

Puis-je utiliser cette eau sans problème ?

Vous pouvez, sans risque d'exposition significative aux THM, utiliser l'eau du robinet pour :

- vous brosser les dents ;
- laver les fruits et les légumes.



Pour la préparation du lait maternisé, on peut faire d'une pierre deux coups : le fait de laisser bouillir l'eau au moins une minute, comme il est recommandé pour garantir une eau exempte de bactéries ou de virus, permet en même temps de réduire la concentration des THM.



Que peut faire la municipalité ou le responsable du réseau ?

Les responsables de réseaux de distribution d'eau potable doivent se conformer aux exigences et aux normes du Règlement sur la qualité de l'eau potable.

En cas de violation de la norme sur les THM, le responsable du réseau est tenu de prendre toutes les mesures nécessaires pour corriger la situation.

Pour en savoir plus

Au sujet de l'effet des trihalométhanes sur la santé, vous pouvez contacter le service Info-Santé 8-1-1.

Pour tout autre renseignement sur la qualité de votre eau potable, vous pouvez contacter votre municipalité ou le responsable de votre réseau.

LIENS UTILES

Institut national de santé publique du Québec. Fiche sur les trihalométhanes tirée de *Fiches synthèses sur l'eau potable et la santé humaine* :

www.inspq.qc.ca/pdf/publications/198-CartableEau/Trihalomethanes.pdf

Santé Canada. *Votre santé et vous. Chloration de l'eau potable* :

www.hc-sc.gc.ca/iyh-vsv/environ/chlor_f.html

www.msss.gouv.qc.ca/eau

les trihalométhanes dans l'eau potable



DES
PRÉCAUTIONS
SIMPLES
POUR EN RÉDUIRE
LES EFFETS



Contexte

L'eau distribuée à la population de votre secteur contient des niveaux de trihalométhanes (THM) supérieurs au niveau recommandé pour la protection de la santé. Ce dépliant vise à vous informer sur les THM dans l'eau potable, leurs effets potentiels sur la santé et la façon de réduire votre exposition.

Qu'est-ce que les THM ?

Le terme « trihalométhanes » désigne un groupe de substances chimiques formées lorsque le chlore utilisé pour la désinfection de l'eau réagit avec la matière organique d'origine naturelle (végétation, feuilles mortes, etc.) déjà présente dans l'eau à traiter. Cette situation se produit surtout dans les réseaux alimentés par une eau de surface (lacs ou rivières). Les niveaux de THM tendent à augmenter pendant l'été et au début de l'automne ; les conditions étant propices à leur formation.



Pourquoi ajouter du chlore dans l'eau ?

Sans désinfection adéquate de l'eau, les risques pour la santé associés à ces microbes sont beaucoup plus grands que ceux occasionnés par les THM.

Le chlore sert à désinfecter l'eau et s'avère très efficace pour détruire les bactéries et les virus. Ce produit est essentiel pour prévenir des maladies dont certaines peuvent être très graves et même causer la mort.

Il est ainsi primordial d'assurer une désinfection efficace et continue de l'eau distribuée dans les réseaux d'eau potable.

Quels sont les effets des THM sur la santé ?

Il est possible qu'une concentration élevée de THM dans l'eau puisse augmenter légèrement le risque de cancer de la vessie. Cependant, ce risque est incertain et n'apparaîtrait qu'après une très longue période d'exposition, soit au moins 20 ans.

Certaines études ont soulevé la possibilité que les THM affectent la grossesse en causant, par exemple, la naissance de bébés de petit poids. Les preuves d'un tel effet demeurent cependant minces.

Ces risques pour la santé ne sont pas encore entièrement prouvés.

Des recherches se poursuivent afin de confirmer s'ils existent vraiment.



Comment puis-je être exposé aux THM ?

On peut être exposé aux THM de l'eau du robinet de plusieurs façons :

- en buvant de l'eau ;
- en respirant les vapeurs d'eau et par contact avec la peau pendant le bain ou la douche.



Que puis-je faire pour être moins exposé aux THM ?

Il n'est pas nécessaire de cesser de consommer l'eau du robinet. Cependant, par mesure de prudence, il est quand même souhaitable que ceux qui consomment beaucoup d'eau, de même que les femmes enceintes, utilisent les moyens suivants pour réduire leur exposition. Ces mesures devraient surtout être appliquées durant l'été alors que les concentrations de THM sont plus élevées.

- Utiliser un appareil de traitement de l'eau par charbon activé tel qu'un pichet filtrant. L'appareil doit être certifié ANSI/NSF. Ce type d'appareil demande un entretien régulier car il peut être contaminé par les bactéries de l'eau.
- Bien ventiler la salle de bain au moment de la prise d'un bain ou d'une douche en ouvrant une fenêtre ou en mettant le ventilateur en fonction. Il faut noter qu'il y a moins de risques d'exposition aux THM en prenant un bain de courte durée plutôt qu'une douche. L'utilisation de l'eau plus froide réduit l'absorption des THM par la peau.
- Garder l'eau au réfrigérateur dans un pichet sans couvercle pour une période de 24 heures. Cette méthode permet aux THM de s'évaporer en partie dans l'air.
- La consommation d'eau embouteillée peut constituer une alternative à l'eau du robinet.