le temps. C'est pourquoi :
 - Choisissez des eaux dont le stock tourne rapidement en magasin
 - Stockez les bouteilles le moins longtemps possible et à l'abri de la lumière et de la chaleur
- Quand les bouteilles sont ouvertes, consommez-les rapidement et maintenez-les au réfrigérateur (pour éviter le développement de germes).



Le service Eco-Consommation vous renseigne ou vous oriente vers les organismes compétents.
Tél. 03 88 24 96 12

Conception graphique : Thierry Schmitt Graphiste - Rédaction : Anne-Julie GRIMM - Illustrations : Caro - 2004

La composition des eaux est variable. Elles n'ont pas toutes les mêmes caractéristiques. Les eaux potables, les eaux du robinet, les eaux en bouteille (de source, minérales) répondent parfois à des définitions différentes.

► Eau

C'est un liquide composé de la molécule H₂O (deux atomes d'hydrogène et un atome d'oxygène). L'eau contient de nombreuses substances dont des minéraux et des oligo-éléments.

► Eau potable

Pour être potable, l'eau doit respecter les limites de qualité. Ces limites fixent des seuils de concentration maximale dans l'eau de certains éléments (voir fiche n°2).

► Eau minérale et eau de source

Ce sont des eaux d'origine souterraine. Seuls quelques traitements sont autorisés, par exemple l'élimination ou l'incorporation de gaz carbonique (eau gazeuse), ainsi que la filtration et la décantation.

► Eau minérale

L'eau minérale n'est pas soumise à la même réglementation que l'eau du robinet, elle ne respecte pas toujours les limites de qualité de l'eau potable. L'eau minérale naturelle est caractérisée plus spécifiquement par sa teneur en minéraux. Sa composition et sa température doivent être stables. Elle doit obtenir un agrément du Ministère de la Santé avant sa mise sur le marché. Elle est censée avoir des propriétés favorables à la santé mais pas nécessairement.

► Eau du robinet

L'eau distribuée au robinet est une eau potable, servie à domicile.

► Eau de source

C'est une eau microbiologiquement saine dont la composition respecte naturellement les limites de qualité de l'eau potable.

► Eau (minérale ou de source) de montagne

En plus des critères de l'eau de source ou minérale, cette eau doit notamment être produite au-dessus de 500 m d'altitude et dans une zone déterminée.

► A différentes eaux, différents usages !

Les eaux du robinet et les eaux de source sont adaptées à une consommation régulière.

Les eaux de source et les eaux du robinet respectent les mêmes limites de qualité qui sont celles de l'eau potable. D'un point de vue médical, ces eaux conviennent à tous et ne comportent pas

de contre-indication. L'eau du robinet peut avoir la même composition qu'une eau minérale peu minéralisée (ou oligo-minérale) ou qu'une eau de source.

Les eaux faiblement minéralisées conviennent pour un usage courant tandis que les eaux fortement minéralisées correspondent à un usage plus médical. (Voir aussi fiche n° 9)

Les eaux faiblement ou moyennement minéralisées ont un effet diurétique. Ces eaux sont facilement assimilées, rapidement diffusées dans l'organisme, et éliminées par les reins dont elles favorisent le fonctionnement (diurèse) accélérant ainsi l'élimination des toxines. Les eaux

du robinet et les eaux de source entrent dans cette catégorie.

Les eaux fortement minéralisées ont une teneur élevée en un ou plusieurs éléments. Elles peuvent être utilisées en cure ou en complément pour l'apport d'oligo-éléments à notre organisme.

Très peu minéralisée	résidu sec : < 50 mg/l	Ces eaux apportant très peu de minéraux, leur consommation devrait être réservée sur avis médical. L'eau du robinet n'entre pas dans cette catégorie.
Oligominérale ou peu minéralisée	résidu sec : < 500 mg/l	Effet diurétique. Utilisée pour la préparation des biberons.
Très ou fortement minéralisée	résidu sec : > 1500 mg/l	Ces eaux ne doivent pas être consommées de manière systématique car elles peuvent causer des déséquilibres.

Les eaux minérales peuvent apporter certains bienfaits à notre santé mais ne peuvent pas être consommées de façon régulière.

Les eaux minérales ne sont **pas adaptées à tous les individus**. Leur minéralisation est souvent trop importante pour qu'elle soit prise régulièrement sans contrôle médical. Les teneurs en différents éléments peuvent excéder largement les normes exigées pour une eau potable.

Selon notre âge et les besoins de notre

organisme, cet apport excessif peut avoir des conséquences sur notre santé.

Par exemple une eau riche en sulfates pourra avoir un effet laxatif, qui sera d'autant plus important pour les bébés, les personnes âgées ou malades. Votre pharmacien pourra vous conseiller.

Pour votre consommation régulière, choisissez une eau peu minéralisée, changez d'eau et surtout buvez l'eau du robinet !

► Plate ou pétillante ?

- **L'eau naturellement non gazeuse** est de l'eau "plate".
- **L'eau naturellement gazeuse** est effervescente à sa source. Si son effervescence est diminuée pendant son stockage, du gaz (issu de la même source) est réincorporé à l'eau pour la regazéifier.
- **L'eau renforcée au gaz de la source** est effervescente à sa source, et son efferves-

cence est augmentée à l'aide de gaz issu de la même source.

- **L'eau avec adjonction de gaz carbonique** est plate à la source, et elle est rendue effervescente par ajout de gaz d'une autre origine.
- **L'eau partiellement ou totalement dégazéifiée** est effervescente à la source, et on élimine en partie ou totalement le gaz qu'elle contient.

Il ne s'agit pas de supprimer les eaux embouteillées mais de leur conférer une place appropriée et modeste, par exemple le dépannage ou des cures précises.

► Combien ça coûte ?

L'eau en bouteille coûte environ 150 fois plus que l'eau du robinet ! On en paye l'emballage, le traitement, le transport, la publicité... Alors que l'eau du robinet est livrée à domicile.

Dans une famille de quatre personnes, si chacune consomme 1 litre d'eau embouteillée par jour (soit 1460 litres par an) à 0,31 €/litre cela représente un coût annuel de 452 €. Sachant que l'eau du robinet revient à 0,0026 €/litre, pour la même quantité consommée en eau de boisson le coût pour la famille sera de 3,85 € par an ...



La consommation d'eau en bouteille a un coût pour l'environnement.

- L'embouteillage, l'emballage, le transport, le recyclage, le traitement des déchets... consommation des matières premières et de l'énergie.
- De la production d'eau en bouteille à sa consommation en passant par toutes les

étapes intermédiaires (dont le transport), il y a production de rejets de pollution.

- En 2000, nous avons utilisé près de 380 000 tonnes de bouteilles plastique. Cela correspond à environ 6 kg de bouteilles plastique par personne produites en déchets.