



ASSEMBLÉE NATIONALE

14ème législature

protection

Question écrite n° 58923

Texte de la question

M. Martial Saddier attire l'attention de Mme la ministre des affaires sociales et de la santé sur la sensibilisation des enfants et des adolescents aux enjeux de l'hydratation. Selon les conclusions d'une enquête du Credoc (Centre de recherche pour l'étude et l'observation des conditions de vie), 80 % des Français, tous âges confondus, ne boivent pas assez d'eau. Certaines catégories de la population sont davantage touchées : 90 % des enfants et 86 % des adolescents ne s'hydratent pas correctement. Or une mauvaise hydratation peut entraîner de la fatigue, des maux de tête et de l'insomnie. Il souhaiterait donc connaître les mesures que le Gouvernement envisage pour encourager la consommation régulière d'eau par les enfants et les adolescents.

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, s'échappe de notre corps. Ces pertes sont normalement compensées par notre alimentation qui nous en procure 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, il convient de rappeler que les besoins en eau varient selon divers facteurs comme l'âge, la saison, l'activité physique. De plus, l'eau du robinet est régulièrement contrôlée pour garantir sa qualité. C'est pourquoi, elle constitue la source à privilégier pour l'ensemble de la population. Le PNNS a produit de nombreux outils et mécanismes incitatifs, servant de support aux actions. Le repère « eau à volonté » est présent dans les différentes affiches ainsi que dans les guides nutrition de l'institut national de prévention et d'éducation pour la santé (INPES). Une fiche repère « de l'eau sans modération » a été largement diffusée à la population. Dans le carnet de santé des enfants et adolescents, le repère relatif à l'eau du PNNS est déjà présent « de l'eau à volonté » dans la partie alimentation à travers les « repères des consommations pour les enfants à partir de trois ans et les adolescents ». De plus, dans la partie « les premières dents », concernant l'alimentation, il est rappelé « habituez votre enfant à ne boire que de l'eau, pendant et en dehors des repas ». Le fait de proposer des repères plus précis pourra être étudié lors de la future révision du carnet de santé. Enfin, l'agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (ANSES) a été saisie en 2012 par la direction générale de la santé pour actualiser les repères de consommations alimentaires du PNNS, dont celui de l'eau pour les différents groupes de population.

Données clés

Auteur : [M. Martial Saddier](#)

Circonscription : Haute-Savoie (3^e circonscription) - Les Républicains

Type de question : Question écrite

Numéro de la question : 58923

Rubrique : Santé

Ministère interrogé : Affaires sociales

Ministère attributaire : Affaires sociales, santé et droits des femmes

Date(s) clé(e)s

Question publiée au JO le : [1er juillet 2014](#), page 5367

Réponse publiée au JO le : [26 janvier 2016](#), page 751