

Eau à boire

Il est recommandé de boire beaucoup d'eau (1 à 2 litres par jour), à commencer par un grand verre (250 ml) avec quelques gouttes de jus de citron dès le réveil.

Le léger goût de chlore disparaît en laissant l'eau du verre ou de la carafe quelques minutes à température ambiante. Même au frigo, il ne faut pas laisser l'eau dans une carafe plus de 24 h. Ne pas utiliser l'eau chaude du robinet à des fins de consommation (café, thé, cuisson...) : la température élevée facilite la migration des métaux dans l'eau. Les bris-jets des robinets doivent être régulièrement démontés et nettoyés. Les flexibles de robinet doivent être régulièrement nettoyés et remplacés en cas d'usure.

L'eau du robinet est préalablement purifiée et régulièrement contrôlée par les autorités. Un bordereau est obligatoirement affiché chaque mois en Mairie. Le bordereau précise si les normes sont, ou pas, dépassées, pour certaines mesures, comme par exemple la température, le pH, le taux de calcium, sodium, potassium, sulfates... Les traitements de l'eau sont libres localement, ainsi que les dérogations en cas de dépassement de normes, et les mesures prises éventuellement. Les populations concernées ne sont pas informées.

L'eau de Paris contient naturellement des sels minéraux, notamment du calcium (90 mg / l) et du magnésium (6 mg / l). En mg / l : sodium 10 (< 200), potassium 2 (< 12), bicarbonates 220, sulfates 30 (< 250), chlorures 20 (< 250), nitrates 29 (< 50 en Europe), fluor 0,17 (1,5). D'autres mesures affichées à la Mairie du 5^e arrondissement de Paris étaient, en mai 2015, par exemple la température : 13-22,5°C, moyenne 15,9, et le pH : 7,2-8,4, moyenne 7,6.

D'après Eau de Paris, qui est un service public, son eau convient à tout le monde y compris aux personnes âgées, aux femmes enceintes et aux enfants dès leur plus jeune âge. Une purification supplémentaire (par exemple dans une carafe pourvue d'un filtre au charbon actif, ou dans un distillateur) risque d'appauvrir l'eau en sels minéraux et de la polluer si le système n'est pas parfaitement conforme et entretenu.

En cas de doute sur le trajet de l'eau entre le pied de l'immeuble (public) et le robinet (privé), des mesures (payantes) sont possibles par envoi d'un échantillon ou à domicile par exemple s'il faut contrôler la température de l'eau. Celle-ci doit être inférieure à 25°C. Il faut faire couler l'eau avant usage pour la boisson et l'alimentation, et s'abstenir de la consommer en cas de couleur anormale ou si l'eau continue de couler anormalement tiède.

L'eau de pluie n'est pas potable. L'eau potable est payante sauf aux robinets publics et aux fontaines tout au moins à Paris. Les cafés et restaurants doivent servir l'eau du robinet gratuitement (le premier verre) à la demande de leurs clients.

La production et la consommation d'eaux en bouteilles sont déconseillées : elles sont la source de déchets et d'émissions de gaz à effet de serre (transport, fabrication et recyclage des bouteilles en verre ou en plastique) voire de pollution de l'eau à partir du plastique.