



# ASSEMBLÉE NATIONALE

14ème législature

## consommation

Question écrite n° 23018

### Texte de la question

M. Alain Marc attire l'attention de Mme la ministre des affaires sociales et de la santé sur la nécessité de promouvoir la consommation journalière d'eau. En effet, l'Autorité européenne de sécurité des aliments (EFSA) a établi que la consommation hydrique devait être au moins de 2 litres par jour, dont 1,5 litre provenant des liquides, car elle est un élément indispensable du corps et participe à la thermorégulation et à l'optimisation des performances physiques et intellectuelles. Une consommation d'eau suffisante est donc aussi importante que d'avoir une alimentation équilibrée ou de pratiquer une activité physique. Pourtant, l'eau est souvent absente des recommandations nutritionnelles et une étude de 2010 du Centre de recherche pour l'étude et l'observation des conditions de vie (CREDOC) estime qu'un tiers de nos concitoyens boit moins d'un litre d'eau par jour. Plus grave est l'augmentation importante depuis 2003 de la consommation de boissons sucrées, dont l'impact négatif sur la santé n'est plus à démontrer, et qui représentent aujourd'hui 30 % des apports en liquide. C'est pourquoi cet organisme propose de remplacer le repère actuel du Programme national nutrition santé (PNNS) « boire de l'eau à volonté », par un repère plus clair : « boire 1,5 l d'eau par jour » et d'ajouter aux messages sanitaires existants dans les publicités de produits alimentaires le message : « pour votre santé, buvez 1,5 l d'eau par jour ». Il serait également nécessaire d'entamer une réflexion sur les mesures à prendre pour favoriser l'accès à l'eau dans les écoles, prévu dans le cadre du programme éducation santé 2011-2015. Il lui demande donc comment le Gouvernement compte donner suite à ces propositions de santé publique visant à promouvoir une consommation d'eau journalière suffisante.

### Texte de la réponse

L'eau est indispensable au fonctionnement de notre organisme. Elle représente plus de 60 % du poids de notre corps. Or, chaque jour, de façon naturelle (respiration, transpiration, urine. . .) une quantité importante et variable, non quantifiable, d'eau s'échappe de notre corps. Ces pertes sont normalement compensées par notre alimentation qui nous en fournit un litre environ. Le reste de nos besoins en eau est fourni par les boissons. C'est pourquoi, sur la base des travaux scientifiques menés en 2002 par l'agence française de sécurité sanitaire des aliments (AFSSA), le programme national nutrition santé (PNNS) recommande de boire chaque jour de l'eau à volonté. En effet les besoins varient selon divers facteurs comme l'âge, la saison, l'activité physique. La sensation de soif est le signe que notre corps manque d'eau. Ce n'est pas tant le choix de l'eau qui est important mais plutôt le fait d'en boire suffisamment chaque jour. L'eau du robinet est régulièrement contrôlée pour garantir sa qualité. Elle constitue la source à privilégier pour l'ensemble de la population. Le repère du PNNS mentionne aussi de limiter la consommation de produits sucrés notamment les boissons sucrées. Dans le cadre du PNNS 2011-2015, il est prévu d'actualiser les repères nutritionnels du PNNS au regard de l'avancée des connaissances scientifiques. L'agence nationale de la sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (ANSES), a initié les travaux dans cet objectif et les repères actualisés devraient être connus en 2014.

### Données clés

**Auteur :** [M. Alain Marc](#)

**Circonscription** : Aveyron (3<sup>e</sup> circonscription) - Union pour un Mouvement Populaire

**Type de question** : Question écrite

**Numéro de la question** : 23018

**Rubrique** : Santé

**Ministère interrogé** : Affaires sociales et santé

**Ministère attributaire** : Affaires sociales et santé

Date(s) clé(e)s

**Question publiée au JO le** : [2 avril 2013](#), page 3432

**Réponse publiée au JO le** : [3 décembre 2013](#), page 12612