



# Questions et Réponses

En soutien à la diffusion de messages, pour les membres de la TQSA

# CRÉDITS

## Édition

Table québécoise sur la saine alimentation

## Rédaction

**Kathleen Cloutier**, Ministère de la Santé et des Services sociaux

**Michèle Martin**, Ministère de la Santé et des Services sociaux

**Annie Gauthier**, Institut national de santé publique du Québec

**Lucie Laurin**, Association québécoise de la garde scolaire

**M361 | Moteur d'impact social**

## Design graphique

**Cossette**

**M361 | Moteur d'impact social**

## Partenaires

**Sylvie Bernier**, présidente de la TQSA

**Karine Chamberland**, Tremplin Santé

**Kathleen Cloutier**, Ministère de la Santé et des Services sociaux

**Annie Gauthier**, Institut national de santé publique du Québec

**Caroline Hudon**, Association québécoise de la garde scolaire

**Martine Lanoie**, Ministère de l'Environnement et de la Lutte aux changements climatiques

**Cathia Lavoie**, Ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation

**Véronique Marchand**, Fédération des éducateurs et éducatrices physiques enseignants du Québec

**Francine Forget Marin**, Cœur + AVC

**Marie-Claude Paquette**, Institut national de santé publique du Québec

**Danièle Prévost**, Capsana

**Léa St-Pierre**, Ministère de l'Environnement et de la Lutte aux changements climatiques

**Carine Thibault**, Réseau du sport étudiant du Québec

## Collaborateurs

**Dominique Beaulieu**, Université du Québec à Rimouski

**Michel Lucas**, VisezEau

**Lydia-Ann Vézina**, Im, Université Laval

**Corinne Voyer**, Coalition québécoise sur la problématique du poids

# Table des matières

## ① CONSOMMATION D'EAU

MIS À JOUR

1. Combien doit-on boire d'eau?..... 04
  - a. La consommation d'eau chez les tout-petits..... 04
  - b. Sainte hydratation à l'école..... 06
  - c. La consommation d'eau chez les personnes âgées..... 06
2. Est-ce problématique de boire peu d'eau?..... 07
3. Est-ce problématique de consommer trop d'eau?..... 08
4. Est-il vrai qu'il faut éviter d'ajouter des agrumes (orange, citron, etc.)  
ou du jus d'agrumes pour aromatiser l'eau?..... 08
5. L'eau pétillante nature est-elle une option intéressante?..... 08

NOUVEAU

NOUVEAU

NOUVEAU

MIS À JOUR

## ② AUTRES BOISSONS

MIS À JOUR

6. Si l'eau est la boisson à privilégier, est-ce que cela veut dire que le lait  
et les boissons végétales ne sont pas recommandés?..... 09
7. Est-ce que les thés, les cafés et les tisanes non sucrés sont de bons  
choix de boissons?..... 09
8. Pourquoi est-il recommandé de limiter les boissons sucrées?..... 09

MIS À JOUR

## ③ HYDRATATION ET ACTIVITÉ PHYSIQUE

MIS À JOUR

9. Est-il approprié de consommer des boissons sportives lors de la pratique  
d'une activité physique?..... 10
10. Est-ce que le lait au chocolat est une boisson à privilégier pour la  
récupération après une activité physique?..... 10

## ④ QUALITÉ DE L'EAU

11. Est-ce que l'eau du robinet est de bonne qualité?..... 11
12. Qu'en est-il du plomb dans l'eau du robinet?..... 11
13. Qu'en est-il du fluor dans l'eau potable?..... 12
14. Une eau de moins bon goût est-elle de moins bonne qualité?..... 12
15. Qu'en est-il de la réglementation sur l'eau embouteillée?..... 13
16. Est-il vrai que les gourdes d'eau peuvent devenir contaminées si on  
ne les lave pas régulièrement?..... 13
17. L'eau des fontaines extérieures est-elle contaminée?..... 13

MIS À JOUR

## ⑤ ENVIRONNEMENT

MIS À JOUR

18. Quel est l'impact environnemental des bouteilles d'eau à usage unique?..... 14

## ⑥ RÉFÉRENCES..... 15

# CONSOMMATION D'EAU

MIS À JOUR

## 1. Combien d'eau doit-on boire?

On entend souvent dire qu'il est recommandé de boire de 6 à 8 verres d'eau (de 1,5 à 2 litres) par jour. Cette quantité suggérée provient du raisonnement qu'une personne perd en moyenne 2,5 litres d'eau (par la transpiration, la respiration, l'urine) quotidiennement. Comme les aliments qu'on ingère au cours d'une journée nous fournissent environ 1 litre d'eau, il resterait 1,5 litre à combler, soit l'équivalent de 6 à 8 verres pour remplacer ces pertes.

Il peut être tentant de proposer une quantité à boire chaque jour pour que la population ait un objectif concret. Toutefois, la quantité d'eau nécessaire varie chaque jour et elle varie aussi d'un individu à l'autre en fonction de la taille, de l'âge, du genre, du poids, du climat, des activités ou de l'état de santé de chaque individu. Il est donc impossible de recommander la même quantité à tout le monde.

C'est pourquoi nous privilégions de mettre de l'avant le réflexe de boire de l'eau tout au long de la journée. Une chose est certaine pour tous : on doit boire avant d'avoir soif, et il faut boire tout au long de la journée.

Soulignons que le corps gère ses réserves avec précision en balançant les pertes et les apports.

- Pertes : notre corps perd de l'eau par la transpiration, par la respiration, quand il se débarrasse des déchets. Ces pertes doivent être remplacées.
- Apports : l'eau bue, mais aussi l'eau contenue dans les autres boissons et dans les aliments comptent. Les fruits et légumes sont généralement riches en eau. Toutefois, ils excèdent rarement 30 % des apports en eau.

La soif est ressentie quand les réserves sont faibles. Elle peut se manifester, par exemple, par la sensation de bouche ou de gorge sèche. Les personnes âgées ressentent moins la soif, une attention particulière doit donc être portée chez cette clientèle pour qu'elles s'hydratent tout au long de la journée.

NOUVEAU

### a. LA CONSOMMATION D'EAU CHEZ LES TOUT-PETITS

L'ajout de cette section vient rappeler l'importance de sensibiliser et d'outiller le personnel des milieux de la petite enfance afin de favoriser la création et le maintien d'environnements favorables à la saine alimentation, notamment concernant l'environnement physique et les signaux de soif. Il est primordial d'être en mesure de respecter les besoins d'hydratation de l'enfant peu importe son âge et de contribuer à soutenir ses apprentissages, et ceux des adultes qui l'accompagnent, en ce sens.

Selon les données tirées de l'Enquête de nutrition auprès des enfants québécois de 4 ans, en 2002, le type de boissons consommées par plusieurs enfants n'est pas toujours judicieux : 1 sur 5 consomme chaque jour des boissons sucrées (dont des boissons à saveur de fruits, boissons gazeuses, boissons pour sportifs). À cela s'ajoute le fait que près de 1 enfant sur 5 ne boit pas d'eau chaque jour.

### **Qu'entend-on par offrir occasionnellement de l'eau aux poupons âgés de plus de 6 mois?**

Avant l'âge de 6 mois, un bébé nourri au lait maternel ou avec une préparation commerciale pour nourrissons diluée selon les recommandations du fabricant n'a pas besoin d'eau entre chaque boire, même lorsqu'il fait chaud.

À partir du moment où l'on intègre les aliments, soit vers l'âge de 6 mois, de petites quantités d'eau peuvent être offertes à différents moments, tout au long de la journée. Il n'y a pas de moment précis pour offrir de l'eau. Au contraire, il est bon de donner accès à de l'eau en tout temps, en laissant à la disposition des enfants un gobelet identifié à leur nom.

Pour les bébés, il faut privilégier l'eau au jus ou autre boisson sucrée. De plus, il vaut mieux ne pas leur servir de jus ou d'autres boissons sucrées dans un biberon, car cela peut contribuer à la surexposition des dents à du sucre et au développement de la carie dentaire.

### **À partir de 18 mois, pourquoi privilégier l'eau et le lait comme boissons à offrir régulièrement aux enfants?**

Les tout-petits dépendent, à bien des égards, des adultes. L'eau est le premier choix de boisson pour étancher la soif. Boire suffisamment d'eau tout au long de la journée permet de remplacer celle qui est perdue dans la sueur et la respiration et remplacer les déchets éliminés par le corps.

Le lait et la boisson de soya enrichie non sucrée contribuent à la croissance et à la santé des enfants. Ils constituent des options de boissons intéressantes en complément à l'eau. Le lait à 3,25 % de matières grasses est celui qui convient aux enfants de 1 à 2 ans et, à partir de 2 ans, du lait non sucré plus faible en gras (ex. lait 1 % ou 2 % M.G.) ou des boissons végétales non sucrées et enrichies peuvent remplacer le lait homogénéisé (3,25 % M.G.). Ils peuvent donc compléter le repas et la collation. Le jus de fruits et les laits aromatisés, au même titre que les autres boissons sucrées, sont à éviter en raison de leur teneur en sucre. À long terme, la consommation (régulière et importante) de boissons sucrées peut entraîner un risque accru d'obésité, de diabète de type 2 et de carie dentaire chez les enfants.

Les tout-petits sont plus à risque de souffrir de déshydratation et leur état de santé peut se détériorer rapidement. Certaines situations requièrent d'offrir plus souvent et en plus grande quantité de l'eau aux enfants pour assurer une bonne hydratation :

- Les journées de grandes chaleurs;
- Lorsque l'enfant est malade;
- Lorsque l'enfant est actif physiquement.

Pour les milieux de garde et l'importance de l'hydratation, trois messages sont à retenir :

1. Choix de boissons à privilégier : l'eau, le lait et les boissons de soya enrichies non sucrées demeurent les boissons à privilégier en service de garde. L'eau devrait être à la portée des enfants tout au long de la journée. Le lait et la boisson de soya enrichie non sucrée contribuent à l'hydratation, à la croissance et à la santé des enfants.

2. Encourager à boire de l'eau : entre les repas, encouragez les enfants à boire de l'eau afin de favoriser une hydratation optimale.
3. Donner accès à l'eau : en tout temps, les enfants devraient avoir accès à l'eau. Utilisez d'astuces afin de leur donner envie de boire de l'eau, notamment en la servant bien fraîche. Pensez à accompagner la collation d'eau, à offrir de l'eau aux enfants lors de période de jeux extérieurs, à rendre les gourdes d'eau disponibles notamment lors des sorties, lorsque la température est chaude, rendre l'eau disponible dans le local du CPE, etc.

#### NOUVEAU

### b. Saine hydratation à l'école

En mettant en place des conditions favorables à la consommation régulière d'eau de l'aqueduc par les jeunes, votre école participe à l'acquisition de saines habitudes d'hydratation, contribue à la réussite des jeunes et promeut un mode de vie respectueux de l'environnement, où moins de bouteilles à usage unique sont utilisées.

Des améliorations dans l'environnement scolaire permettraient de mieux répondre aux exigences de la [Politique-cadre](#) et aux besoins des élèves. Il est notamment souhaitable de :

1. Revoir l'offre de boissons de l'école afin d'éliminer les boissons avec sucre ajouté et celles qui contiennent un substitut de sucre. S'ils sont offerts, réduire le volume des jus de fruits purs ainsi que la fréquence à laquelle ils sont proposés. Le cas échéant, le lait aromatisé est réservé aux activités spéciales.
2. Optimiser l'accès à l'eau tout au long de la journée pour aider les enfants à développer le réflexe de boire de l'eau régulièrement.

Il existe plusieurs moyens pour promouvoir l'eau dans l'école :

- Les gourdes d'eau sont permises à un endroit défini en classe.
- Les fontaines d'eau sont propres, entretenues adéquatement et en quantité suffisante. Elles sont mises en valeur pour faciliter leur repérage par le biais de murales ou de marquage au sol.
- L'eau est facilement accessible dans l'aire de repas (pichets, fontaines d'eau à proximité, etc.).
- Des activités de sensibilisation et d'éducation sur l'eau sont réalisées.

#### NOUVEAU

### c. La consommation d'eau chez les personnes âgées

**Les personnes âgées ont-elles des besoins particuliers en matière d'hydratation?**

Les besoins des personnes âgées en matière d'hydratation sont comparables à ceux de la population en général. Ainsi, ils peuvent varier d'une personne à une autre en fonction de plusieurs facteurs. Toutefois, le vieillissement s'accompagne de certaines vulnérabilités auxquelles il importe d'être attentif.

Un large éventail de changements physiologiques liés à l'âge augmente le risque de déshydratation des personnes âgées. Le vieillissement semble émousser deux réactions physiologiques et protectrices clés, la soif et la capacité des reins à concentrer l'urine. De plus, la quantité totale d'eau dans le corps diminue avec l'âge, ce qui réduit la réserve de liquide. De nombreuses personnes âgées prennent des médicaments tels que des diurétiques et des laxatifs qui augmentent les pertes de liquide.

Outre les changements physiologiques, une série d'autres facteurs de risque augmentent la vulnérabilité à la déshydratation avec l'âge. Les problèmes de mémoire peuvent amener les personnes âgées à oublier de boire ou à oublier qu'elles n'ont pas bu, n'étant pas incitées à boire par la soif. En effet, comme les signaux de la soif risquent d'être émoussés, elles peuvent supposer qu'elles boivent suffisamment pour leur santé sans que ce soit le cas. Par ailleurs, de nombreuses personnes âgées choisissent de réduire volontairement leur consommation de boissons. Les raisons de la réduction de la consommation de liquides tournent souvent autour de la continence (et de la peur de l'incontinence) et des difficultés à se rendre aux toilettes.

Enfin, tout au long de la vie les interactions sociales sont un élément déclencheur clé de la consommation de boissons. Chez les personnes âgées en situation d'isolement social, les habitudes de consommation peuvent se perdre et la consommation de boissons risque d'être réduite. L'accès physique aux boissons peut également être un problème, tout comme les problèmes de déglutition et la dysphagie.

Ainsi, toutes les personnes âgées devraient être considérées comme présentant un risque de déshydratation à faible dose et être encouragées à consommer des quantités suffisantes de boissons.

### **Que devraient boire les personnes âgées au quotidien?**

Une gamme de boissons appropriées (c'est-à-dire hydratantes) devrait être proposée aux personnes âgées en fonction de leurs préférences et de leurs besoins spécifiques.

Les boissons ayant un effet hydratant sur le corps comprennent notamment l'eau, le thé et le café, le lait et les autres boissons lactées, les soupes, l'eau gazeuse et aromatisée. Les boissons doivent être choisies en fonction des préférences et des besoins des personnes âgées ainsi que de leur teneur en liquide et éléments nutritifs. Ainsi, même les boissons lactées, les jus de fruits, les smoothies, les boissons riches en calories et les boissons enrichies peuvent présenter des avantages particuliers, en plus d'hydrater, dans des circonstances spécifiques.

### **Complément d'information**

Une attention spécialisée et éventuellement une évaluation clinique systématique doivent être envisagées pour les personnes âgées présentant des problématiques cliniques particulières, qui sont hébergées en CHSLD, en résidences privées pour aînés ou en ressources intermédiaires, ou encore, qui sont à la maison, mais présentent une perte d'autonomie fonctionnelle les rendant plus vulnérables.

## **2. Est-ce problématique de boire peu d'eau?**

Oui. La déshydratation peut survenir lorsque les réserves en eau du corps sont trop faibles. Elle est plus fréquente en présence de fièvre, de vomissements, de diarrhées, de température ambiante élevée (ex. canicule), lors de la prise de certains médicaments, etc.

Les conséquences d'une déshydratation sont variées et parfois graves. Par exemple : baisse du niveau d'énergie, de l'endurance, de la tolérance à l'effort, maux de tête, troubles de mémoire et de concentration, perturbation de l'humeur, altération des fonctions digestives, rénales et cardiaques.

Les personnes âgées et les jeunes enfants y sont plus vulnérables.

### **3. Est-ce problématique de consommer trop d'eau?**

Oui, mais seulement dans de rares cas. Dans certaines circonstances, la consommation rapide de grandes quantités d'eau peut mener à l'hyponatrémie, une condition qui peut être grave. Elle survient généralement lorsque la capacité des reins à éliminer le surplus d'eau est réduite (ex. : en présence de certains problèmes de santé, après une activité physique d'endurance prolongée).

En général, les personnes en bonne santé éliminent facilement le surplus d'eau en urinant plus fréquemment.

### **4. Est-il vrai qu'il faut éviter d'ajouter des agrumes (orange, citron, etc.) ou du jus d'agrumes pour aromatiser l'eau?**

Oui. Le pouvoir acidifiant de certains agrumes peut entraîner un risque d'érosion dentaire, et ce, selon la quantité d'agrumes utilisée et la fréquence de consommation, surtout si l'eau aromatisée est sirotée sur une longue période.

L'ajout d'herbes fraîches, de fruits (à l'exception des agrumes) ou de quelques gouttes d'extraits concentrés d'essences que l'on utilise habituellement en cuisine (vanille, amande, noix de coco, menthe, etc.) peut avantageusement aromatiser l'eau sans causer de préjudices à la santé. Par exemple, pour 2 tasses d'eau (500 ml), mettre 175 à 200 ml de fruits frais ou surgelés (autres que des agrumes) ou des légumes en morceaux.

MIS À JOUR

### **5. L'eau pétillante nature est-elle une option intéressante?**

Des études récentes indiquent qu'un pH faible est le principal déterminant du potentiel d'érosion dentaire. L'eau pétillante possède un pH faiblement acide qui pourrait nuire aux dents et provoquer l'érosion dentaire selon la fréquence et la quantité consommée.

D'autre part, bien que l'eau gazeuse ordinaire soit meilleure pour les dents que les boissons gazeuses (à faible teneur en calories ou ordinaires), l'eau plate est la meilleure option.

Si l'eau gazeuse peut vous aider à rester hydraté et être une alternative savoureuse à l'eau ordinaire, soyez simplement conscient de la fréquence à laquelle vous la buvez pour votre santé dentaire. Optez pour la version faite maison (avec une machine) plutôt que de l'acheter en bouteilles jetables, c'est meilleur pour l'environnement.



# AUTRES BOISSONS

MIS À JOUR

## 6. Si l'eau est la boisson à privilégier, est-ce que cela veut dire que le lait et les boissons végétales ne sont pas recommandés?

Le lait et les boissons de soya non sucrées enrichies sont des options de boissons nutritives. Elles contiennent notamment des protéines, du calcium et de la vitamine D, ce qui est particulièrement intéressant pour les enfants et les aînés. Les autres boissons végétales enrichies et non sucrées sont également nutritives, mais elles contiennent peu de protéines.

## 7. Est-ce que les thés, les cafés et les tisanes non sucrés sont de bons choix de boissons?

Le thé, le café et les tisanes non sucrés peuvent être consommés par la plupart des adultes sur une base régulière. Soulignons toutefois que la caféine (présente dans le café et le thé) est un stimulant. Certains groupes de la population y sont particulièrement sensibles et devraient en limiter leurs apports (ex. enfants, adolescents, femmes enceintes et allaitantes).

Pour les tisanes, notons que certaines ne sont pas recommandées pour les femmes enceintes.

MIS À JOUR

## 8. Pourquoi est-il recommandé de limiter les boissons sucrées?

Les boissons sucrées (ex. boissons gazeuses, boissons sportives, boissons énergisantes, thé glacé, eaux vitaminées) contiennent essentiellement de l'eau et du sucre ajouté avec très peu d'éléments nutritifs. Les boissons sucrées devraient être consommées exceptionnellement et en petites quantités.

Les jus de fruits purs à 100 % fournissent quelques éléments nutritifs et c'est pourquoi on disait qu'ils pouvaient remplacer une portion de fruit. Toutefois, même si les sucres sont naturellement présents dans le jus pur, ils peuvent accroître l'apport de sucres libres dans l'alimentation. Les sucres libres doivent aussi être consommés avec modération en raison des mêmes effets sur la santé que les sucres ajoutés. (Source : lignes directrices du Guide alimentaire canadien)

Le lait au chocolat, quant à lui, contient parfois autant de sucre ajouté que les autres boissons sucrées. Il devrait donc aussi être consommé exceptionnellement et en plus petite quantité.

Remplacer les boissons sucrées par de l'eau peut réduire le risque de surpoids, de diabète de type 2, de caries dentaires et d'autres types de maladies buccodentaires. Il est important de limiter la quantité et la fréquence de consommation des boissons sucrées, car elles peuvent être néfastes pour la santé générale et pour les dents.

Il n'est pas recommandé de remplacer les boissons sucrées par des boissons de type « 0 calorie » (avec édulcorants artificiels). Étant donné que la consommation d'édulcorants n'entraîne aucun effet bénéfique

reconnu sur la santé, il faudrait plutôt faire la promotion de l'eau ou de boissons de haute valeur nutritive non sucrées.

## HYDRATATION ET ACTIVITÉ PHYSIQUE

MIS À JOUR

### 9. Est-il approprié de consommer des boissons sportives lors de la pratique d'une activité physique?

Il est important d'être bien hydraté lorsqu'on fait une activité physique. En effet, la déshydratation peut influencer négativement les performances sportives et le bien-être lors de la pratique d'activités physiques.

Soulignons néanmoins que pour la très grande majorité de la population, il n'est pas nécessaire de consommer autre chose que de l'eau lors de la pratique d'activités physiques. Pour une activité physique de moins d'une heure ou de faible intensité, l'eau est la boisson à privilégier. Boire de l'eau avant, pendant et après l'activité physique permet de demeurer bien hydraté.

Bien qu'il soit vrai que lors d'une pratique d'activité physique intense de plus d'une heure, un apport en glucides et en électrolytes est requis, cet apport peut être comblé par des aliments (ex. fruits) et/ou des boissons (ex. mélange maison d'eau, de jus et d'un peu de sel).

Précisons que les boissons sportives sont différentes des boissons énergisantes. Ces deux types de boissons sucrées sont parfois associés avec le sport.

- Les boissons sportives sont composées d'eau, de sucre et d'électrolytes (ex. sodium, potassium).
- Les boissons énergisantes contiennent de l'eau, du sucre (ou des édulcorants), de la caféine de différentes sources (ex. guarana, yerba maté, grains de café) et d'autres substances (ex. taurine, ginseng, vitamines) qui contribuent à leur effet stimulant.
  - L'Association québécoise des médecins du sport et de l'exercice ne recommande pas la prise de boissons énergisantes avant, pendant ou immédiatement après la pratique d'activités sportives.

### 10. Est-ce que le lait au chocolat est une boisson à privilégier pour la récupération après une activité physique?

Pour la majorité de la population, il n'est pas nécessaire d'adopter une stratégie particulière pour favoriser la récupération après une activité physique. Boire de l'eau et manger sainement, comme à l'habitude, est donc suffisant.

Par ailleurs, bien qu'il contienne des éléments nutritifs, le lait au chocolat contient parfois autant de sucre que les autres boissons sucrées, il devrait donc être consommé exceptionnellement et en plus petites quantités.

# QUALITÉ DE L'EAU

## 11. Est-ce que l'eau du robinet est de bonne qualité?

La population québécoise a la chance de disposer d'une eau potable généralement abondante et d'excellente qualité.

7,5 millions de Québécois ont accès à l'eau potable venant d'un système de distribution.

- La [réglementation québécoise](#) concernant l'eau potable distribuée par les systèmes de distribution, sous la responsabilité du ministère de l'Environnement et de la Lutte aux changements climatiques, fixe plus de 80 normes de qualité de l'eau potable. De plus, les responsables de ces systèmes doivent contrôler la qualité de l'eau qu'ils distribuent.
- Les centaines de milliers d'analyses effectuées chaque année démontrent l'excellente qualité générale de l'eau distribuée au Québec. Pour en savoir plus, consultez le feuillet [L'eau potable au Québec : des exigences élevées pour une eau de qualité](#).

800 000 Québécois s'approvisionnent à un puits individuel. C'est la responsabilité du propriétaire du puits de fournir une eau potable de qualité à sa famille et à ses visiteurs. Il est recommandé au propriétaire de faire analyser régulièrement la qualité de l'eau de son puits. Pour en savoir plus, consultez les pages Web [La qualité de l'eau de mon puits](#) et [Contamination de l'eau potable d'un puits](#).

## 12. Qu'en est-il du plomb dans l'eau du robinet?

Bien que le plomb dans l'eau potable ait fait l'objet de nombreux reportages dans les médias au cours des dernières années, il n'y a pas plus de plomb dans l'eau du robinet qu'avant. C'est plutôt la réglementation concernant le plomb qui est devenue plus sévère.

Généralement, le plomb n'est pas présent dans l'eau distribuée par les systèmes de distribution d'eau potable (communément appelé l'aqueduc). Toutefois, la dissolution du plomb présent dans les entrées de service, ces tuyaux qui relient la maison au tuyau de la ville sous la rue, et la dissolution du plomb de certaines composantes de la plomberie dans les bâtiments font en sorte qu'on peut en trouver dans l'eau du robinet de certaines résidences. Quelques éléments à savoir :

- Au Québec, des entrées de service en plomb ont été installées pour raccorder des maisons et de petits immeubles à logements aux systèmes de distribution jusque dans les années 1970. L'utilisation des entrées de service en plomb a été interdite par le Code national de la plomberie en 1980.
- Les soudures dans la plomberie interne des bâtiments peuvent aussi être une source de plomb dans l'eau du robinet. Le Code national de la plomberie a interdit l'utilisation de soudures contenant plus de 0,2 % de plomb en 1989.
- Les accessoires de plomberie, comme la robinetterie et les compteurs d'eau, peuvent également être des sources de plomb dans l'eau. Utiliser des accessoires de plomberie certifiés selon les normes ANSI/NSF 61, BNQ 3660-950 ou ANSI/NSF 372 permet de limiter la présence de plomb dans l'eau du robinet.

Au Québec, les exigences concernant le plomb dans le Règlement sur la qualité de l'eau potable ont été resserrées en 2013. Plus récemment en mars 2021, le Gouvernement a modifié le Règlement pour le rendre plus sévère pour le plomb. Ainsi, depuis plusieurs années, les responsables de systèmes de distribution d'eau potable ont l'obligation de travailler à corriger la problématique du plomb dans l'eau potable et ces travaux se poursuivront au cours des prochaines années.

Pour en savoir plus, consultez le feuillet [Le plomb dans l'eau : quoi faire?](#) et les pages Web [Le plomb dans l'eau potable](#) et [Contamination de l'eau potable des réseaux de distribution](#).

### **13. Qu'en est-il du fluor dans l'eau potable?**

La fluoration de l'eau potable est une mesure de prévention de la carie dentaire reconnue par la communauté scientifique nationale et internationale, comme étant économique, efficace et sécuritaire pour la santé. Ainsi, il est possible d'affirmer que la fluoration de l'eau est rentable pour les citoyens et pour le système de santé.

Au Québec, les opposants interviennent activement auprès des municipalités pour faire cesser la fluoration. C'est dans ce contexte que plusieurs villes ont procédé à l'arrêt de la fluoration au cours des dernières années. Aujourd'hui, moins de 2 % de la population québécoise a accès à l'eau fluorée, comparativement à 75 % pour les résidents des États-Unis, 76 % pour les résidents de l'Ontario et 40 % pour l'ensemble du Canada.

Pour plus d'informations sur la fluoration de l'eau potable, veuillez consulter [le lien suivant](#).

### **14. Une eau de moins bon goût est-elle de moins bonne qualité?**

Il n'y a généralement aucun lien direct entre le goût de l'eau et sa qualité. La présence d'un goût particulier peut provenir de l'eau elle-même, de son séjour prolongé dans une tuyauterie ou de la sensibilité gustative qui varie d'une personne à l'autre.

Le mauvais goût de certaines eaux potables s'atténue après les avoir laissé reposer au frais. Si vous trouvez que votre eau a un goût particulier, voici quelques trucs simples pour diminuer ce désagrément :

- Utilisez toujours le même robinet pour l'eau que vous buvez, comme celui de la cuisine. Ainsi, l'eau séjournera moins longtemps dans la tuyauterie et deviendra plus fraîche plus rapidement.
- Remplissez un pichet allant au réfrigérateur. L'eau sera fraîche et les composés volatils qui donnent un goût à l'eau pourront s'en échapper. Nettoyez régulièrement ce pichet afin d'éviter qu'il se contamine et rende l'eau à l'intérieur de moins bonne qualité.

Les municipalités responsables de vous desservir en eau potable s'assurent de maintenir la qualité de cette eau. Ainsi, si un goût inhabituel de l'eau que vous buvez survient, avisez votre municipalité qui pourra corriger le problème à l'origine de ce changement ou, si c'est le cas, faites analyser l'eau de votre puits. Vous participerez alors au maintien de la qualité de l'eau potable qui arrive directement à votre maison pour moins d'un cent le litre.

## 15. Qu'en est-il de la réglementation sur l'eau embouteillée?

L'eau embouteillée est réglementée par le ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation. Le règlement sur les eaux embouteillées ([MAPAQ P-29 r.2](#)) détaille les exigences, les normes de qualité et de salubrité pour la production et la commercialisation d'eaux embouteillées.

- Les principales catégories d'eaux embouteillées sont les eaux de source, les eaux traitées et les eaux minérales. Les différentes normes microbiologiques concernant la présence de contaminants sont présentées pour chacune des catégories d'eau.
- Le règlement décrit également les conditions relatives à l'utilisation de certains qualificatifs : « naturelle », « gazéifiée », « minéralisée » et « déminéralisée ». Le règlement présente aussi les informations exigées sur l'étiquette des bouteilles d'eau.
- Finalement, le règlement décrit globalement le processus d'autorisation de la commercialisation et détaille certaines précisions au sujet des eaux importées au Québec.

## 16. Est-il vrai que les gourdes d'eau peuvent devenir contaminées si on ne les lave pas régulièrement?

En effet, les gourdes d'eau doivent être nettoyées régulièrement afin d'éviter que des dépôts se créent à l'intérieur et rendent l'eau de moins bonne qualité.

Bien qu'il n'y ait pas de consensus scientifique sur l'entretien des gourdes, il faut minimalement les rincer tous les jours et les faire sécher à l'air libre. Au moins une fois par semaine, elles doivent être lavées avec de l'eau chaude et du savon ou au lave-vaisselle.

MIS À JOUR

## 17. L'eau des fontaines extérieures est-elle contaminée?

Les fontaines extérieures sont alimentées par de l'eau potable. Lorsqu'une fontaine n'a pas été utilisée depuis plusieurs heures, il peut arriver que l'eau prenne un mauvais goût ou se détériore. On peut alors laisser couler l'eau jusqu'à ce qu'elle soit devenue plus froide pour éviter de boire l'eau qui a stagné dans la tuyauterie de la fontaine.

En contexte de COVID-19, la population est invitée à apporter de l'eau dans des gourdes et à les remplir au besoin dans les fontaines d'eau. Par ailleurs, rappelons que, dans un but préventif, les surfaces fréquemment touchées, par exemple les boutons poussoirs des fontaines, doivent être nettoyées régulièrement par le personnel responsable de ces espaces et les usagers doivent avoir la possibilité de se laver facilement les mains avant et après chaque utilisation.

# ENVIRONNEMENT

MIS À JOUR

## 18. Quel est l'impact environnemental des bouteilles d'eau à usage unique?

Au Québec, c'est plus de 1 milliard de bouteilles d'eau qui sont vendues annuellement. Bien qu'un mécanisme de récupération du plastique soit en place, 700 millions d'entre elles se retrouvent tout de même au dépotoir ou dans la nature, alors que celles-ci n'ont servi qu'une seule fois. Le plastique, fait de pétrole, une ressource non renouvelable, met des centaines d'années à se dégrader. Ainsi, il nuit à la faune terrestre et la vie aquatique en plus de s'accumuler.

De plus, embouteiller l'eau ou d'autres types de boissons laisse une empreinte écologique importante. Ce choix implique l'émission de gaz à effet de serre qui pollue l'air que l'on respire. En effet, le cycle de vie d'une bouteille d'eau implique de l'énergie pour :

- le captage et le traitement de l'eau, le cas échéant;
- la fabrication de la bouteille en plastique, issu de l'extraction du pétrole;
- l'embouteillage de l'eau;
- le transport vers les lieux de distribution;
- l'élimination de la bouteille de plastique (encore transportée pour être enfouie ou recyclée).

En plus de nécessiter trois fois plus d'eau pour la fabriquer qu'elle ne vous en procure pour vous désaltérer, un litre d'eau requiert jusqu'à 2 000 fois plus d'énergie que le simple traitement de l'eau du robinet. En plus d'être plus économiques, tous ces impacts peuvent être évités simplement en utilisant l'eau du robinet de bonne qualité, lorsque disponible. Il est donc conseillé de prendre l'habitude d'utiliser un contenant réutilisable.

Soulignons aussi que **le coût moyen de l'eau du robinet au Québec est de moins d'un cent le litre**, ce qui est minime.

L'impact environnemental des boissons sucrées (boisson à usage unique sucrée) est aussi à considérer. Dans plusieurs municipalités, les bouteilles d'eau sont retirées, mais les boissons sucrées ne le sont pas et l'accès à l'eau non embouteillée n'est pas non plus augmenté. Malheureusement, le seul retrait des eaux embouteillées, sans fournir d'alternative santé, risque de donner une vitrine plus importante aux boissons sucrées.

# PRINCIPALES RÉFÉRENCES

Agence de la santé publique du Canada. (2020). *La caféine et la grossesse*. Repéré à <https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/grossesse/cafeine.html>

Association dentaire canadienne. (2017). *L'état de la santé buccodentaire au Canada*. Repéré à [https://www.cda-adc.ca/stateoforalhealth/\\_files/LEtatdeLaSanteBuccodentaireauCanada.pdf](https://www.cda-adc.ca/stateoforalhealth/_files/LEtatdeLaSanteBuccodentaireauCanada.pdf)

Bwenge A. Côté M., De Macar A., Poirier P. (2019). *Énoncé de position – Les boissons énergisantes et le sport*. Association québécoise des médecins du sport et de l'exercice. Repéré à <https://cdn.agmse.org/files/2019/10/22170111/recommandations-final-22-oct.pdf>

Coalition québécoise sur la problématique du poids. (2017). *L'eau aromatisée : une bonne alternative, mais attention à l'érosion dentaire!*  
Repéré à <https://soifdesante.ca/wp-content/uploads/2018/01/EauAromatisee.pdf>

Coalition québécoise sur la problématique du poids. (2017). *Être une école favorable à la saine hydratation, modèle de résolution pour CE*  
Repéré à [http://www.cqpp.qc.ca/app/uploads/2018/11/Outils\\_CE\\_Saine\\_Hydratation\\_cor5-11.pdf](http://www.cqpp.qc.ca/app/uploads/2018/11/Outils_CE_Saine_Hydratation_cor5-11.pdf)

Committee on Nutrition and the Council on Sports Medicine and Fitness. (2011). Sports drinks and energy drinks for children and adolescents: are they appropriate? *Pediatrics*, 127(6), 1182-1189. doi :10.1542/peds.2011-0965

Desjardins, S. (2019). *Non, le lait au chocolat n'améliore pas la récupération des sportifs*. Gouvernement du Québec. Repéré à [http://www.scientifique-en-chef.gouv.qc.ca/impacts/ddr\\_non-le-lait-au-chocolat-nameliore-pas-la-recuperation-des-sportifs/](http://www.scientifique-en-chef.gouv.qc.ca/impacts/ddr_non-le-lait-au-chocolat-nameliore-pas-la-recuperation-des-sportifs/)

Desrosiers, H. et autres (2005). Enquête de nutrition auprès des enfants québécois de 4 ans, Québec, Institut de la statistique du Québec, 163 p.

Dorothee Volkert, Anne Marie Beck, Tommy Cederholm, Alfonso Cruz-Jentoft, Sabine Goisser, Lee Hooper, Eva Kiesswetter, Marcello Maggio, Agathe Raynaud-Simon, Cornel C. Sieber, Lubos Sobotka, Dieneke van Asselt, Rainer Wirth, Stephan C. Bischoff, ESPEN guideline on clinical nutrition and hydration in geriatrics, *Clinical Nutrition*, Volume 38, Issue 1, 2019, Pages 10-47, ISSN 0261-5614, <https://doi.org/10.1016/j.clnu.2018.05.024>.

Dubreuil, N., & Lavoie, F. (2017). Étude sur les boissons. Identification des facteurs de risque et de protection pour la carie et l'érosion dentaires. *Groupe de recherche et d'éducation en hygiène dentaire (GREFD)*. 18 pages.

EFSA Panel on Dietetic Products, Nutrition, and Allergies (NDA). (2010). Scientific opinion on dietary reference values for water. *EFSA journal*, 8(3), 1459. doi :10.2903/j.efsa.2010.1459.

European Food Safety Authority. (2011). Response to comments on the Scientific Opinion of the EFSA Panel on Dietetic Products, Nutrition and Allergies (NDA) on the scientific substantiation of health claims related to water and reduced risk of development of dehydration and of concomitant decrease of performance pursuant to Article 14 of Regulation (EC) No 1924/2006. *Supporting Publications 2011* :172. Repéré à <https://efsa.onlinelibrary.wiley.com/doi/pdf/10.2903/sp.efsa.2011.EN-172>.

Gouvernement du Canada. (2012). *La caféine dans les aliments*. Repéré à <https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/aliments-nutrition/salubrite-aliments/additifs-alimentaires/cafeine-aliments/aliments.html>

Gouvernement du Québec. (2017). *Fluoration de l'eau potable*. Repéré à <https://www.quebec.ca/environnement-et-ressources-naturelles/eau-potable/fluoration-de-l-eau-potable/>

Innes, N., & Zaremba, S. (2020). *Is sparkling water bad for you?* University of Dundee. Repéré à <https://theconversation.com/is-sparkling-water-bad-for-you-127395>

Institut national de santé publique du Québec (INSPQ). (2013). *La fluoration de l'eau potable : révision des plus récentes données scientifiques*. Gouvernement du Québec. Repéré à [https://www.inspq.qc.ca/pdf/publications/1634\\_FluorEauPotable\\_Memoire.pdf](https://www.inspq.qc.ca/pdf/publications/1634_FluorEauPotable_Memoire.pdf)

Institut national de santé publique du Québec (INSPQ). (2007). *Fluoration de l'eau : Analyse des bénéfices et des risques pour la santé*. Gouvernement du Québec. Repéré à <https://www.inspq.qc.ca/pdf/publications/638-FluorationEau.pdf>

Institut national de santé publique du Québec (INSPQ). Guide Alimentation. Gouvernement du Québec. Repéré à [https://www.inspq.qc.ca/sites/default/files/mieux-vivre/pdf/mv2021\\_s4\\_alimentation.pdf](https://www.inspq.qc.ca/sites/default/files/mieux-vivre/pdf/mv2021_s4_alimentation.pdf)

Institute of Medicine (US). (2005). Dietary Reference Intakes for Water, Potassium, Sodium, Chloride, and Sulfate. *The National Academies Press*. Washington, DC. doi : <https://doi.org/10.17226/10925>

Jéquier, E., & Constant, F. (2010). Water as an essential nutrient : the physiological basis of hydration. *European Journal of Clinical Nutrition*, 64(2), 115–123. doi : <https://doi.org/10.1038/ejcn.2009.111>

Ministère de la Santé et des Services sociaux. (2012). *Fluoration de l'eau potable – Position du Directeur national de la santé publique*. Gouvernement du Québec. Repéré à <https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2012/12-231-01F.pdf>

Ministère de la Santé et des Services sociaux. (2019). *Plan d'action pour réduire la consommation de boissons sucrées et promouvoir l'eau*. Gouvernement du Québec. Repéré à <https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/document-002270/>

Ordre des dentistes du Québec. (2013). *Mémoire de l'Ordre des dentistes du Québec sur la fluoration de l'eau*. Repéré à [https://www.odq.qc.ca/Portals/5/fichiers\\_publication/Memoire\\_Fluoration.pdf](https://www.odq.qc.ca/Portals/5/fichiers_publication/Memoire_Fluoration.pdf)



Popkin, B. M., D'Anci, K. E., & Rosenberg, I. H. (2010). Water, hydration, and health. *Nutrition reviews*, 68(8), 439–458. doi :10.1111/j.1753-4887.2010.00304.x

Recyc-Québec. (2019). *Foire aux questions sur la consigne*. Repéré à Recyc-Québec <https://www.recyc-quebec.gouv.qc.ca/entreprises-organismes/mieux-gerer/consigne/foire-aux-questions>

Vézina-Im, L. A., & Beaulieu, D. (2019). Determinants and interventions to promote water consumption among adolescents: a review of the recent literature. *Current nutrition reports*, 8(2), 129–144. doi: <https://doi.org/10.1007/s13668-019-0275-0>