

Eaux minérales non gazeuses pour la préparation des biberons

En Suisse, l'eau de robinet est de haute qualité chimique et microbiologique. Elle est l'eau de choix pour la préparation des biberons. Il n'y a aujourd'hui aucune raison scientifique de ne pas employer de l'eau du robinet en Suisse pour la préparation des biberons. Il est recommandé de prendre de l'eau froide, de la faire bouillir et de la laisser refroidir. Une fois les biberons préparés, les garder au réfrigérateur pour au maximum 24 heures.

Si des parents désirent employer de l'eau minérale non gazeuse, ce que nous ne recommandons pas, il n'est pas nécessaire de la chauffer. Une bouteille d'eau minérale ouverte doit être gardée au frigidaire, mais au plus 24 heures.

Seules les eaux minérales non gazeuses très pauvres en minéraux peuvent entrer en considération. Le risque d'une déshydratation hypertonique est réel avec l'emploi d'une eau trop riche en minéraux. En conséquence, seules quelques eaux minérales non gazeuses vendues en Suisse se prêtent à la préparation des biberons.

Pour établir la liste ci-dessous, nous avons en premier sélectionné les 13 eaux minérales non gazeuses les plus consommées en Suisse (Adelbodner, Aproz Cristal, Arkina, Aven, Contrex, Cristalp, Evian, Fontessa Elm, Henniez bleue, M-Budget, Valser, Vittel « Bonne Source », Volvic). Toutes ces eaux avaient un contenu en nitrates, sodium, potassium, calcium, magnésium et bicarbonates inférieur aux seuils maximaux tolérés. Nous avons ensuite éliminé 6 eaux (Adelbodner, Aproz Cristal, Aven, Contrex, M-Budget, Valser), car leur contenu en sulfates était trop élevé (>240 mg/L). Nous avons finalement encore supprimé 2 eaux (Arkina, Cristalp), car trop riches en fluor (>0.7 mg/L).

Composition en mg/L des eaux minérales non gazeuses pour la préparation des biberons

Nom	Nitrates	Sodium	Potassium	Calcium	Magnésium	Bicarbonates	Sulfates
Evian	3.8	5.0	1.0	78	24.0	357	10.0
Fontessa Elm	0.6	2.5	0.7	114	7.1	242	119.0
Henniez bleue	17.3	5.8	1.0	111	18.7	394	12.4
Volvic	6.3	9.4	5.7	10	6.1	65.3	6.9
Vittel « Bonne Source »	1.8	7.3	4.6	91	19.9	258	105.0

Seules les eaux minérales non gazeuses les plus vendues en Suisse ont été considérées pour l'élaboration de ce tableau.

Commission de nutrition de la Société suisse de pédiatrie
M. Roulet, Lausanne
président