



# LES EAUX POUR BÉBÉ

## Boissons et cuissons



### Limites en minéraux recommandées pour l'eau du robinet et en bouteille

Résidus secs (mg/L)	Fluor (mg/L)	Nitrates (mg/L)	Sodium (mg/L)	Calcium (mg/L)	Magnésium (mg/L)	Sulfates (mg/L)
< 1000	< 0,5	< 10	< 200	< 100	< 50	< 140



👉 Sur les bouteilles, cherchez la mention ou le logo « convient à l'alimentation des nourrissons ».



Eaux adaptées (liste non exhaustive)
Aix les bains (Alpes)
Beaupré (Provence)
Chambon (Val de Loire)
Eau de source des alpes - source roche des écrins (Auchan)
Evian (Alpes)
Fontaine de la Reine (Tarn, sud)
Jolival (Sud Ouest)
Luchon (Pyrénées)
Lutécia (région parisienne)
Montagne d'Arrée (Bretagne)
Montblanc (Alpes)
Montcalm (Pyrénées - bio)
Montclar (eau minérale naturelle des Alpes source Montclar - Carrefour)
Montdoré (source grand barbier - Auvergne)
Mont Roucous (Haut-Languedoc - Sud)
Ogeu (Pyrénées)
Plancoët (Bretagne)
Sainte Baume (Provence)
Thonon (Alpes)
Valon (Vosges)
Valvert (Belgique)
Valecrin (Alpes)
Volvic (Auvergne)

Vérifier la source	
Cristaline	
✓	✗
Céline	Eau minérale naturelle
Cristal-Roc	Aurèle
Elena	Chantereine
Eleonore	Lydivine
Emma	Noémie
Isabelle	Sainte-Sophie
La Doye	Louise
Rey	Perline
Roxane	
Saint-Jean-Baptiste	
Saint-Martin	
Saint-Médard	
Sainte-Cécile	
Valon	
Vermont	

Eaux trop riches en minéraux (liste non exhaustive)
Amanda (Nord)
Contrex (Vosges)
Courmayeur (Alpes)
Eau minérale naturelle - source Orée du bois (Auchan - Nord)
Hépar (Vosges)
Pierval (Normandie)
Saint Amand (Nord)
Saint Antonin (Aveyron - Sud)
Vauban (Nord)
Villers (Belgique)
Vittel (Vosges)

⚠ Évitez de mixer les purées avec l'eau de cuisson des : laitues, roquettes, épinards, radis, betteraves, choux chinois, carottes, navets, céleri branche

Ces légumes sont riches en nitrates



📌 Quel contenant pour boire ?  
Dès 6 mois, dans un petit verre adapté à la taille de bébé

L'eau, en plus du lait, est la seule boisson adaptée à bébé

