

# JE SUIS ENCEINTE, QUOI BOIRE ?



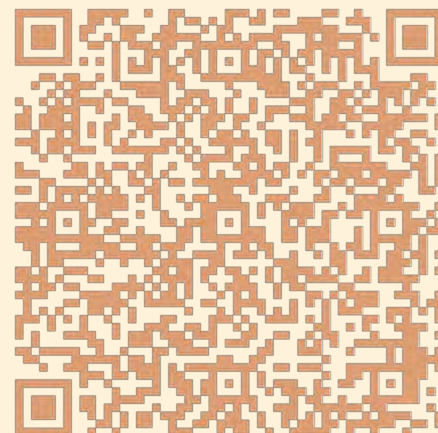
**Boire + d'eau**  
1,5L à 2L par jour



**Privilégier de l'eau**  
riche en calcium (>150mg)  
riche en magnésium (>50mg)



**Si nitrate < 15 mg**  
l'eau du robinet peut se boire



*Et chez moi, quelle eau  
sort de mon robinet ? \**

\* Accès aux résultats des contrôles de la qualité des réseaux des communes par l'ARS [ici](#)

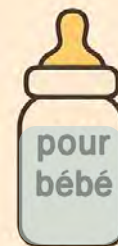
# QUE PEUT BOIRE BÉBÉ ?



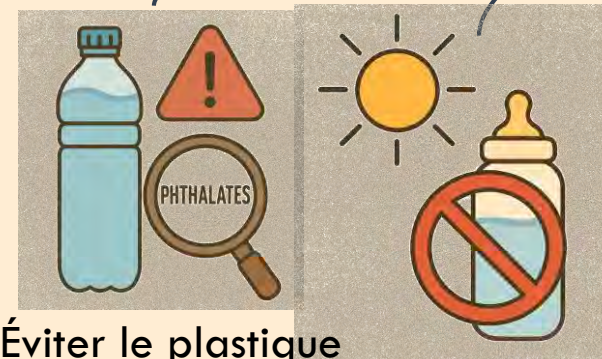
**De 0 à 6 mois**  
le lait maternel  
ou infantile suffit  
*Pas d'eau pour bébé*



**Entre 6 et 12 mois**  
peut commencer à boire  
des petites quantités d'eau  
*(1 à 2 cuillères, puis + avec l'âge)*



**12 – 15°C**



**Éviter le plastique**  
*Perturbateurs endocriniens*



**Peu de  
nitrates  
(<15 mg)**  
**Peu de  
minéraux  
(<500 mg)**



**En cas de forte chaleur ou de constipation,**  
n'hésitez pas à consulter un pédiatre  
pour adapter les besoins en eau

**04 68 42 61 40**