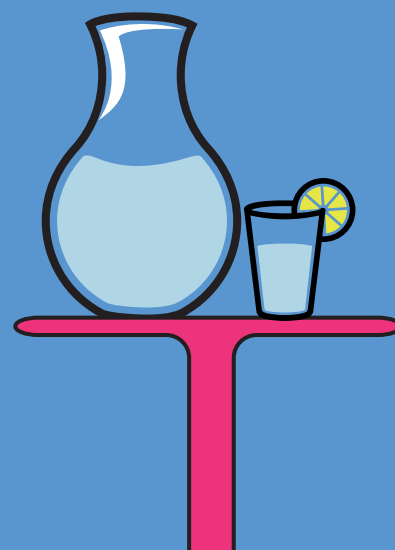


# L'EAU ET LA SANTÉ SONT INDISSOCIABLES

L'eau est un bien vital, tout comme l'air que nous respirons. Un apport en eau régulier est une condition indispensable d'une bonne santé.  
**Encore faut-il boire une eau saine !**



## L'eau du robinet sur le territoire du SEDIF est une eau d'excellente qualité

**L'eau potable est l'un des produits alimentaires les plus contrôlés.**

Elle est un vecteur potentiel de nombreuses maladies et elle fait donc l'objet d'une surveillance et de traitements attentifs. Pour être considérée comme potable elle doit respecter des normes particulièrement rigoureuses définies par le Ministère de la Santé.

L'eau du robinet ne doit contenir ni bactéries, ni virus susceptibles de provoquer des maladies, ni présenter des substances indésirables ou toxiques (nitrates, plomb ...) à un taux supérieur à celui fixé par la réglementation.

Au total, sur le territoire du Syndicat des Eaux d'Ile-de-France, plus de 350 000 analyses sont effectuées par an. Cela va au-delà des obligations réglementaires.

*Pour en savoir plus :*

[www.sedif.com](http://www.sedif.com)

rubrique «La production de l'eau», espace «Les contrôles»

# L'EAU ET LA SANTÉ SONT INDISSOCIABLES

L'eau est un bien vital, tout comme l'air que nous respirons. Un apport en eau régulier est une condition indispensable d'une bonne santé.  
**Encore faut-il boire une eau saine !**



## Nos besoins quotidiens en eau

### **L' eau est le premier constituant de notre corps.**

Elle lui permet d'éliminer les substances toxiques et de réguler sa température.

Ne pas boire suffisamment peut provoquer une déshydratation aux conséquences parfois dramatiques : chez le nourrisson, une perte de poids par déshydratation qui atteint 10 % impose une hospitalisation d'urgence.

L'eau est éliminée par voie urinaire (environ 1 litre/jour) mais aussi par les selles (0,1 à 0,2 litre), la transpiration (0,5 à 1 litre) et la respiration (0,3 litre).

Les aliments apportant en moyenne l'équivalent d'1 litre d'eau par jour, il faut respecter un apport quotidien de 1,5 litre d'eau par la boisson.

Sans oublier de ne pas attendre d'avoir soif pour boire, de boire en petites quantités tout au long de la journée et d'augmenter sa consommation en cas de chaleur, de fièvre ou de pratique d'un exercice physique. Plus il fait chaud et humide, plus notre corps a besoin d'eau.

Il faut être particulièrement attentif aux apports en eau des enfants en bas âge, des femmes enceintes, et des personnes âgées, ou lors de la pratique d'un sport.

1/2>>>



**SEDIF**

SERVICE PUBLIC DE L'EAU

# L'EAU ET LA SANTÉ SONT INDISSOCIABLES

L'eau est un bien vital, tout comme l'air que nous respirons. Un apport en eau régulier est une condition indispensable d'une bonne santé.  
**Encore faut-il boire une eau saine !**



**Chez l'enfant : les besoins en eau sont 3 à 5 fois plus importants que chez l'adulte.**

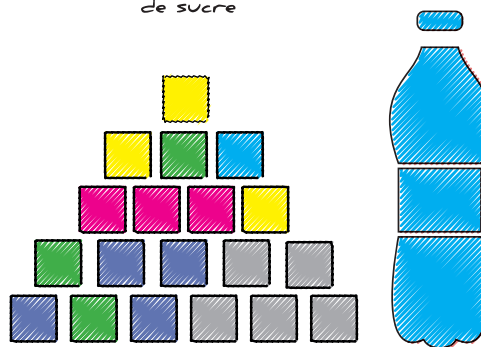
Heureusement, les enfants régulent naturellement leurs apports hydriques. Cependant, tout comme les bonnes habitudes alimentaires, le choix des boissons s'acquiert tôt.

Même si elles participent toutes à l'hydratation, l'eau doit rester la seule boisson de référence, indispensable au quotidien.

Les boissons sucrées, gazeuses ou non, dont les enfants sont friands, doivent être consommées avec modération en fréquence et en quantité.

*1 litre de soda  
contient l'équivalent de  
19 morceaux de sucre  
soit plus que la dose  
journalière  
recommandée*

19 morceaux de sucre = 1 litre de Soda



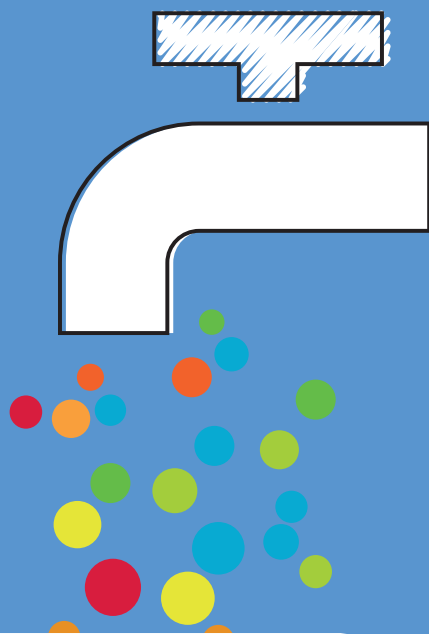
2/2



**SEDIF**  
SERVICE PUBLIC DE L'EAU

# L'EAU ET LA SANTÉ SONT INDISSOCIABLES

L'eau est un bien vital, tout comme l'air que nous respirons. Un apport en eau régulier est une condition indispensable d'une bonne santé.  
**Encore faut-il boire une eau saine !**



## Les apports nutritionnels de l'eau du robinet

### L'eau du robinet contient des sels minéraux et des oligo-éléments.

Lors de son parcours naturel au contact du sol et des roches, l'eau s'enrichit en sels minéraux dont notre organisme a besoin comme le fer, le cuivre, le magnésium.

Elle apporte aussi du fluor, naturellement présent dans la nature. Il est, à faible dose, essentiel pour une dentition saine, en participant à la prévention des caries dentaires. L'eau du robinet permet également de compléter l'apport quotidien en calcium grâce au calcaire.

### Des trésors cachés dans l'eau du robinet.

Elle est une source d'oligo-éléments et de minéraux idéale pour satisfaire, au moins en partie, nos besoins nutritionnels en ces éléments essentiels.

20-40 % de l'apport journalier recommandé (AJR) en calcium et magnésium peuvent être couverts par voie hydrique.

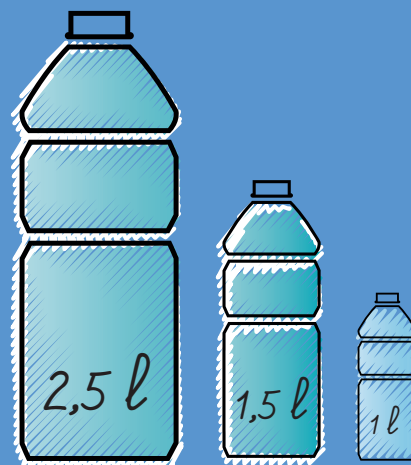


**SEDIF**

SERVICE PUBLIC DE L'EAU

# L'EAU ET LA SANTÉ SONT INDISSOCIABLES

L'eau est un bien vital, tout comme l'air que nous respirons. Un apport en eau régulier est une condition indispensable d'une bonne santé.  
**Encore faut-il boire une eau saine !**



## Quelques chiffres-clefs :

60 à 70%	c'est la composition en eau de notre corps
3%	c'est le seuil maximal de déficit en eau que notre corps peut tolérer. Au-delà, des troubles de santé peuvent apparaître
2,5 l	c'est la quantité d'eau éliminée quotidiennement par notre corps
1 l	c'est l'apport quotidien en eau par les aliments
1 à 1,5 l	c'est la quantité quotidienne minimale d'eau à boire en complément

# L'EAU ET LA SANTÉ SONT INDISSOCIABLES

L'eau est un bien vital, tout comme l'air que nous respirons. Un apport en eau régulier est une condition indispensable d'une bonne santé.  
**Encore faut-il boire une eau saine !**



## Conseils et astuces pour boire en toute sérénité

- **Laisser couler l'eau quelques instants** avant de la boire surtout après une absence de plusieurs jours pour éviter l'eau stagnante des canalisations.
- **Ne pas utiliser l'eau chaude** du robinet pour les boissons chaudes, mais chauffer l'eau froide.
- **Conserver l'eau au réfrigérateur dans une carafe** ou une bouteille fermée (pas plus de 24h), cela enlèvera le goût de chlore.
- **Nettoyer après chaque usage**, verres, tasses et carafes.
- **Boire en petite quantité** mais régulièrement tout au long de la journée.
- **Penser à boire davantage** quand il fait chaud et avant/pendant/après le sport.

# L'EAU ET LA SANTÉ SONT INDISSOCIABLES

L'eau est un bien vital, tout comme l'air que nous respirons. Un apport en eau régulier est une condition indispensable d'une bonne santé.

**Encore faut-il boire une eau saine !**



## Recette Facile



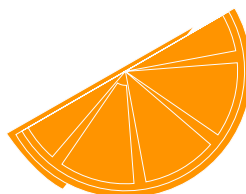
**Aromatiser soi-même l'eau du robinet, c'est plus malin que boire des sodas qui contiennent beaucoup de sucre !**

L'eau aromatisée reste naturelle, ne coûte pas cher, n'est pas néfaste pour notre corps et ne produit pas de déchet.

La recette est très simple :

### Ingrédients :

- 1 l d'eau du robinet
- 1 citron non traité
- 1 orange non traitée
- 1 citron vert non traité
- des glaçons



Bien nettoyer les fruits, les couper en tranches, les disposer dans un saladier ou un pichet. Les recouvrir ensuite avec de l'eau, placer le tout au réfrigérateur pendant 2 heures. Servir et déguster avec des glaçons après avoir mélangé.



**SEDIF**

SERVICE PUBLIC DE L'EAU