



Eau indiquée pour la préparation d'un biberon pour nourrissons

InfoFlash: février 2022

Quelle eau convient à la préparation d'un biberon pour les nourrissons?

Pour la préparation d'un biberon, il est recommandé d'utiliser de l'eau du robinet. Utilisez uniquement de l'eau fraîche et propre du robinet. Laissez l'eau stagnante s'écouler dans la conduite jusqu'à l'arrivée d'eau froide. Chauffez l'eau à la température de consommation (env. 37° C) et préparez le biberon conformément aux instructions du fabricant. Le robinet doit être propre et le tamis régulièrement détartré. L'utilisation d'un filtre à eau est déconseillée.

En Suisse, l'eau potable est irréprochable et ne doit pas être bouillie. Si la qualité n'est pas claire (c'est-à-dire si l'eau ne provient pas directement du réseau d'eau potable, mais d'un récipient, d'un puits ou d'une source non surveillée), il est indiqué de faire bouillir l'eau une fois. Laissez l'eau bouillie refroidir jusqu'à la température de consommation et assurez-vous que l'eau chaude se trouve toujours hors de portée de l'enfant.

L'eau à forte teneur en nitrates (fréquente dans les fontaines domestiques) et l'eau provenant de canalisations en plomb (par exemple dans certains vieux bâtiments) ne conviennent pas aux nourrissons. L'eau bouillie n'étant d'aucune utilité

dans ce cas, il convient d'utiliser de l'eau minérale plate à faible teneur en minéraux.

Si l'eau propre du robinet n'est pas disponible: quelle eau minérale peut-on utiliser en remplacement?

Si aucune eau potable n'est disponible (voir ci-contre), il faut absolument utiliser de l'eau **pauvre** en minéraux (non gazeuse) pour le biberon. En effet, l'utilisation d'une eau minérale riche en minéraux présente un risque de déshydratation hypertonique (surcharge en sel) chez le nourrisson.

Selon l'ordonnance suisse sur les boissons, une eau minérale peut porter la mention «convient à la préparation des aliments pour nourrissons» si les valeurs maximales suivantes sont respectées (état janvier 2022): sulfate 240 mg/l, sodium 20 mg/l, nitrate 10 mg/l, fluorure 0,7 mg/l, manganèse 0,05 mg/l, nitrite 0,02 mg/l, arsenic 0,005 mg/l, uranium 0,002 mg/l (source: [Ordonnance du DFI sur les boissons](#), Art. 9).





Quelle est la teneur en sulfate, sodium, nitrate et fluorure des eaux minérales disponibles en Suisse ?

Dans le tableau suivant, toutes les valeurs qui dépassent les quantités maximales pour une eau minérale adaptée aux nourrissons sont indiquées en rouge.

Eau minérale (non gazeuse)	sulfate (mg/l)	sodium (mg/l)	nitrate (mg/l)	fluorure (mg/l)
Acqua Panna ¹	22	6.4	< 0.002	< 0.1
Adelbodner ¹	1268	6.5	1.2	0.17
Adello ¹	1127	5.8	0.3	0.15
Allegra ¹	30.1	7.7	4.3	0.03
Appenzell still ¹	4.3	3.9	< 0.5	< 0.1
Aproz ¹	930	6.0	1.5	0.1
Aquella ¹	840	4.0	1.5	0.1
Arkina ¹	38.1	7.8	1.4	0.04
Contrex ¹	1280	9.3	1.9	0.32
Cristallo ¹	597	4.3	< 0.1	0.6
Cristalp ¹	240.7	21.9	1.0	0.8
Elmer ¹	107.7	3.1	1.0	< 0.1
Eptinger ¹	1352	3.2	< 0.1	0.6
Evian ¹	14	6.5	3.8	pas de donnée
Henniez ¹	12	7.0	14.0	0.1
Knutwiler ¹	20	5.0	< 0.1	0.12
M-Budget still ¹	280	5.0	1.0	0.1
Swiss Alpina ²	459	5.4	0.1	0.06
Valais ¹	110	7.0	4.5	< 0.1
Valsler still ¹	10	0.2	1.5	< 0.02
Vittel ¹	118	118	< 0.05	0.14
Volvic ¹	9.0	12.0	7.3	pas de donnée
Zurzacher ¹	262	288	< 0.1	0.02

Sources:

¹ <https://mineralwasser.swiss/mehr-als-wasser/mineralisierungstabelle/> (état janvier 2022)

² www.coop.ch (état janvier 2022)