

# L'IMPORTANCE DU CHOIX DE L'EAU CHEZ LES NOURRISSONS

Dans les premiers mois de la vie, les fonctions immunitaires, rénales et, à moindre degré, digestives, sont en cours de maturation. Les préparations pour nourrissons contenant déjà les quantités de minéraux répondant à leurs besoins, toutes les eaux ne sont pas adaptées à la préparation des biberons de jeunes enfants\*.

Pour qu'une eau embouteillée puisse être utilisée pour l'alimentation des nourrissons, un Arrêté\*\* suivant les préconisations de l'ANSES encadre les teneurs suivantes. Les exigences portent à la fois sur la composition minérale et sur la présence de certains contaminants, tel que le nitrate.

- **La très faible minéralisation (pour ne pas surcharger des reins, qui, par leur immaturité, ont des difficultés à éliminer les excès de solutés)**: calcium < 100 mg/L ; magnésium < 50 mg/L ; sulfates < 140 mg/L.
- **La très faible teneur en nitrates (en prévention de la méthémoglobinémie)**: elle doit être < à 10 mg/L.
- **La très faible teneur en fluor (en prévention de la fluorose)**: elle doit être < à 0,3 mg/L en cas de supplémentation médicale en fluor et < à 0,5 mg/L en l'absence de supplémentation.

En France, la majorité des eaux de sources embouteillées conviennent à la reconstitution des biberons, mais il n'en est pas de même pour les eaux minérales naturelles. Dans tous les cas, il faut veiller à ce que la mention « convient à la préparation des aliments des nourrissons » figure sur l'emballage, ce qui vous garantit le respect des recommandations ci-dessus et vous aide à choisir une eau appropriée au développement de votre bébé.

## Principales eaux embouteillées adaptées aux nourrissons

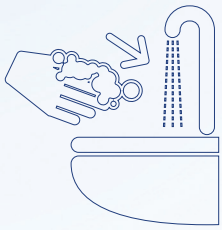
		Résidu à sec à 180 °C (mg/L)	Calcium Ca <sup>2+</sup> (mg/L)	Magnésium Mg <sup>2+</sup> (mg/L)	Potassium K <sup>+</sup> (mg/L)	Sodium Na <sup>+</sup> (mg/L)	Bicarbonate HCO <sub>3</sub> <sup>-</sup> (mg/L)	Chlorure Cl <sup>-</sup> (mg/L)	Sulfate SO <sub>4</sub> <sup>2-</sup> (mg/L)	Nitrate NO <sub>3</sub> <sup>-</sup> (mg/L)	Fluor F (mg/L)	
■ Eaux minérales naturelles												
■ Eaux de source												
	<b>MONT ROUCOUS</b>	5,85	25	2,4	0,5	0,4	3,1	6,3	3	2	3	< 0,1
	<b>VOLVIC</b>	7	130	11,5	8	6,2	12	74	15	9	7,3	/
	<b>WATTWILLER</b>	7,5	155	35	11	1	3	135	/	24	0	0,5
	<b>NESTLÉ PURE LIFE</b> Source des Acacias	7,7	208	70	2,1	0,36	2	210	2,9	13	4	< 0,05
	<b>CRISTALINE</b> Source St Jean Baptiste	7,5	292	82	7,4	1,9	7,3	263	4	18	3,9	< 0,3
	<b>PLANCOËT</b>	entre 6,0 et 6,8	254	23	14	4,5	31	122	36	38	< 0,5	0,21
	<b>CRISTALINE</b> Source Céline	7,5	274	68	7	4	11	234	19	5	< 1	< 0,3
	<b>EVIAN</b>	7,2	309	80	26	1	6,5	360	6,8	12,6	3,7	/
	<b>THONON</b>	7,4	342	92	16	< 1	6	340	14	12	8	/

À défaut de pouvoir garantir la conformité de l'eau de distribution publique aux critères définis par la réglementation, l'ANSES recommande d'utiliser de préférence une eau embouteillée.

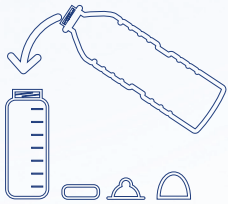
Par ailleurs, l'ANSES recommande de ne pas utiliser de l'eau ayant subi une filtration (ex : carafe filtrante ou tout autre type de filtration à domicile), car sa charge microbienne peut-être excessive, et de ne jamais donner à un nourrisson une eau dont on ne connaît pas le degré de sécurité sanitaire, car beaucoup de maladies se propagent par l'eau, même si elle a l'air claire limpide : eau des lacs, des rivières, des fontaines publiques...

\* Selon, l'OMS, le lait maternel reste l'aliment le plus adapté pour votre bébé  
 \*\* Arrêté du 28 décembre 2010 - JO de la République Française du 08/01/2011

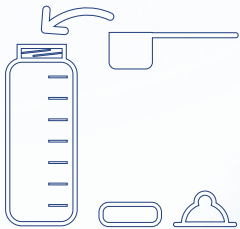
# Conseils pour la préparation des biberons



1/ AVANT TOUTE MANIPULATION, LAVEZ-VOUS SOIGNEUSEMENT LES MAINS ET VÉRIFIEZ QUE LE BIBERON EST PROPRE.

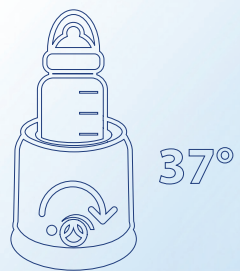


2/ VERSEZ DANS LE BIBERON PROPRE LA QUANTITÉ D'EAU NÉCESSAIRE. EMPLOYEZ DE PRÉFÉRENCE UNE EAU EN BOUTEILLE.



3/ AJOUTEZ LE NOMBRE DE MESURETTES RASES CORRESPONDANT À LA QUANTITÉ D'EAU, GÉNÉRALEMENT UNE MESURE RASE DE LAIT POUR 30 ML D'EAU.

- Utilisez exclusivement la mesurette contenue dans la boîte de lait.
- La mesurette ne doit pas être tassée mais arasée avec le rebord de la boîte de lait prévu à cet effet.



4/ LE BIBERON PEUT ÊTRE DONNÉ À TEMPÉRATURE AMBIANTE OU TIÉDI AU BAIN-MARIE OU DANS UN CHAUFFE-BIBERON.

- L'utilisation du micro-ondes n'est pas conseillée.
- Contrôlez la température du lait en versant quelques gouttes sur votre poignet avant de donner le biberon.
- Un biberon tiédi doit être consommé dans la demi-heure, un biberon à température ambiante dans l'heure.
- Ne jamais préparer un biberon à l'avance. Vous pouvez préparer cependant la quantité d'eau et la quantité de lait en poudre, pour n'avoir plus qu'à reconstituer le biberon au dernier moment.



5/ JUSTE APRÈS LA TÉTÉE, PROCÉDEZ AU NETTOYAGE TRÈS SOIGNEUX DU BIBERON, DE LA BAGUE ET DE LA TÉTINE.

- Lavez le biberon et ses accessoires avec du liquide vaisselle et un goupillon réservé à cet effet.
- Veillez à rincer abondamment les différentes parties du biberon.
- Il est possible de passer les biberons (pas les tétines) au lave-vaisselle, mais veillez à ce que tous résidus et traces de lait aient disparu.

