

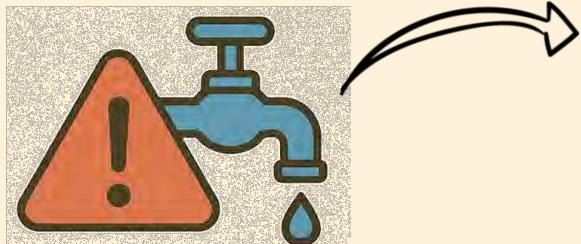
JE SUIS ENCEINTE, QUOI BOIRE ?



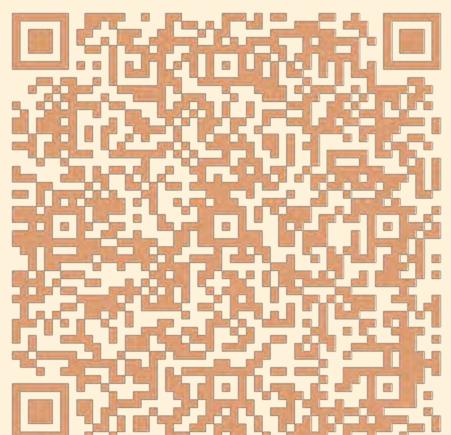
Boire + d'eau
1,5L à 2L par jour



Privilégier de l'eau
riche en calcium ($>150\text{mg}$)
riche en magnésium ($>50\text{mg}$)



Si nitrate $< 15 \text{ mg}$
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 ?



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



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