



# Eau du robinet

---

4 questions qu'on  
se pose tous



## Peut-on boire l'eau du robinet sans risque ?

Oui. C'est l'aliment le plus contrôlé en France, avec une tolérance zéro sur les bactéries et une limite parmi les plus strictes au monde concernant les pesticides. D'ailleurs, plus de **95 %** de notre exposition aux pesticides vient de l'alimentation, pas de l'eau.

Quant aux polluants éternels, les fameux **PFAS**, ils sont désormais recherchés dans tous les réseaux français, mais les teneurs sont presque toujours sous les limites.



## L'eau en bouteille est-elle meilleure pour la santé ?

Pas forcément. L'eau du robinet hydrate tout aussi bien, et elle apporte déjà des minéraux : selon les régions, un litre couvre jusqu'à **20%** de nos besoins en calcium.

Cependant, quelques eaux très minéralisées font vraiment la différence. Pour le **magnésium**, dont les apports sont souvent insuffisants. Ou pour le **sodium**, utile en cas de fortes chaleurs ou d'activité sportive intense.

**Pour info** : L'eau en bouteille coûte **100 à 400 fois** plus cher que celle du robinet.



# 03

---

## Eau du robinet calcaire : est-ce mauvais pour la santé ?

Non. Le calcaire, c'est du **calcium** et du **magnésium** : deux minéraux dont le corps a besoin. Il entartre la bouilloire, pas les artères.

Ni l'OMS ni la réglementation française ne fixent d'ailleurs de limite maximale.



## La carafe filtrante est-elle utile ?

Oui et non. Son intérêt, c'est le goût : le charbon actif retire l'essentiel du chlore. En revanche, elle n'améliore pas vraiment la qualité de l'eau. Et de toute façon, celle du robinet est déjà potable : il n'y a rien à corriger.

### Notre conseil

Changez vos cartouches à temps et gardez la carafe au frigo. Sans chlore, l'eau n'est plus protégée des bactéries.



Sources :  
ANSES · OMS · Ministère de la Santé · Sénat