

guide pratique

L'EAU ET VOTRE SANTÉ

EAU DU GRAND LYON

Le service de l'eau pour tous

Retrouvez sur le site d'Eau du Grand Lyon
tous les conseils
et toutes les informations concernant:

- votre abonnement,
- la gestion de votre compte,
- le règlement de vos factures,
- la qualité de votre eau...

www.eaudugrandlyon.com

Service Clients par téléphone

09 69 39 69 99 (Numéro cristal non surtaxé)

Du lundi au vendredi de 08h à 19h et
le samedi de 8h à 12h30.

Numéro accessible 24h/24
uniquement pour les appels
d'urgence.

equ
DUGRANDLYON

ECL - Eau&Santé - 1



equ
DUGRANDLYON

L'eau et votre santé



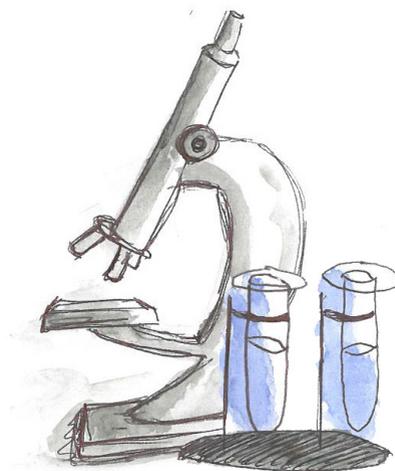
L'eau de la Métropole de Lyon est d'excellente qualité et particulièrement équilibrée. Elle contient naturellement les oligo-éléments et les minéraux nécessaires à l'organisme.



Quelle est la composition de l'eau du robinet ?

La composition de l'eau de la Métropole est comparable à celle des eaux minérales des Alpes vendues en bouteille. Elle contient du calcium, du magnésium, du sodium et d'autres sels minéraux.

L'eau de la Métropole provient essentiellement des nappes souterraines alimentées par le Rhône et captées dans la zone de Crépieux-Charmy. Ce champ captant est le plus vaste d'Europe. Situé en limite nord de Villeurbanne, il est grand comme trois fois le parc de la Tête d'Or et abrite 114 puits ou forages qui fournissent 91 à 95 % de l'eau produite dans la Métropole, soit 240 000 m³ par jour. En cas de nécessité, des points de captage permettent une production de 85 000 m³/jour à partir de la nappe de l'Est lyonnais, de la nappe d'accompagnement du Rhône ou de la nappe du Val de Saône. Certains de ces captages contribuent déjà quotidiennement à l'alimentation en eau potable d'une partie de l'agglomération (5 à 9% de l'eau potable n'est pas captée dans la zone de Crépieux-Charmy).



Comment est contrôlée l'eau du Grand Lyon?

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

L'eau du robinet doit être conforme à des normes strictes définies par le Ministère de la Santé.

Elle doit remplir deux conditions essentielles :

- ne contenir aucune bactérie ni aucun virus susceptible de provoquer des maladies,
- ne contenir aucune concentration de substances toxiques ou indésirables à un taux supérieur à celui fixé par les instances Européennes et le Ministère de la Santé.

Afin de garantir une eau de qualité constante, 64 paramètres, microbiologiques ou physico-chimiques, sont analysés. Ces contrôles sont assurés par un organisme dépendant du Ministère de la Santé, l'ARS Rhône-Alpes (Agence Régionale de Santé). Les résultats sont disponibles en mairie et une synthèse vous est transmise une fois par an avec votre facture.

Eau du Grand Lyon effectue également ses propres contrôles, à toutes les étapes de la production et de la distribution. Chaque année, plus de 130 000 analyses sont effectuées pour contrôler l'eau du Grand Lyon, soit une moyenne de 356 par jour.

Eau du robinet, eau de source, eau minérale, quelle différence ?



- 1. L'eau du robinet** est soit d'origine souterraine (c'est principalement le cas de l'eau du Grand Lyon) soit de surface (lacs, rivières, etc...) et doit répondre à des normes très strictes. Un traitement peut être nécessaire pour la rendre potable. Dans le cas du Grand Lyon, l'eau est naturellement potable dans la nappe et ne subit aucun traitement.
- 2. L'eau de source** est forcément d'origine souterraine. Elle est embouteillée à l'état naturel, ne subit aucun traitement, et doit se conformer aux mêmes normes de potabilité que l'eau du robinet. Une eau de source commercialisée sous un même nom peut cependant provenir de sources différentes et de régions éloignées.
- 3. L'eau minérale** n'obéit pas aux normes de potabilité appliquées aux eaux de source et du robinet. Une eau «minérale naturelle» est d'origine souterraine et ne subit aucun traitement ou adjonction autres que ceux autorisés par arrêté ministériel. Contrairement à ce que l'on pourrait croire, ce n'est pas la teneur en sels minéraux qui confère à une eau le titre «d'eau minérale» mais plutôt son côté «médical». Certaines eaux minérales ne sont pas destinées à une consommation permanente et doivent être consommées avec discernement et modération.

Fluor et magnésium, à quoi servent-ils ?

Chaque litre d'eau de la Métropole de Lyon apporte du fluor et du magnésium à votre organisme.

Le fluor favorise la prévention des caries, la reminéralisation de l'émail des dents ainsi que la constitution des os et du cartilage.

Le magnésium est un oligoélément. Il contribue au bon fonctionnement des mécanismes permettant la contraction musculaire.

L'un et l'autre sont présents dans l'eau mais également dans divers aliments. En cas de carence, les médecins peuvent en prescrire en complément de l'alimentation.

Calcaire, calcium, quelle différence ?

Le calcaire, présent dans l'eau du Grand Lyon en quantité raisonnable, est une source de calcium indispensable à l'organisme.

A tout âge, le corps a besoin d'un apport en calcium conséquent. Cet apport est primordial en période de croissance et après 50 ans.

Boire 1,5 litre d'eau du robinet du Grand Lyon par jour constitue un moyen simple et agréable de couvrir 15 % de nos besoins quotidiens en calcium.

Y a-t-il du plomb dans l'eau ?

L'eau de la Métropole de Lyon ne contient pas de plomb à la sortie de l'usine de production d'eau potable.

Les canalisations du réseau public ne sont pas en plomb et les derniers branchements sont éliminés de manière systématique par Eau du Grand Lyon. Le remplacement des canalisations en plomb dans les immeubles est à la charge du propriétaire.

Par précaution, et après une longue absence, laissez couler l'eau quelques instants avant de la boire ou réservez-la à un autre usage (arrosage...).



Où trouve-t-on des nitrates ?

L'eau de la Métropole en contient une concentration très en dessous de la valeur maximale de 50 mg/l fixée par la norme française.

Les nitrates sont également présents dans les produits alimentaires comme les légumes et les fruits, la charcuterie, les salaisons, le pain et les produits laitiers. Ainsi, nous absorbons bien davantage de nitrates en nous alimentant qu'en buvant l'eau du robinet.

Il faut noter qu'à faibles doses, les nitrates sont totalement inoffensifs et ne présentent aucun risque pour la santé.

L'eau du Grand Lyon contient-elle des pesticides ?

Non, l'eau du Grand Lyon ne contient pas de pesticides. La norme française limite à 0,5 µg par litre la concentration totale en pesticides admissible. En effet, les pesticides proviennent de l'utilisation d'herbicides et d'insecticides en agriculture mais également dans d'autres activités comme l'entretien des espaces verts et des jardins.

Ils peuvent contaminer les eaux de surface (cours d'eau, lacs, etc.) par ruissellement, et les eaux souterraines par infiltration.

Chacun peut contribuer à la protection de la ressource en eau en réduisant les doses de phyto-sanitaires (désherbants et insecticides) utilisés pour l'entretien de son jardin.

Des légionelles dans l'eau ?

La légionellose est une maladie provoquée par la prolifération de bactéries du genre *Légionella*. Ces bactéries sont naturellement présentes dans l'environnement en faible quantité.

Les légionelles se développent et prolifèrent dans des réseaux d'eau chaude et dans les conditions suivantes:

- une température de l'eau comprise entre 35 et 45°C,
- une stagnation de l'eau dans les réseaux.

La légionellose ne peut être contractée que par inhalation de micro-gouttelettes d'eau contaminée, par exemple lors d'une douche. Il faut savoir qu'on ne peut pas être contaminé en buvant l'eau froide du robinet.

Conseils pratiques :

- réglez vos chauffe-eau et chaudière pour disposer d'une eau à 65° C,
- supprimez les portions de conduites inutilisées de votre réseau d'eau chaude.



A quoi sert le chlore ?

À la sortie de l'usine de production, l'eau du Grand Lyon est d'une excellente qualité bactériologique. Pour maintenir cette qualité durant son parcours dans les canalisations jusqu'à votre robinet, il est nécessaire d'y ajouter quelques gouttes de chlore (l'équivalent d'une goutte pour cinq baignoires).

Un siècle d'expérience a prouvé que le chlore à faible dose est sans danger pour la santé. Par contre, il est indispensable pour éliminer toute contamination bactériologique. L'usage du chlore a contribué à la disparition des épidémies d'origine hydrique en France.

L'eau a-t-elle un goût ?

Lorsque l'eau de la Métropole est prélevée dans la nature, elle n'a pas de goût. L'ajout de chlore peut, en certains points du réseau, générer une légère odeur. Il faut alors laisser l'eau s'aérer dans une carafe pendant quelques minutes ou ajouter quelques gouttes de citron dans l'eau. Le goût de chlore s'atténue aussitôt, notamment si vous placez la carafe fermée au réfrigérateur.

Si vous n'avez pas utilisé d'eau pendant quelque temps, l'eau peut avoir un goût car elle est restée en contact prolongé avec les parois des canalisations. Ce goût n'est pas dangereux mais désagréable. Pour y remédier, il faut purger les canalisations en laissant couler l'eau quelques instants. Une eau fraîche et renouvelée ne présentera plus de mauvais goût.





Comment faire pour que l'eau reste bonne ?

L'eau est bonne en bas de votre immeuble ou de votre maison. Pour qu'elle le reste jusqu'à vos lèvres, voici quelques conseils :

-Faites couler ou utilisez l'eau avant de la boire. Le matin ou à votre retour de vacances, faites couler l'eau avant de la consommer. Vous pouvez, par exemple, vous servir de cette «première eau» pour laver quelque chose ou arroser une plante.

-N'utilisez pas d'eau chaude pour la cuisine ou la boisson. L'eau chaude est généralement stockée dans une réserve ou un ballon. Elle peut contenir des bactéries du fait de sa température et de sa stagnation.

-Conservez-la au frais. Conserver l'eau dans le réfrigérateur est une bonne solution. Il est alors préférable de la mettre dans une bouteille en verre fermée. Pensez à changer cette eau régulièrement et à renouveler l'eau des glaçons.

-Lavez et rincez soigneusement vos carafes. Les carafes, bouteilles ou gourdes doivent être soigneusement lavées et rincées. Ceci permet d'enlever le dépôt de calcaire qui se forme sur les parois. C'est ce dépôt qui capte les odeurs et peut donner un mauvais goût à votre eau.

Pourquoi faut-il boire régulièrement ?

L'eau, c'est la vie !

Notre organisme est constitué par 60 % d'eau. Celle-ci intervient dans les métabolismes et permet le maintien de la température corporelle.

Notre corps élimine 2,5 litres d'eau chaque jour. Les aliments (lait, fruits, légumes, viande, poisson...) nous apportent environ 1 litre d'eau par jour. Il faut donc, en complément, boire au moins 1,5 litre d'eau par jour.

Pour couvrir ce besoin, il est indispensable de boire régulièrement entre les repas.

Les signes de déshydratation:

Pour nous alerter, la sensation de soif apparaît dès que la perte en eau de notre organisme atteint 1 %. C'est un signe fiable de déshydratation. L'importance de celle-ci peut varier suivant l'âge et avoir de graves répercussions sur la santé. Certaines personnes ressentent moins la soif. Elles doivent veiller à boire régulièrement.

Une règle à suivre:

Si la soif est un signe de déshydratation, la disparition de cette sensation ne signifie pas que la réhydratation est totale. Il ne faut pas s'y fier complètement et jamais oublier de boire tout au long de la journée afin de maintenir ses réserves en sels minéraux et... en eau !

N'attendez pas d'avoir soif pour boire !

Doit-on boire plus d'eau en vieillissant ?

L'eau est importante à tous les stades de la vie, mais plus il vieillit, moins le corps humain contient d'eau.

Celle-ci ne représente plus que 55 % du poids du corps d'une personne âgée mais ce n'est pas pour autant qu'il faut négliger les besoins en eau, bien au contraire.

Le capital eau étant plus faible, la déshydratation est d'autant plus rapide.

Faites attention à bien être hydraté.

De plus, avec l'âge, la sensation de soif diminue. Les personnes âgées risquent donc de ne pas se rendre compte qu'elles sont déshydratées.

Et pour les femmes enceintes ?

Pendant une grossesse, l'eau est le symbole de la vie. Son rôle est tellement vital qu'en fin de grossesse les besoins en eau du fœtus sont largement supérieurs aux besoins en oxygène.

L'eau est le premier des échanges entre la mère et le fœtus.

L'eau peut représenter jusqu'à 90 % du poids du fœtus. Elle est également nécessaire au liquide amniotique qui protège le futur bébé aussi bien des chocs que des infections. Il faut donc boire au moins 2 litres d'eau par jour pour apporter à l'embryon l'eau dont il a besoin pour son développement.

Boire beaucoup d'eau, un geste essentiel.

Pendant la grossesse, la mère va subir naturellement un abaissement du seuil de la soif de façon à pouvoir la ressentir beaucoup plus tôt et éviter la déshydratation. Un apport régulier d'eau permet également à la mère de prévenir les infections urinaires et la paresse intestinale.

Peut-on préparer un biberon avec de l'eau du robinet?

Oui, si le réseau intérieur de l'habitation n'est pas en plomb. En effet, l'eau du Grand Lyon est exempte de microbes et est moyennement minéralisée. Sa composition comparable à certaines eaux en bouteille et ses contrôles quotidiens font d'elle une eau adaptée à la préparation des biberons.

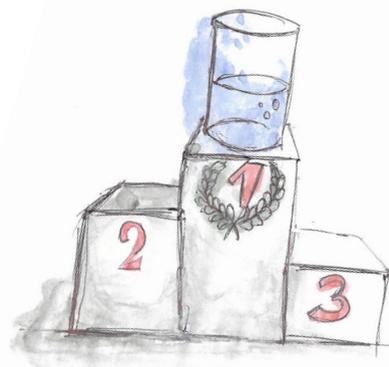


L'eau représente 75 % du poids d'un nourrisson.

Cette proportion diminue légèrement au fur et à mesure que l'enfant grandit. Ainsi, les besoins journaliers en eau sont plus élevés chez un bébé que chez un enfant d'un an.

Pour un nourrisson ou un enfant, la déshydratation peut très vite devenir mortelle!

Les bébés ne peuvent exprimer à temps leur besoin en eau. Sachant que celui-ci est deux ou trois fois supérieur à celui d'un adulte, il faut être très attentif à leur hydratation.



Quels conseils pour les sportifs ?

Même sans être un sportif de haut niveau, si vous veillez à bien vous échauffer, pensez-vous toujours à bien vous hydrater ?

Pourtant, ceci devrait être un réflexe car la déshydratation diminue fortement les performances physiques. La transpiration est faite d'eau et de sels minéraux. Il faut donc réapprovisionner son corps avec une eau riche en sels minéraux, comme celle du Grand Lyon.

L'eau est indispensable à toute activité physique.

Dans la plupart des sports, l'eau plate est la plus adaptée. Il est important de se préparer en buvant beaucoup, au moins deux heures avant une activité, puis de petites quantités juste avant puis tout au long de l'effort physique. Lors d'un exercice, surtout prolongé, la température du corps augmente. L'élimination d'eau par la transpiration joue alors un rôle thermorégulateur en permettant d'abaisser cette température. Sans ce mécanisme, l'organisme pourrait subir de graves dommages.

Un apport en eau suffisant favorise aussi l'élimination des déchets produits par l'organisme après l'effort et permet ainsi d'éviter les crampes musculaires. Enfin, il faut boire pour compenser les pertes hydriques. A vous d'adapter vos besoins en eau à l'intensité de votre effort.

Et n'oubliez jamais :

La perte d'eau pendant un effort peut être rapide et très dangereuse. Plus vous vous réhydratez, plus vous êtes performant.