

Quelle eau pour la soif ?

V. De Rijck et K. Renders

Vous préférez l'eau en bouteille à l'eau du robinet ? Sachez alors qu'il vaut mieux ne pas boire certaines eaux tous les jours. Toutes les marques ne conviennent d'ailleurs pas aux bébés et aux femmes enceintes.

La plupart des Belges préfèrent boire de l'eau en bouteille plutôt que celle du robinet, mais c'est surtout une affaire de goût et d'habitude. Inutile pourtant de vous abstenir d'en boire pour une question de pureté, car grâce aux normes strictes, notre eau du robinet ne représente aucun risque pour la santé. Pour plus de sécurité, nous recommandons toutefois l'eau en bouteille aux femmes enceintes et aux bébés, et pas n'importe laquelle.

Pas toutes à volonté !

Une eau en bouteille ne peut être commercialisée qu'après approbation par le SPF Santé publique. Cela ne l'empêche pas de contenir certains micro-organismes sans danger pour nous.

Concernant la qualité microbiologique des eaux testées, il n'y a rien à redire. Nous constatons cependant que près d'une eau sur quatre ne convient pas à une consommation quotidienne du fait de sa teneur élevée en fluor, en sulfates et/ou en sodium. Des normes encore plus sévères s'appliquant pour les bébés et les femmes enceintes, davantage de marques sont, pour eux, encore à écarter.

Les nitrates : à éviter pour les bébés

Tout comme l'eau du robinet, l'eau en bouteille peut, entre autres, contenir des nitrates, provenant du sol. En soi, ce n'est pas dangereux. Nous en éliminons d'ailleurs la majeure partie via nos reins. Un petit pourcentage est transformé en nitrites par les bactéries



dans notre bouche, un élément quant à lui dangereux que l'on n'élimine pour ainsi dire pas. Les nitrites peuvent former des nitrosamines, des substances potentiellement cancérigènes, et peuvent, chez les nourrissons, conduire

à un grave manque d'oxygène ou à une cyanose. Pour plus de sûreté, nous utilisons des limites plus strictes que le seuil légal pour les nitrates contenus dans l'eau du robinet, l'eau de source et l'eau minérale : 25 mg/l, et 10 mg/l

Ne vous fiez pas à l'étiquette !

Voici les principaux minéraux que vous retrouvez sur l'étiquette et les limites que nous recommandons.

ANALYSE (mg/L)			
Na :	44	F :	0,4
K :	2,5	Cl :	35
Ca :	65	SO ₄ :	40
Mg :	18	HCO ₃ :	305
NO ₃ :	< 0,1	pH :	7,6
Droogrest - Résidu sec (180°) = 385mg/L			

SODIUM
▶ les bébés : max. 50 mg/l
▶ les autres : max. 100 mg/l

FLUOR
▶ les bébés : max. 1 mg/l
▶ les autres : max. 1,5 mg/l

NITRATES
▶ les bébés : max. 10 mg/l
▶ les autres : max. 25 mg/l

SULFATES
▶ les bébés : max. 250 mg/l
▶ les autres : max. 250 mg/l

TOTAL MINÉRAUX
▶ les bébés : max. 500 mg/l
▶ les autres : max. 1 500 mg/l

pour les bébés et les femmes enceintes. Nous déconseillons l'eau du robinet à ces derniers, car elle peut avoir une teneur plus élevée en nitrates. À l'exception d'Iceberg, toutes les eaux en bouteille testées ne dépassent pas nos limites.

Le fluor : parfois sous-estimé

Une eau potable contenant plus de 1,5 mg de fluor par litre peut contribuer à l'érosion de l'émail des dents et, en extrêmement grandes quantités, à une fluorose des os. Or, l'étiquette ne semble pas toujours fiable. Ainsi,

toutes les eaux de la source Aurèle, avec plus de 1 mg de fluor par litre, se disent à tort convenir aux préparations pour nourrissons. La teneur en fluor des eaux Amanda, Delhaize Prince Noir, de l'eau sans marque de Colruyt et de l'eau de Vauban vendue par Carrefour est plus élevée que mentionné : d'après notre test, celle-ci est de 1,5 mg/l ou plus, raison pour laquelle il convient de déconseiller ces eaux pour une consommation régulière par de jeunes enfants. Sur certaines bouteilles, la teneur en fluor n'est même pas indiquée !

L'eau de source et l'eau minérale : du pareil au même ?

Eau de source

Eau Minérale Naturelle

Certaines bouteilles portent l'appellation "eau de source", d'autres "eau minérale". La différence ? L'eau de source provient d'une source, l'eau minérale... aussi. La distinction se situe au niveau légal.

L'eau en bouteille contient par nature divers minéraux, oligo-éléments et autres composants. Dans le cas de l'eau minérale, la concentration en minéraux doit rester constante, les principaux devant être mentionnés sur l'étiquette. Cela ne vaut pas pour l'eau de source. Contrairement à l'eau minérale,

la loi impose ici certaines teneurs maximales en fluor, en sodium, en magnésium, en calcium, en fer, etc. Raison pour laquelle l'eau de source convient généralement à tous. Ce n'est qu'en ce qui concerne les substances toxiques (comme le mercure, le plomb, les pesticides) que la loi est aussi stricte pour les deux catégories d'eaux en bouteille.

L'eau de source comme l'eau minérale devraient selon nous mentionner les différentes teneurs en minéraux. Dans la pratique, la composition semble en effet aussi rester plus ou moins constante. Il n'est d'ailleurs pas logique que seule l'eau minérale puisse s'attribuer toutes sortes de propriétés (telles que calcique, convient pour un régime pauvre en sodium, stimule la digestion), alors que l'eau de source doit se borner à mentionner "convient à la préparation des aliments pour nourrissons". Une inégalité commerciale, car les deux sortes d'eaux peuvent avoir des propriétés identiques, même si ce n'est pas ce qui ressort de leurs étiquettes. En outre, il existe une lacune dans la loi : aucune législation n'interdit d'embouteiller de la simple eau du robinet ni de la vendre comme "eau de table"...

Les sulfates : ils auraient un effet laxatif possible

Des doses élevées de sulfates peuvent conduire à une déshydratation et une irritation du tube digestif. Boire tous les jours une eau riche en sulfates peut dès lors avoir un effet laxatif. Les gens sensibles de ce côté-là peuvent déjà en être incommodés dans le cas d'une concentration de plus de 400 mg/l. Avec une teneur en sulfates allant de 388 à près de 1 522 mg/l, plusieurs marques dépassent largement le seuil des 250 mg/l. Mieux vaut pour vous ne pas en boire en grandes quantités. Contrairement à ce qu'on peut lire sur l'étiquette, l'eau de Vauban vendue par Carrefour ne convient pas "à toute la famille" : étant donné sa haute teneur en sulfates, elle ne convient ni aux nourrissons, ni à une consommation quotidienne !

Le sodium : allez-y avec modération

Nous retrouvons des sels de sodium dans tous les aliments, le plus souvent sous la forme du sel de cuisine. Même s'il n'existe aucun lien évident entre le sodium contenu dans l'eau potable et l'hypertension, mieux vaut pour vous ne pas encore faire grimper votre dose journalière en buvant une eau riche en sodium. Pour éviter l'hypertension, ne consommez pas plus de 6 g de sel par jour. Alors que nous recommandons maximum 100 mg de sodium par litre d'eau, l'eau sans marque de Colruyt en contient largement le double ! Cette eau a un goût équilibré, mais mieux vaut pour vous ne pas en boire tous les jours.

Les autres minéraux : en quantité équilibrée

Nous n'avons nulle part observé des teneurs trop élevées en manganèse, en fer ou en plomb. Quant au chlore, c'est dans l'eau Vitalinea qu'on le retrouve avec la plus haute teneur.

365 ainsi que la marque maison de Colruyt ont aussi une teneur élevée en chlorures. Cela ne dépasse néanmoins jamais le seuil des 250 mg/l.

On peut dire de plusieurs eaux qu'elles sont riches en calcium (plus de 150 mg/l) et/ou riches en magnésium (plus de 50 mg/l). Bon nombre d'oc-

EAU PLATE EN BOUTEILLE : RÉSULTATS DU TEST (classés par prix)							PRIX en mars 2008 des conditionnements en verre les plus courants		PRIX en mars 2008 des conditionnements en plastique les plus courants	
MARQUE et source	Evaluation de l'étiquette	Convient aux préparations pour nourrissons ?	Convient à une consommation quotidienne ?	Convient à un régime pauvre en sel ?	Remarques concernant les minéraux présents (1)	contenance	prix/litre (€)	contenance	prix/litre (€)	
EAU TRÈS FAIBLEMENT MINÉRALISÉE : moins de 50 mg/l										
NATURIS Valon (Lidl)	+	✓	✓	✓		s.o.	s.o.	50 cl	0,36 - 0,38	
SPA Reine	+	✓	✓	✓		1 l	0,33 - 0,47	1,5 l	0,47 - 0,79	
EAU FAIBLEMENT MINÉRALISÉE : de 50 à 500 mg/l										
SANS MARQUE Top (Colruyt)	⊖				trop de F, Na	1,5 l	0,13	s.o.	s.o.	
WINNY Aurèle	-		✓	✓	beaucoup de F	50 cl	s.o.	1,5 l	0,14	
CRISTALINE Louise	+	✓	✓			s.o.	s.o.	2 l	0,18 - 0,24	
NATURIS BECKERICH Ophélie (Lidl)	⊖	✓	✓	✓		s.o.	s.o.	2 l	0,22 - 0,23	
PRIKTIK Aurèle	-		✓	✓	beaucoup de F	s.o.	s.o.	1,5 l	0,27	
AURÈLE Aurèle	-		✓	✓	beaucoup de F	s.o.	s.o.	1,5 l	0,28	
DELHAIZE Freu Hé	+	✓	✓	✓		1 l	0,30 - 0,31	1,5 l	0,30 - 0,37	
CORA Beaupré	⊕	✓	✓	✓		s.o.	s.o.	1,5 l	0,31	
CARREFOUR PIERVAL Emma	⊕	✓	✓	✓		s.o.	s.o.	1,5 l	0,31 - 0,41	
NESTLÉ AQUAREL Source des Acacias	□	✓	✓	✓		s.o.	s.o.	1,5 l	0,33 - 0,44	
CHAMPION Roche des écrins	+	✓	✓	✓		s.o.	s.o.	1,5 l	0,33	
SAINT-MARTAIN Aurèle (Colruyt)	-		✓	✓	beaucoup de F	s.o.	s.o.	1,5 l	0,33	
ALVO Aurèle	-		✓	✓	beaucoup de F	s.o.	s.o.	1,5 l	0,36	
SPAR Montclar	+	✓	✓	✓		s.o.	s.o.	1,5 l	0,37	
MATCH Beaupré	⊕	✓	✓	✓		s.o.	s.o.	1,5 l	0,37 - 0,45	
CHAUDFONTAINE Chaudfontaine	⊕	✓	✓			1 l	0,45 - 0,50	1,5 l	0,37 - 0,56	
VALVERT Valvert	+	✓	✓	✓		s.o.	s.o.	1,5 l	0,41 - 0,53	
VOLVIC Clairvic	+	✓	✓	✓		s.o.	s.o.	1,5 l	0,45 - 0,60	
EVIAN Cachat	+	✓	✓	✓		1 l	0,57 - 0,65	1,5 l	0,51 - 0,70	
BRU Bru	+	✓	✓	✓		s.o.	s.o.	1,5 l	0,53 - 0,59	
MATCH Montfras	⊕	✓	✓	✓		s.o.	s.o.	50 cl	0,54 - 0,68	
CARREFOUR Roche des écrins	+	✓	✓	✓		s.o.	s.o.	75 cl	0,55 - 0,63	
SAINT-MARTAIN Emma (Colruyt)	+	✓	✓	✓		s.o.	s.o.	50 cl	0,58	
TY NANT	⊖	✓	✓			75 cl	3,84 - 3,99	s.o.	s.o.	
EAU MOYENNEMENT MINÉRALISÉE : de 500 à 1 000 mg/l										
TOP SOUVERAINE Top - Julie	⊖		✓	✓		1 l	0,14 - 0,22	s.o.	s.o.	
SAINT LÉGER DU NORD St-Léger-du-nord	-		✓		beaucoup de Na, F	s.o.	s.o.	1,5 l	0,19 - 0,43	
ARO Elise	⊖		✓	✓		s.o.	s.o.	1,5 l	0,19	
SPAR LÉBERG	⊖		✓	✓		1 l	0,19	s.o.	s.o.	
365 L'oiselle (Delhaize)	⊕				trop de SO ₄ , beaucoup de F, Mg	s.o.	s.o.	1,5 l	0,19 - 0,21	
AURÉLIE Mölleschbour	⊖		✓			s.o.	s.o.	2 l	0,22 - 0,23	
SAINT-MARTAIN Ste-Lucie (Colruyt)	+		✓	✓		s.o.	s.o.	1,5 l	0,33	
SAN BENEDETTO Geneviève	-		✓	✓		s.o.	s.o.	1,5 l	0,38 - 0,53	
SAINT AMAND Saint Amand	-				trop de SO ₄ , beaucoup de F, Ca, Mg	s.o.	s.o.	1,5 l	0,38 - 0,46	
VITTEL Vittel	-			✓	trop de SO ₄ , beaucoup de Ca	s.o.	s.o.	1,5 l	0,51 - 0,61	
WATTWILLER Lithinée	⊖			✓	trop de SO ₄ , beaucoup de F	50 cl	1,98 - 3,56	1,5 l	0,52 - 0,56	
GEROLSTEINER NATURELL Gerolsteiner	⊖		✓	✓	beaucoup de Mg	s.o.	s.o.	1,0 l	0,79	
GINSTBERG Ginstberg	+		✓	✓		1 l	1,25	s.o.	s.o.	
ICEBERG (ICE)	⊖				beaucoup de nitrate	1 l	2,92	s.o.	s.o.	
EAU RICHE EN MINÉRAUX : plus de 1 000 mg/l										
AMANDA Amanda (Aldi)	⊖				trop de SO ₄ , F, beaucoup de Ca, Mg	s.o.	s.o.	2 l	0,23	
CARREFOUR Vauban	+		✓		trop de SO ₄ , F, beaucoup de Ca, Mg	s.o.	s.o.	1,5 l	0,31 - 0,41	
DELHAIZE Orée du bois	⊕				trop de SO ₄ , beaucoup de F, Ca, Mg	s.o.	s.o.	1,5 l	0,37	
DELHAIZE Prince Noir	+		✓		trop de SO ₄ , F, beaucoup de Ca	s.o.	s.o.	1 l	0,45	
VITALINEA	□		✓	✓	beaucoup de SO ₄ , Cl, Ca, Mg	s.o.	s.o.	1,5 l	0,50 - 0,51	
CONTREX Contrex	-			✓	trop de SO ₄ , beaucoup de Ca, Mg	s.o.	s.o.	1,5 l	0,54 - 0,63	
HÉPAR Hepar	-			✓	trop de SO ₄ , beaucoup de Ca, Mg	s.o.	s.o.	1 l	0,74 - 0,81	
TÖNISSTEINER Tönissteiner	⊖				beaucoup de Na, Ca, Mg	75 cl	1,93 - 2,25	s.o.	s.o.	

(1) F = fluor; Na = sodium; SO₄ = sulfate; Ca = calcium; Mg = magnésium

cidentaux n'arrivent pas à la quantité journalière recommandée de ces minéraux. Une eau riche en calcium ou en magnésium peut donc se révéler un complément utile. Mais pour éviter les carences, une alimentation variée et équilibrée suffit.

Le goût d'après les connaisseurs

Outre une carte des vins, certains restaurants ont aussi une carte des eaux ! Bon nombre de personnes remarquent à peine la différence de goût entre les diverses sortes d'eaux plates. Or, l'impression que celles-ci laissent en bouche peut sérieusement varier. Dire laquelle est la meilleure est une question de goût personnel. Nous avons néanmoins cherché à connaître l'avis de deux sommeliers (en eaux) réputés sur base d'un test de dégustation à l'aveugle. De manière générale, ils ont trouvé les eaux faiblement minéralisées "plus rafraîchissantes" et les eaux fortement minéralisées plus complexes, en plus d'avoir plus de goût et de caractère. Leur préférence est allée aux marques Naturis Valon, Spa Reine, Vittel, Naturis Beckerich, Volvic ainsi qu'à l'eau sans marque de Colruyt. Les eaux Iceberg, 365 et San Benedetto leur ont moins plu. Et aucun doute possible :

Buvez sain et pas cher !

- ▶ Buvez au moins 1,5 litre d'eau par jour.
- ▶ Si vous n'avez aucun besoin particulier, vous pouvez tout aussi bien boire de l'eau du robinet : c'est beaucoup plus écologique et moins coûteux que de l'eau en bouteille !
- ▶ Vous éliminerez en grande partie l'odeur et le goût caractéristiques du chlore, présent dans l'eau du robinet du fait de son effet antibactérien, en laissant l'eau aérer quelques heures dans une carafe.
- ▶ Ne dépensez pas votre argent à acheter un filtre à eau, car en Belgique, l'eau du robinet est parfaitement potable et de bonne qualité (voyez notre test publié dans le TA n° 518 de mars 2008).
- ▶ Si vous préférez malgré tout l'eau en bouteille, choisissez-en alors une de bonne qualité.
- ▶ Buvez de préférence une eau faiblement à moyennement minéralisée (avec idéalement moins de 1 000 mg/l, max. 1 500 mg/l), même lors d'efforts intenses.
- ▶ Vérifiez sur l'étiquette si l'eau vous convient, surtout si elle est aussi destinée à un bébé ou une femme enceinte.

Une législation trouble

La législation concernant l'eau de consommation est, à plusieurs niveaux, déroutante, imprécise et trop laxiste. Nous plaidons pour plus de clarté et des contrôles plus stricts.

Ainsi, l'eau des sources Aurèle, Emma, Beaupré et Roche des écrins est en vente sous différentes marques... et à des prix différents. La loi stipule pourtant qu'une eau provenant d'une même source ne peut être vendue sous différentes appellations. En plus de commettre cette faute, Prik&Tik, Aurèle, Saint-Martin et Alvo prétendent aussi, à tort, convenir à la préparation des aliments pour nourrissons.

En général, les valeurs indiquées sur l'étiquette, même si parfois incomplètes (Aurèle), correspondent cependant bien à nos analyses. Il arrive aussi qu'ici et là, la date limite de conservation obligatoire (Saint-Martin), ou la source (Spar Léberg, Ty Nant et Iceberg), soit omise.

Nous constatons du reste qu'il existe dans la pratique relativement peu de différences entre l'eau de source et l'eau minérale. L'inégalité quant à la composition et aux prétentions avancées sur leurs étiquettes n'a donc selon nous aucune raison d'être.

Enfin, la teneur en nitrates maximale autorisée par la loi (50 mg/l) nous semble trop élevée. Au lieu de cela, nous utilisons une valeur guide de 25 mg/l. Un objectif apparemment réaliste vu qu'une seule des marques testées (Iceberg) dépasse ce seuil.

L'eau du robinet a bien été démasquée comme étant une intruse !

Ce qui fait une sacrée différence ? Le prix !

L'eau du robinet est évidemment la plus économique : elle est en moyenne environ 200 fois moins chère que l'eau en bouteille !

Les prix des eaux en bouteille varient d'ailleurs fort. Afin de pouvoir les comparer, nous avons calculé le prix par litre sur base des formats de bouteilles les plus courants. En général, le prix pour une même marque diminue à mesure que la taille de la bouteille augmente. L'eau minérale naturelle coûte généralement plus que l'eau de source : 0,74 € en moyenne, contre 0,29 € par litre. Nous avons déduit la consigne du prix des bouteilles en verre. ●

Cristaline - Source Louise



Naturis Beckerich



Ces deux eaux sont bon marché, ont été appréciées par nos connaisseurs et peuvent être bues par les femmes enceintes et les bébés.

UNE EAU POTABLE DÉLICIEUSE À PORTÉE DE LA MAIN

L'eau du robinet reste la boisson désaltérante la plus économique et écologique. Pour la plupart des gens, il n'y a aucune raison de santé de préférer l'eau en bouteille. Nous sommes toutefois d'avis que l'eau du robinet et certaines eaux en bouteille sont déconseillées pour les bébés et les femmes enceintes. Les eaux Cristaline - Source Louise (2 l, de 0,18 € à 0,24 €/l, disponible dans différents conditionnements chez Colruyt, Lidl, Aldi, Carrefour et Spar) et Naturis Beckerich - Ophélie (2 l, de 0,22 € à 0,23 €/l, disponible chez Lidl) sont alors un bon choix, aussi au niveau économique. Cette dernière faisait d'ailleurs partie des marques préférées de nos connaisseurs.