

# L'eau en bouteille ou l'eau du robinet...

Il y a des mythes qui persistent et qui sont très durs à déboulonner. Un de ces mythes est que l'eau que l'on achète en bouteille est de plus grande qualité et plus pure que l'eau qui sort de notre robinet.

VRAI ☐

ou

FAUX ☐

## D'OÙ VIENT L'EAU... QU'ELLE SOIT DE L'AQUEDUC OU EN BOUTEILLE ?

La majorité de l'eau du robinet vient des systèmes d'aqueduc mis en place par les municipalités. L'eau qui alimente ces systèmes de distribution provient d'une source souterraine ou d'une source de surface, ou une combinaison des deux, comme c'est le cas à Saint-Pierre-les-Becquets. Ensuite, l'eau subit plusieurs traitements de filtration et de désinfection. Tout système desservant plus de 21 personnes est soumis au *Règlement sur la qualité de l'eau potable* tel qu'émis par le Ministère de l'Environnement, de la Lutte contre les changements climatiques, de la Faune et des Parcs (MELCCFP).

Concernant l'eau embouteillée, le *Règlement sur les eaux embouteillées* (provincial) établit les normes de qualité et de salubrité et le *Règlement sur les aliments et drogues* (fédéral) en régit la vente et l'étiquetage. Essentiellement, il y a deux sources d'approvisionnement pour l'eau en bouteille :

- ✓ La première, de l'eau de source ou de l'eau minérale provenant de source souterraine ne faisant pas partie d'un réseau de distribution publique,
- ✓ La deuxième... **l'eau du robinet** ! « Oui, sauf pour l'eau minérale ou l'eau de source. Il se peut que l'eau embouteillée soit simplement de l'eau provenant d'un réseau d'aqueduc municipal qui a fait l'objet d'un procédé visant à réduire la quantité de minéraux et à éliminer les produits chimiques, notamment le chlore. »<sup>1</sup> D'ailleurs, selon l'organisme Eau Secours, 25% des bouteilles d'eau vendues au Canada sont remplies avec de l'eau du robinet.

## EST-CE QUE L'ON BOIT DE L'EAU DU ROBINET OU DE L'EAU EN BOUTEILLE ?

On se demande souvent si l'eau embouteillée est meilleure pour la santé que l'eau du robinet. De façon générale, l'eau du robinet provenant de nos réseaux d'aqueduc est de bonne qualité. Suite à une série de procédés pour éliminer les particules en suspension, l'eau est filtrée pour éliminer les particules résiduelles restantes et subit une désinfection au chlore pour détruire les micro-organismes pathogènes. « Par contre, potable ne veut pas dire exempt de tout contaminant, produit chimique, métaux lourds et médicament. »<sup>2</sup>



À titre d'exemple, Vigilance OGM a testé l'eau du robinet de dix municipalités au Québec, principalement situées en Montérégie. Le résultat : il y a présence de glyphosate et autres pesticides dans tous ces réseaux d'aqueduc mais à des taux variables selon la municipalité. Cependant, les concentrations sont bien en deçà de la norme québécoise qui est de 210 microgrammes par litre (µg/l). Par contre, la norme européenne est de beaucoup supérieure et s'établit à 0,1 µg/l. C'est sur cet aspect que le gouvernement peut agir pour renforcer la norme et améliorer la qualité de l'eau potable fournie par nos aqueducs.

Est-ce que l'on arrête de boire l'eau du robinet pour autant ? Idéalement, il ne devrait y avoir aucun contaminant dans l'eau potable, mais selon Mathieu Valcke, conseiller scientifique à l'INSPQ (Institut national de santé publique du Québec) et professeur adjoint à l'École de santé publique de l'Université de Montréal, si les normes sont respectées, il n'y a aucune inquiétude à avoir à consommer l'eau du robinet.



Également, il n'y a pas d'inquiétude à consommer l'eau en bouteille, qu'elle provienne de source naturelle ou d'un réseau d'aqueduc. Par contre, « Est-ce que l'eau en bouteille est une alternative sécuritaire à 100 % ? On ne peut pas vraiment dire ça... ».<sup>3</sup> Selon Santé Canada, il est possible de trouver des bactéries dans l'eau embouteillée puisque cette dernière est désinfectée mais pas stérilisée. De plus, selon une étude de l'Université Columbia, « ...chaque litre peut renfermer entre 110 000 et 370 000 particules de micro et de nanoplastiques... ».<sup>4</sup>

L'autre enjeu avec l'eau embouteillée est la bouteille elle-même. Fabriquée avec du polytéréphtalate d'éthylène (PET), la bouteille, la plupart du temps à usage unique, relâche dans l'eau de la bouteille même des micro-plastiques que l'on ingère. De plus, selon Eau Secours, il se vend annuellement au Québec 2 milliards de bouteilles d'eau dont 70 à 90 % de ces bouteilles n'étant pas recyclées, se retrouvent à l'enfouissement ou dans la nature...

### **ALORS... QUOI BOIRE ?**

Que ce soit l'eau du robinet ou l'eau en bouteille, aucune de ces deux sources d'eau potable n'est meilleure que l'autre. Nous pouvons être rassurés car l'eau que nous buvons est sûre et de qualité. Tout de même, il y a un perdant et c'est l'eau embouteillée. L'usage de bouteilles de plastique à usage unique est néfaste pour l'environnement et de plus, les micro-plastiques relâchés dans l'eau de la bouteille sont nocifs pour notre santé. D'ailleurs, en prenant tous les éléments en compte, l'Institut national de santé publique du Québec conseille d'opter pour l'eau du robinet. À vous de choisir !...

### **ET FINALEMENT... L'ARGUMENT DU PORTEFEUILLE !**

Et si l'argument environnemental n'est pas suffisant, pensez à votre portefeuille. Il est recommandé de consommer 2,2 litres d'eau par jour, soit 803 litres d'eau par année. Or, une caisse de 24 bouteilles d'eau de 500 ml se vend environ 4,59 \$, plus les frais de consigne, pour les marques maison et davantage pour les marques nationales. Cela représente l'achat minimum de 67 caisses par année, soit la somme de 307,50 \$. Et ce montant s'ajoute à la part des taxes municipales que vous payez déjà pour l'eau du robinet.

***307,50 \$ d'économie minimum par année... alors : l'eau du robinet ou l'eau en bouteille ?***

1. Foire aux questions sur l'eau embouteillée, *Gouvernement du Canada*, <https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/aliments-nutrition/salubrite-aliments/information-produit/foire-questions-eau-embouteillee.html>
2. La qualité de l'eau des aqueducs des villes du Québec, *Santé Optimale*, [la-qualite-de-eau-des-aqueducs-des-villes-du-quebec/](https://www.santeeoptimale.com/la-qualite-de-eau-des-aqueducs-des-villes-du-quebec/)
3. Bourquin, Chloé, Au robinet ou en bouteille : quelques tuyaux pour choisir votre eau, *La Presse +*, 18 avril 2025
4. Simard, Valérie, Doit-on s'inquiéter de la présence de pesticides dans l'eau potable ?, *La Presse +*, 31 octobre 2025

#### Sources :

- A. Eau potable, *Institut national de santé publique du Québec (INSPQ)*, <https://www.inspq.qc.ca/eau-potable>
  - B. Pour en finir avec les bouteilles d'eau jetables, *Eau Secours*, [eausecours.org](https://eausecours.org)
  - C. Du glyphosate dans les eaux potables testées, *Vigilance OGM*, 6 octobre 2025
  - D. Gravel, Pauline, Haro sur les bouteilles d'eau à usage unique, *Le Devoir*, 1er décembre 2025
  - E. 6, 8, ou 10 verres : voici la quantité d'eau idéale à consommer par jour, *Passeport Santé*, [passeportsante.net](https://passeportsante.net)
- Photo page 2 : Kate Ter Haar via Flickr (CC BY 2.0)