

Quelle eau utiliser ?

Il existe différents types d'eau :

- l'eau du robinet (eau de distribution): elle est rendue potable par différents traitements physiques et chimiques et notamment chlorée. Mise en bouteille, elle porte le nom d'eau de table ou d'eau de boisson.
- l'eau de source est une eau potable à la source, sans traitement, dont la composition en minéraux et oligo-éléments peut varier selon la saison.
- l'eau minérale naturelle est une eau naturellement pure, reconnue par les autorités de Santé publique, dont la composition en minéraux et en oligo-éléments est spécifique et stable. Elle est également protégée de tout risque de contaminations. Elle peut se prévaloir des effets favorables à la santé.

Seules les eaux minérales naturelles peuvent revendiquer l'allégation «convient pour la préparation des aliments des nourrissons».

Il existe différents types d'eau minérale naturelle :

- L'eau très fortement chargée en minéraux (déconseillée pour les nourrissons)
- L'eau moyennement chargée en minéraux (déconseillée pour les nourrissons)
- L'eau faiblement chargée en minéraux
- L'eau très faiblement chargée en minéraux

Pour préparer un biberon, il est recommandé d'utiliser une eau très faiblement minéralisée et d'une pureté bactériologique parfaite pour :

- ne pas modifier la composition du lait
- ne pas surcharger inutilement les reins et le système digestif du nourrisson, qui ne sont pas encore complètement opérationnels.

10 conseils pratiques autour de l'eau

1. Le soleil et la chaleur doivent vous inciter à la plus grande prudence pour votre bébé. Chapeau, T-shirt, et crème solaire à haut indice de protection (écran total) sont donc des éléments essentiels. **N'oubliez pas de lui donner à boire régulièrement pour éviter la déshydratation.**
2. En voiture, évitez les longs trajets d'une traite. Veillez à ce que votre bébé soit toujours bien attaché dans un siège homologué. Protégez-le des rayons directs du soleil et des courants d'air. Proposez-lui à boire très régulièrement. **Attention : ne laissez jamais votre enfant seul dans une voiture, même à l'ombre !**
3. La diarrhée, fréquente en vacances est toujours plus grave chez le nourrisson et le jeune enfant en raison du risque rapide de déshydratation. Ayez toujours un biberon d'eau à portée de main pour assurer une bonne hydratation de votre bébé et **n'hésitez pas à appeler un médecin en cas de doute.**
4. En cas de très forte chaleur, en plus d'une hydratation répétée, humidifiez régulièrement le visage, le corps et les membres de votre bébé. Cela le rafraîchira agréablement par évaporation.
5. **Ne laissez jamais un jeune enfant sans surveillance près de l'eau**, (mer, piscine...) même à très faible profondeur. Le risque de noyade est omniprésent.
6. Pour un sommeil plus paisible, faites dormir votre bébé dans une chambre fraîche, bien aérée, sombre et calme avec un objet «doudou» lui appartenant.
7. Dès l'âge de 3 semaines, votre bébé peut prendre l'avion. Soyez néanmoins attentif à bien le faire boire au décollage et à l'atterrissage pour épargner ses tympanes.
8. Prévoyez toujours une moustiquaire à mettre au dessus du lit de votre bébé, cela lui évitera pas mal de visiteurs nocturnes indésirables (moustiques et autres insectes...).
9. Une destination de vacances lointaine ne s'improvise pas avec un bébé. Les conditions sanitaires et les vaccins sont souvent des facteurs déterminants. **L'eau utilisée pour hydrater votre bébé et préparer les biberons devra toujours provenir d'une bouteille fermée et scellée d'origine, répondant aux critères indispensables à la préparation des biberons.**
10. **Dans la trousse de premiers secours**, pensez à y intégrer une petite bouteille d'eau, toujours la bienvenue pour rafraîchir votre enfant et effectuer un premier nettoyage des petites plaies souillées.

Spadel soutient la Société Belge de Pédiatrie



Retrouvez-nous sur nos sites Web:
www.bvksbp.be & www.infosante.be
Demandez conseil à votre médecin.

Cette brochure
est éditée par
la Société Belge
de Pédiatrie.



L'eau et l'enfant

1

L'eau, un élément essentiel pour l'enfant



L'eau est indispensable à la vie. Elle est le composant principal de l'organisme du nourrisson et de l'enfant (60 à 75% de la masse corporelle). Elle joue un rôle capital dans l'équilibre de l'ensemble des fonctions vitales du corps et dans la croissance de l'enfant.

Dans l'organisme, l'eau remplit plusieurs fonctions. Elle:

- est un **élément de construction du corps**, le plus important;
- permet de transporter dans le corps les **protéines**, les **minéraux**, les **vitamines** et autres nutriments partout où l'on a besoin d'eux;
- est le milieu dans lequel se déroulent la plupart des réactions chimiques de l'organisme ;
- emporte tous les déchets** vers la vessie, les intestins, les poumons et la peau, où ils sont éliminés;
- joue le rôle de lubrifiant**, évitant tout frottement indésirable entre les tissus cellulaires ;
- contribue à la **régularisation de la température** du corps.

En conclusion, l'eau est essentielle à la croissance et à la santé de votre bébé.

Les besoins en eau

Chaque jour, le corps perd de l'eau via les urines, la transpiration, les poumons, ... Ces pertes doivent impérativement être compensées pour assurer un bon équilibre en eau.

Les apports recommandés en eau pour le nourrisson et l'enfant sont de :*

- entre 0 et 4 mois : 150-130 ml/kg/jour
- entre 4 et 8 mois : 130-120 ml/kg/jour
- entre 8 et 12 mois : 110-100 ml/kg/jour
- entre 1 et 6 ans : 100-75 ml/kg/jour
- entre 6 et 11 ans : 80-65 ml/kg/jour
- entre 11 et 14 ans : 70-65 ml/kg/jour

Les besoins en eau peuvent augmenter en fonction de :

- l'**environnement**: température extérieure élevée (mois d'été, plage,...), atmosphère surchauffée (chambre, voiture au soleil), ...
- de **pertes importantes d'eau**: diarrhées, vomissements, fièvre,...

Les besoins en eau sont augmentés de 30 ml/kg lorsque la température ambiante augmente de 1°C au-dessus de 30°C.

Une fièvre supérieure à 38°C augmente les besoins en eau de 10% par degré supplémentaire.

Ne perdez pas de vue qu'un bébé ne peut pas régler lui-même sa consommation d'eau : il ne peut pas demander à boire quand il a soif ! Il dépend donc totalement de ses parents pour garantir un apport suffisant en eau pour assurer la bonne hydratation de son organisme.

* Recommandations nutritionnelles pour la Belgique, CSH n°7145-2 (révision 11/2006).

L'eau et la déshydratation

Un manque d'eau peut se révéler, en quelques heures seulement, être une menace mortelle pour un bébé ou un jeune enfant. Les déshydratations peuvent être liées à des diarrhées, des vomissements, de la fièvre, une température extérieure élevée, une exposition au soleil ou des vêtements trop chauds qui entraînent une transpiration importante.

Une autre cause importante de déshydratation est le fait que le bébé ou l'enfant n'a pas reçu assez d'eau pour couvrir ses besoins journaliers. La perte d'eau s'accompagne d'une perte de sel qu'il faudra compenser.

Les signes de la déshydratation

Gravité de la déshydratation	Perte de poids	Signes cliniques
Légère	0%	<ul style="list-style-type: none">AucunSoif
Modérée	5%	<ul style="list-style-type: none">Sécheresse de la bouche et de la langueBébé agité ou qui ne réagit pasFontanelle enfoncéeYeux cernés et enfoncésAbsence de larmes
Sévère	10%	<ul style="list-style-type: none">Pli cutané persistant (*)Peau froide, marbréeDiminution des urines
Très grave	15%	<ul style="list-style-type: none">Peau froidePâleurRespiration rapideAgitation ou somnolencePouls très rapide

Si vous pensez que votre enfant est déshydraté, appelez votre médecin sans tarder ou rendez-vous au service des urgences le plus proche.

(*) Le **signe du pli cutané** témoigne d'une déshydratation déjà importante du bébé. Pour voir s'il est présent, il faut pincer entre 2 doigts la peau de l'abdomen et la lâcher brusquement. Si bébé est bien hydraté, le pli disparaît immédiatement. Par contre, si bébé est déshydraté, la peau garde plus ou moins longtemps le pli. NB: ce signe peut manquer chez les gros bébés.