

# Recettes

LES **RECETTES**  
DU BIEN  
BOIRE L'EAU



CENTRE D'INFORMATION SUR L'EAU

Document CIEAU. Tous droits réservés



Le C.I.EAU a été créé en 1995 par 7 sociétés :  
Compagnie des Eaux et de l'Ozone, Générale des Eaux, Lyonnaise des Eaux France, SAUR FRANCE, SDEI, Société des Eaux de Marseille, Société des Eaux du Nord.

Il regroupe, à ce jour, la majorité des sociétés qui gèrent les services d'eau et d'assainissement en délégation en France.

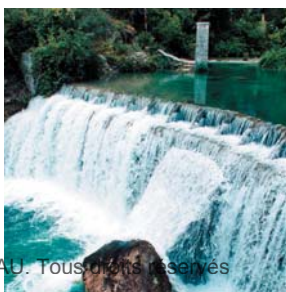
Il a pour mission de répondre aux interrogations de tous les publics (consommateurs, enseignants, journalistes, professionnels de santé, intervenants du secteur de l'eau, ...) sur l'ensemble de la thématique de l'eau domestique (ressources, qualité, consommation, prix, production, distribution, assainissement...).

# L'eau, un plaisir chaque jour renouvelé

---

L'eau si on y pense est un produit fabuleux. Ses usages sont multiples ; c'est un élément indispensable à la vie et également une source de confort et de plaisir. Disponible 24h/24, à domicile, contrôlée et sûre. Et pourtant, en ouvrant le robinet qui s'en rend vraiment compte ?

Toujours prête, elle désaltère lorsque l'on a soif, rafraîchit lorsque l'on a chaud, réchauffe lorsque l'on a froid, rend plus belles les plantes que l'on arrose, fait briller la maison que l'on nettoie, met un air de frais aux vêtements que l'on revêt chaque matin et bien sûr, au delà de l'hygiène nécessaire procure tous les plaisirs de la toilette.





Quelques conseils simples permettent de rendre cette eau encore plus agréable à boire et à utiliser.




Prêtez un peu d'attention à l'eau et alors, le plaisir qu'elle vous procure sera encore plus grand :

- L'eau peut avoir des goûts différents. C'est un produit vivant qui varie selon son origine et aussi, en fonction des traitements nécessaires pour la rendre potable. Ces différences ont une explication :
- L'eau est un produit local. Il faut donc aller la puiser au plus près des lieux de distribution parce qu'elle supporte mal les longs voyages et que les kilomètres de canalisations coûtent cher.
- Au robinet, elle est sûre, puisqu'elle doit être conforme à des normes de sécurité sanitaires très strictes. Pourtant, parfois, il arrive qu'elle coule un peu trouble ou que son goût soit un peu trop chloré. Ce sont des inconvénients que quelques attentions permettent de limiter.

# L'eau du robinet est une eau vive

L'eau courante (c'est souvent ainsi que l'on appelle l'eau du robinet) porte bien son nom : il ne faut pas la laisser stagner dans les tuyaux.

- 
- Lorsque vous vous êtes absenté de chez vous plusieurs jours, ouvrez les robinets de la maison pendant quelques minutes.
  - Chaque jour, pour qu'elle soit fraîche et de meilleur goût, laissez la couler quelques instants avant de remplir une carafe, surtout si vos tuyaux d'arrivée d'eau passent près de ceux du chauffage.
  - Mieux encore, pour être plus économe, profitez de l'eau qui coule pour vous laver les mains ou nettoyer les légumes.

# Quand l'eau est tirée, il faut savoir la préserver

Tout le monde pense à reboucher la bouteille de jus de fruits, mettre le lait au frais. Et tout le monde oublie de bien conserver l'eau.



- La conserver au réfrigérateur est une bonne solution ; mais n'oubliez pas de poser un film transparent sur la carafe ou de la mettre dans une bouteille fermée.
- L'eau, comme beaucoup d'autres produits, prend vite le goût des aliments du réfrigérateur.
- L'eau n'a pas de date limite d'utilisation mais la garder trop longtemps n'est pas conseillé. Changez la régulièrement puisque vous l'avez en permanence disponible au robinet.

# Les glaçons :

## C'EST DE L'EAU À BOIRE EN MORCEAUX

Quand les bacs à glaçons sont remplis, on les laisse des semaines parfois des mois avant de s'en servir. Certes, le froid conserve, mais si vous voulez garder le bon goût de votre boisson "on the rocks", pensez à les renouveler régulièrement. Ils ne prendront pas le goût des aliments ou un goût de renfermé dans le congélateur. Et, bien sûr, laissez couler un peu l'eau avant de renouveler vos glaçons.



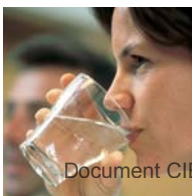
## UNE IDÉE **fausse**

Laisser l'eau s'aérer plusieurs heures dans un récipient la rend meilleure. L'eau qui stagne dans une atmosphère non réfrigérée ne gagne pas en goût, devient moins fraîche et s'expose aux poussières de la maison. A l'inverse, laisser l'eau s'aérer quelques minutes dans le verre ou la carafe avant de la boire permet de diminuer l'odeur du chlore quand elle est trop prononcée.

# Boire beaucoup d'eau, c'est bon pour la santé

Les aliments (le lait, les fruits et les légumes, les viandes et les poissons) nous apportent environ un litre d'eau par jour.

- Notre corps en élimine 2,5 litres quotidiennement (urine, sueur, respiration...) ; il faut donc absorber 1,5 litres complémentaires. Chacun choisit ce qu'il boit selon ses goûts. Mais, l'eau du robinet est une bonne source pour étancher la soif, pas chère et facile d'accès.
- Boire abondamment est essentiel pour la forme et la bonne santé. Mais il vaut mieux boire régulièrement de petites quantités que beaucoup tout d'un coup.





- Dans son parcours naturel, l'eau se charge de sels minéraux et de micro-organismes présents dans la nature. L'eau du robinet qui arrive potable après son traitement dans les installations de production d'eau comprend donc, de nombreux éléments naturels, seuls ceux qui sont nuisibles à la santé ou indésirables sont éliminés.

Elle contient du fluor, du magnésium, du calcium (et oui ! le calcaire qui entartre les robinets concourt à notre équilibre naturel !) et d'autres sels minéraux.

- 
- L'eau du robinet étant un produit local, la proportion de ces éléments est variable d'une localité à l'autre. En général en France, l'eau est normalement minéralisée.
  - Dans tous les cas, les composants de l'eau potable ne peuvent pas dépasser les quantités autorisées par la loi. La qualité de l'eau du robinet est étroitement surveillée tant par les services départementaux du Ministère de la Santé (DDASS) que par les services des eaux qui effectuent en plus leurs propres contrôles.

# L'eau et les enfants

Boire de l'eau est excellent pour les enfants.



- Dans certaines circonstances, les besoins augmentent et il faut veiller à leur en faire boire régulièrement : en cas de fièvre, lors de fortes chaleurs à la maison comme à la plage ou dans la voiture et lors d'efforts sportifs.
- Dans certaines régions, il peut arriver que la teneur en nitrates dépasse, durant une période, la norme autorisée. Dans ce cas, les services départementaux du Ministère de la Santé (DDASS) et le service de l'eau doivent en informer la population.
- Avant l'âge de six mois, les bébés ont un appareil digestif qui favorise la transformation de nitrates en nitrites pouvant perturber l'oxygénation du sang. On recommande d'utiliser une eau ne contenant pas plus de 15 mg de nitrates/litres.



---

- Après l'âge de six mois, l'eau du robinet convient tout à fait aux nourrissons mais il est préférable de la faire bouillir et de la laisser refroidir. Par précaution, les médecins peuvent conseiller des eaux à composition minérale constante.

- La consommation temporaire d'une eau dont le taux de nitrates dépasse très légèrement les 50 mg par litre ne met pas en danger la santé de l'enfant.

- Si le taux de nitrates dépasse les 50 mg par litre fixés par la norme du ministère de la Santé, la réglementation impose que la population en soit avertie par les autorités.

# Faites-lui cadeau d'un bon récipient

Personne n'aurait l'idée de boire dans un verre qui a déjà servi ou de manger dans une assiette sale. Pourtant, très souvent la carafe est rangée sans être nettoyée puisque l'eau "c'est propre".



- Lavez la carafe en même temps que la vaisselle. C'est simple et cela permet d'enlever le dépôt de calcaire qui se forme au fond. C'est lui qui garde les odeurs et peut donner un goût de "renfermé" à l'eau. Sans nettoyage, des microbes pourraient même s'y développer.
- Une fois de temps en temps, pensez à la remplir d'eau vinaigrée avec du gros sel ou avec un produit de rinçage pour le lave-vaisselle : laissez tremper quelques heures, nettoyez bien le fond et les côtés avec un petit goupillon à biberon et rincez abondamment.
- La bouilloire et la casserole à eau chaude méritent le même entretien. Thé et café y gagneront en arôme.
- Pour le voyage en voiture ou en train, à la plage ou en pique-nique, prévoyez de l'eau dans une bouteille Thermos. Vous pourrez ainsi vous réapprovisionner en chemin et la conserver dans les meilleures conditions.

# Un peu d'imagination pour boire original

Boire de l'eau peut parfois sembler manquer un peu de variété. Comme pour la cuisine, pensez à agrémenter son goût et sa présentation.

- Mettez une rondelle de citron ou d'orange dans votre verre d'eau.
- Ajoutez une branche de menthe fraîche dans la carafe ou deux gouttes d'extrait de menthe.
- Quelques gouttes d'eau de fleurs d'oranger dans de l'eau bien fraîche et voilà un "café blanc" comme on disait dans le temps.
- Un verre d'eau avec une paille de couleur, c'est amusant pour les enfants.
- En leur donnant l'habitude de boire de l'eau vous les préparez à mieux vivre leur santé.

## Attention !

Si l'eau ne fait pas grossir, n'abusez pas des sirops que l'on met dedans : un grand verre d'eau avec du sirop contient l'équivalent de 4 morceaux de sucre.

# A ne pas faire

Dans la nature comme dans les canalisations, l'eau, vous l'avez noté, n'aime pas stagner et se porte mieux en coulant dans les tuyaux.



- Pour arriver chaude aux robinets elle est stockée dans des ballons munis de dispositifs qui élèvent sa température.
- Même si elle arrive très chaude, ne cédez pas à la tentation de faire votre thé ou votre café instantané avec cette eau chaude.
- Bien que sans réel danger elle est moins bonne à la consommation surtout si vous n'avez pas tiré de l'eau chaude depuis plusieurs jours.
- Tous les produits instantanés ou lyophilisés (purées en flocon, laits en poudre, potages...) sont meilleurs avec de l'eau froide que vous aurez préalablement chauffée dans une casserole ou dans un four à micro-ondes.



# Les recettes

## DU BIEN BOIRE L'EAU



**Laisser couler** l'eau jusqu'à ce qu'elle soit fraîche avant de la boire.



Conserver l'eau au réfrigérateur.



**Protéger l'eau**  
dans une bouteille fermée  
ou en mettant un film plastique sur la carafe.



**Laver la carafe** à chaque utilisation.



**Nettoyer régulièrement**  
les carafes et les récipients  
avec de l'eau vinaigrée et du sel. Bien rincer.



Changer régulièrement les glaçons.



**Ne pas utiliser l'eau chaude**  
pour faire le thé ou le café instantané  
mais faire chauffer de l'eau froide.



**Faire preuve d'imagination**  
pour agrémenter le plaisir de boire.

## Comment fonctionne le C.I.EAU ?

En fonction de la demande formulée, le C.I.EAU donne :

- par téléphone les informations souhaitées
- par courrier les copies des documents demandés
- sur rendez-vous les informations aux personnes désirant mener une recherche approfondie
- la piste à suivre s'il ne possède pas de données répondant à la question, en particulier sur des questions techniques dépassant sa vocation généraliste

Le C.I.EAU a signé une convention pour le copyright avec le Centre français d'exploitation du droit de copie.

## Comment s'adresser au C.I.EAU ?



..... 01 42 56 20 00



..... 01 42 56 01 87



..... B.P.5 - 75362 PARIS cedex 08



..... [www.cieau.com](http://www.cieau.com)