

L'importance de la qualité de l'eau

● Pour mériter la mention «convient pour la préparation des aliments des nourrissons », une eau minérale naturelle ou une eau de source doit répondre aux critères suivants * :

- pureté microbiologique élevée et constante
- résidu sec < 500 mg/l
- nitrates < 25 mg/l
- nitrites < 1 mg/l
- sodium < 50 mg/l
- fluor < 1 mg/l

● Les eaux minérales naturelles proviennent de nappes situées en profondeur, protégées de tout risque de contamination.

● Pour la préparation des biberons, le Conseil Supérieur de l'Hygiène (appelé maintenant Conseil Supérieur de la Santé) recommande, en cas d'utilisation d'une eau minérale naturelle * :

- d'utiliser une eau non gazeuse
- de choisir une eau portant la mention «convient pour la préparation des aliments des nourrissons»
- de conserver les bouteilles dans des endroits réfrigérés à 4°C
- de ne pas utiliser de l'eau d'une bouteille ouverte depuis plus de 24 heures
- de ne pas utiliser de l'eau provenant de fontaines réfrigérées

* Avis du Conseil Supérieur d'Hygiène, CSH 8123, novembre 2005

A retenir

- L'eau est un composant majeur de l'organisme du nourrisson et de l'enfant. Elle intervient, entre autres, dans la digestion des aliments et le transport des nutriments.
- La diarrhée peut être à l'origine de pertes d'eau importantes chez le bébé. Celles-ci doivent être compensées sans tarder.
- Les solutions de réhydratation orale utilisées en cas de diarrhée aiguë chez le bébé doivent être reconstituées avec une eau très faiblement ou faiblement minéralisée.
- La constipation chez le bébé peut être provoquée par un apport insuffisant en eau ou une perte excessive d'eau.
- La rumeur selon laquelle les eaux très faiblement ou faiblement minéralisées entraînent de la constipation est fausse.
- Une eau riche en magnésium et/ou en sulfates peut aider à accélérer le transit intestinal. Il n'existe cependant aucune étude en pédiatrie sur la quantité autorisée chez un nourrisson.
- Si vous utilisez une eau en bouteille pour préparer le biberon de votre bébé, choisissez une eau portant la mention «Convient pour la préparation des aliments des nourrissons ».

Spa Reine 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 le transit intestinal

2

Quelques rappels

- L'eau est un composant majeur de l'organisme du nourrisson et de l'enfant. Elle intervient, entre autres, dans la digestion des aliments et le transport des nutriments.
- La quantité d'eau présente dans l'organisme est le résultat de l'équilibre entre :
 - l'eau éliminée via la respiration, la perspiration, les urines et les selles et
 - l'eau apportée via les boissons et l'alimentation.
- Les besoins en eau évoluent avec l'âge, en particulier dans les premiers mois de vie.

Age	Besoins (ml/kg/jour)
J1-J7 (1 ^{er} semaine de vie) (nourrisson à terme)	100 - 120
0 < 4 mois (nourrisson)	130 - 150
4 - 8 mois (nourrisson)	120 - 130
8 - 12 mois (nourrisson)	100 - 110
1 - 6 ans (enfant)	75 - 100

Référence: Conseil de l'Hygiène, Recommandations nutritionnelles pour la Belgique, Révision novembre 2006, CSH Numéro 71452

- Les besoins en eau sont augmentés de 30 ml / kg / jour par degré de température ambiante supérieure à 30°C et de 10 % par degré de température corporelle au-delà de 38°C.
- Le nouveau-né et le petit enfant ne peuvent pas manifester leur sensation de soif. Ils dépendent donc entièrement de leur entourage pour assurer l'apport en eau et la bonne hydratation de l'organisme.

● Presque tous les nutriments et 90% de l'eau sont absorbés avant d'entrer dans le gros intestin (côlon).

● L'eau représente 20% du volume des selles normales. Ce pourcentage n'est que de 10% en cas de selles dites dures. Il atteint 40% dans les selles de diarrhée.

La diarrhée

- La diarrhée entraîne une perte d'eau et d'électrolytes (sodium,...), qui peut être importante.
- Le risque principal est donc la **déshydratation** de l'enfant, qui peut survenir rapidement, surtout chez les tout-petits. Un autre risque est la perte d'ions et en particulier de sel (qui peut conduire à l'hyponatrémie – trop peu de sodium dans le sang).
- Une diarrhée peut le plus souvent être traitée à domicile (sur base des conseils de votre médecin), à condition de surveiller attentivement le poids et l'état général de l'enfant. En présence de signes de déshydratation ou de mauvais état général de l'enfant, il faut consulter son médecin sans tarder. Une hospitalisation peut être nécessaire dans certains cas.
- L'allaitement maternel sera poursuivi chez l'enfant nourri au sein, même en cas d'administration de solutions orales de réhydratation.
- Pour l'enfant nourri au biberon :
 - s'il n'y a pas de signes de déshydratation, l'alimentation artificielle sera poursuivie
 - s'il y a des signes de déshydratation, il faut remplacer l'alimentation artificielle par une solution orale de réhydratation pendant 4-6 heures, et puis reprendre le lait habituel

Attention : il ne faut jamais mélanger le lait et la solution de réhydratation !

Les solutions de réhydratation orale utilisées en cas de diarrhée aiguë contiennent les ions nécessaires pour maintenir ou rétablir l'équilibre en eau et en ions du nourrisson. Ces solutions doivent donc être reconstituées avec une eau très faiblement ou faiblement minéralisée.

La constipation

- La constipation chez le nourrisson peut être provoquée par :
 - un apport insuffisant en eau;
 - une perte excessive d'eau (diarrhée, vomissements, maladie avec fièvre).
- La constipation du bébé est plus fréquente chez l'enfant nourri au biberon que chez l'enfant nourri au sein.
- Si votre bébé est constipé mais normalement hydraté, augmenter la quantité de liquides que vous lui donnez est inutile: cela n'entraînera pas d'amélioration de la consistance des selles ⁽¹⁾.
- Si votre bébé est nourri au biberon et que ses selles sont trop dures ou trop rares, consultez votre pédiatre. Il vous conseillera sur le choix du lait maternisé et de l'eau à mettre dans le biberon.
- Le bruit a couru que les eaux très faiblement ou faiblement minéralisées entraînent de la constipation. C'est une rumeur tout à fait fautive qui ne repose sur aucune preuve.
- Une eau riche en magnésium et/ou en sulfates peut aider à accélérer le transit intestinal. Il n'existe cependant aucune étude en pédiatrie sur la quantité autorisée chez un nourrisson.



(1) Arnaud MJ et al. Mild dehydration : a risk factor for constipation ? Eur J Clin Nutr 2003; 57 (suppl 2): S88-S95.