



CHAQUE JOUR LA VIE À PLEINES DENTS



QUELS EAUX POUR LES BEBES ?



EAU DE SOURCE / EAU MINÉRALE / EAU DU ROBINET

Les dénominations eau de source et eau minérale répondent à des normes européennes. Dans les 2 cas, ce sont des eaux issues de nappes phréatiques souterraines profondes ou protégées de l'activité et de la pollution liée à l'activité humaine.

Les eaux de source sont pompées dans des nappes phréatiques et mises en bouteille sans traitement (les seuls traitements autorisés sont la décantation, la filtration et l'aération). Leur

composition n'est pas toujours stable et varie d'une région à une autre. Elles sont, le plus souvent, consommées au niveau régional. Il peut exister des eaux commercialisées sous la même marque ayant des compositions très différentes en fonction des régions.

Les eaux minérales sont des eaux de source ayant une composition stable et spécifique. Cette composition en minéraux et oligo-éléments doit être reconnue comme ayant des bénéfices sur la santé.

L'eau du robinet peut provenir des nappes phréatiques locales et / ou d'eaux de surface (cours d'eau). Elle est traitée pour devenir potable avec des coagulants / flocculants suivi d'une phase de décantation. Du chlore est ajouté pour éviter toute contamination bactériologique.¹

COMPARAISON DES COMPOSITIONS

Proportionnellement à sa taille, les besoins en eau du bébé sont supérieurs à celui des adultes (75% du corps du nourrisson est composé d'eau contre 65% pour un adulte).

Le bébé a besoin de 150ml d'eau/ kg de poids de corps et par jour jusqu'à ses 6 mois puis environ 100ml jusqu'à ses 3 ans. Cette quantité est à adapter en cas de risque de déshydratation (diarrhée, vomissement, fortes chaleurs).

¹Source CNRS : <http://www.cnrs.fr/cw/dossiers/doseau/decouv/potable/sourceMin.html>

Les reins, ainsi que le système digestif et immunitaire du bébé, mettent plusieurs mois à devenir matures. Le choix de l'eau utilisée est donc essentiel pour ne pas fatiguer son système rénal et préserver sa santé.

Les points de vigilance sont les suivants :

- Très faible teneur en nitrate (ils se transforment en nitrites dans le tube digestif)
- Faible minéralisation pour respecter l'immaturation des reins
- Pas de polluants (plomb notamment) ou bactérie (peu de risque en France)

COMPARAISON DES EAUX FAIBLEMENT MINERALISEES DU MARCHE

	EAUX MINERALES			EAUX DE SOURCE		
	MONTCALM	MONT ROUCOUS	VOLVIC	SOURCE DES PINS	CORA EAU DE MONTAGNE SOURCE VALON	CARREFOUR MONTAGNE D'AUVERGNE
RESIDU A SEC (MG/L)	32	25	130	158	< 30	52.2
CALCIUM (MG/L)	3	2.4	12	13	6.2	4.1
SODIUM (MG/L)	2.2	3.1	12	29	2.4	2.7
MAGNESIUM (MG/L)	0.7	0.5	8	8.7	1.5	1.7
POTASSIUM (MG/L)	0.6	0.4	6		0.5	0.9
SULFATES (MG/L)	10	2	9	6	4.2	1.1
BICARBONATES (MG/L)	5.2	6.3	74	105	21	25.8
NITRATES (MG/L)	0.7	3	7.3	0	3	0.8
CHLORURES (MG/L)	0.6	3	15	33	1.5	0.9
PH	6.8	5.85	7	8.3	6.8	7.3
FLUOR (MG/L)				0.32	< 0.1	

Nous avons choisi de ne pas mettre d'eau de marque Cristaline dans ce tableau. En effet, cette eau peut provenir de différentes sources en fonction des régions, la composition est donc très variable. Dans un même magasin, on peut trouver des eaux provenant de différentes sources....

NOTRE CHOIX

Nous avons choisi de vous proposer l'eau de la source Valon de marque distributeur Cora. Cette eau est très peu minéralisée, ce qui est important pour la petite enfance. En effet, les minéraux sont apportés par le lait infantile avec des teneurs adaptées à cette tranche d'âge. Cette eau est donc idéale pour la préparation des biberons

Cette eau nous semble donc un très bon rapport qualité-prix et nous pouvons nous approvisionner facilement. Vous pouvez commander des packs de 6 bouteilles d'1.5L chaque jour en produit supplémentaire à un prix de 2.30 euros HT le pack.

