

**Les personnes âgées sont particulièrement vulnérables aux contaminants présents dans l'eau. Les personnes ayant le virus VIH et celles qui ont un système immunitaire déficient sont également exposées à un plus grand risque.**



# L'Eau Est Utile

*Information pour les Personnes Âgées et Membres de Famille fournissant les soins*

**L**'eau est essentielle à nos vies. Nous l'utilisons pour boire, cuisiner, se baigner, nettoyer, et pour l'agriculture. Puisque l'eau fait partie intégrante de nos activités quotidiennes, il est important que les consommateurs sachent quand elle ne présente aucun danger.

Si elle est contaminée, l'eau peut mettre votre santé en danger, particulièrement les personnes âgées et les personnes souffrant de conditions maladies chroniques. Les personnes ayant le virus VIH et celles qui ont un système immunitaire déficient sont également exposées à un plus grand risque.

On peut trouver des contaminants provenant de l'environnement dans l'eau potable et dans des activités récréatives telles que la natation. Un contact avec des polluants présents dans l'eau peut se produire lorsque les égouts débordent. Protéger votre santé en apprenant comment réduire ou éliminer une exposition aux contaminants présents dans l'eau.

## L'eau du Robinet à la Maison:

Bien qu'en général l'eau potable ne présente aucun danger, des incidents de contamination peuvent et savent se produire. Les polluants que l'on peut trouver dans l'eau comprennent des produits chimiques tels que le radon, le plomb, des bactéries et des virus. Cette section décrit certains problèmes que vous pouvez trouver dans l'eau du robinet à la maison.

### Microbes :

Les bactéries et virus sont connus sous le nom de microbes. On les trouve dans l'eau potable mais la plupart ne présente aucun danger. Parfois l'eau potable peut contenir des microbes qui créent des maladies, particulièrement celles qui causent des maladies gastro-intestinales. Généralement les barrières protectives et les systèmes immunitaires de notre corps les empêchent de causer une maladie. Cependant, en raison du

déclin du système immunitaire dû à l'âge, ainsi que les changements des barrières protectives dans les fonctions gastro-intestinales, les personnes âgées sont particulièrement sujettes aux maladies microbiennes. Les pathogènes gastro-intestinaux (GI) que l'on trouve dans l'eau potable comprennent les parasites tels que le *Cryptosporidium* et le *Giardia*, les bactéries telles que le colibacille, la salmonelle et la shigelle, et les virus tels que le norwalk. Environ 211 million /de cas de maladies gastro-intestinales se produisent chaque année aux États-Unis<sup>1</sup>.

### Le Plomb:

Une exposition à long terme au plomb peut causer des problèmes de santé au niveau du système nerveux. Le plomb peut contribuer à développer une pression artérielle élevée, des problèmes au niveau des nerfs, de la mémoire et de la concentration, ainsi que des douleurs musculaires et des articulations. Le plomb s'accumule et s'entrepasse dans nos os. Durant la ménopause, au fur et à mesure que les os commencent à se détériorer, le plomb peut se libérer des os, élevant ainsi son niveau dans le sang. Bien que votre eau soit fournie par une compagnie d'utilité publique, le plomb pourrait être présent à cause de la corrosion des systèmes de plomberie ou de la présence de plomb dans les lignes de service.

### Arsenic:

Il est prouvé qu'une exposition à long terme à des niveaux élevés d'arsenic peut causer le cancer, augmenter les problèmes cardiovasculaires et accroître les taux de diabète. Une contamination à l'arsenic se produit soit naturellement (fait partie de la géologie locale) ou bien se produit en étant le résultat de pratiques industrielles ou agricoles qui impliquent l'application dans la terre de produits chimiques contenant de l'arsenic. L'Agence de protection de l'environnement (EPA) a établi un standard pour les systèmes publics d'eau potable pour assurer que la population ne soit pas exposée à des niveaux élevés d'arsenic. Cependant, le

<sup>1</sup> Mead PS, Slutsker L, Dietz V, McCaig LF, Bresee JS, Shapiro C, Griffin PM, Tauxe RV. Food-Related Illness and Death in the United States (Maladie et Mortalité liées à la nourriture aux États-Unis). *Emerging Infectious Diseases*, 1999 (l'émergence de Maladies Infectieuses); 5(5):607-625

## Déshydratation

Les personnes âgées peuvent être à risque de déshydratation parce qu'en vieillissant la sensation de soif diminue et elles n'ont pas envie de boire aussi souvent que lorsqu'elles étaient plus jeunes. Elles peuvent aussi prendre des médicaments qui augmentent le risque de déshydratation ou avoir des conditions physiques qui font que boire est difficile. L'exposition aux micro-organismes présents dans l'eau peut entraîner des maladies et peut causer des diarrhées qui augmentent le risque de déshydratation.

Les signes de déshydratation comprennent:

- Une bouche sèche ou pâteuse
- Peu ou pas d'urine; une urine concentrée d'apparence jaune foncé
- Pas de larmes
- Les yeux enfoncés
- Un état léthargique ou comateux (dans le cas d'une déshydratation sévère)

Parce que la déshydratation peut être dangereuse, buvez chaque jour beaucoup d'eau. Si vous avez diminué la quantité d'eau du robinet que vous consommez à cause du goût ou parce que vous vous inquiétez de sa qualité, vous devriez la faire traiter ou trouver une autre source d'eau jusqu'à ce que le problème soit résolu.

standard ne couvre pas les puits privés, ou les systèmes avec moins de 15 "relais" ou servant 25 personnes. Si votre eau potable provient d'un puits ou d'un petit système, vous devriez la tester pour l'arsenic.

### Radon:

Le gaz Radon est la deuxième cause principale responsable du cancer des poumons aux États Unis. Il est estimé que près d'1 foyer sur 15 contient des niveaux élevés de radon. Le radon est particulièrement dangereux parce qu'il est inodore et invisible. Le radon se produit naturellement dans la pierre, la terre et l'eau. Si votre eau provient d'un puits, le radon peut se libérer dans l'air lorsque vous prenez votre douche. Si le niveau de radon est élevé dans votre maison, l'eau du puits peut en être une des sources.

## Comment Éviter les Risques Liés à l'Eau?

L'étape la plus importante est d'être conscient(e) des avis prononcés par votre département de santé local ou votre département pour l'environnement et de suivre leur conseil. Renseignez-vous sur votre eau et si vous devriez la tester pour certains contaminants.

- **Renseignez-vous sur Votre Eau Potable:** Si votre eau provient d'un réseau d'eau de ville, elle doit répondre aux standards mis en place par l'EPA. Les comtés sont obligés de fournir aux utilisateurs tous les documents de contrôle. Vérifiez le rapport annuel de qualité de votre fournisseur d'eau, connu aussi sous le nom de rapport de confiance du consommateur ou appelez votre fournisseur d'eau pour savoir si vous devriez vous inquiéter de certains types de pollution. Si vous vivez dans un complexe d'appartement, demandez au directeur de l'immeuble d'afficher le rapport de confiance du consommateur dans un endroit public. Si votre eau provient d'un puits, elle n'est pas soumise aux standards de l'EPA. Des précautions spéciales, telles un test annuel devraient être pris par les membres de votre foyer, pour assurer que votre eau ne présente aucun danger.
- **Suivez les Annonces Publiques sur l'Eau Potable:** En cas d'urgence de maladies liées à l'eau, votre fournisseur d'eau est obligé de faire paraître un avis dans les journaux, à la radio, à la télévision, de le livrer par courrier ou le remettre en main propre. L'avis décrira toutes les précautions à prendre telles que faire bouillir votre eau ou utiliser des bouteilles d'eau. Suivez les conseils de votre fournisseur d'eau. Faire bouillir de l'eau pendant une minute

éliminera normalement les micro-organismes mais n'aidera pas avec la contamination chimique.

- **Contactez Votre Fournisseur d'Eau pour Déterminer Si Vous Devrez Faire un Test pour le Plomb :** Vous ne pouvez pas voir, sentir, ni goûter au plomb. Appelez votre département local de santé ou votre fournisseur d'eau pour savoir si vous devriez tester votre eau pour détecter le plomb. Ne faites pas bouillir votre eau. Bouillir votre eau n'éliminera pas le plomb et pourrait empirer le problème car sa concentration augmentera si l'eau s'évapore. Si vous pensez que votre système de plomberie peut contenir du plomb, utilisez seulement l'eau froide pour boire et cuisiner. Faites couler l'eau froide jusqu'à ce qu'elle devienne aussi froide que possible, surtout si vous n'avez pas utilisé votre eau pendant quelques heures. Pour de plus amples informations, appelez le Centre d'information National du Plomb (National Lead Information Center) au (800) 424-LEAD.
- **Test pour détecter le Radon dans l'air de Votre Foyer:** Il existe de nombreux kits «à faire soi-même», peu coûteux, qui permettent d'analyser la présence du gaz radon, que vous pouvez acheter dans un catalogue ou une quincaillerie. Vous pouvez également demander à un professionnel qualifié de faire un test. Si vous avez des niveaux élevés de radon, il se peut que le gaz rentre chez vous à travers l'eau ou le sol. Si votre eau provient d'une source d'eau publique, contactez votre fournisseur d'eau. Si vous détectez du radon dans votre eau provenant d'un puits privé, appelez le Service d'Assistance téléphonique de l'EPA pour l'Eau Potable (EPA Drinking Water Hotline) (800) 426-4791.

## Dangers de Baignade Liés à l'Eau

Les personnes âgées sont encouragées à rester actives physiquement. La plupart des plages ne présentent aucun danger pour la baignade; cependant l'eau des plages peut contenir des micro-organismes invisibles qui peuvent causer des maladies. Se baigner dans des eaux contaminées peut entraîner des maladies secondaires telles que les angines ou la diarrhée. Les personnes âgées ayant des systèmes immunitaires déficients sont plus susceptibles d'attraper des maladies dues aux eaux contaminées.

- **Fermetures des Plages:** Les États, peuplades, et agences gouvernementales locales de la santé et de l'environnement mesurent et identifient les niveaux de micro-

organismes des plages afin de déterminer si l'eau répond aux standards de santé mis en place par l'EPA. Lorsque les niveaux de micro-organismes présentent un danger, les agences affichent des avertissements ou ferment les plages. Après les tempêtes, les niveaux des micro-organismes ont tendance à être plus élevés.

## L'Infiltration d'Eau Présente des Dangers à la Maison, Surtout après les Inondations

Chez les personnes âgées, un mauvais entretien du foyer peut-être une éventuelle source d'exposition à des contaminants. Si des réparations ne sont pas entreprises quand nécessaire, l'humidité excessive ou l'eau peut s'accumuler à l'intérieur. Ceci peut entraîner la croissance de moisissure, particulièrement si le problème n'est pas découvert. La moisissure peut causer des réactions allergiques chez des individus sensibles, telles que l'éternuement, l'écoulement du nez, les yeux rouges, et l'éruption cutanée (eczéma) ainsi que dans certains cas extrêmes, des problèmes respiratoires. Un contact avec des polluants présent dans l'eau peut se produire lorsque l'eau-des égouts reflue chez vous. Un contact peut aussi se produire si votre tuyauterie de purge des eaux usées est bloquée, vous connectant ainsi au système public d'égouts ou au système septique en raison de l'infiltration au niveau des racines d'arbres. Le refoulement des eaux d'égouts est particulièrement courant après des événements catastrophiques tels que des pluies torrentielles qui conduisent à des inondations.

- **Inspectez Votre Foyer pour des Fuites:** Inspectez votre maison régulièrement pour des problèmes de fuite d'eau dans les salles de bain, dans la buanderie ainsi qu'autour des fenêtres et des portes. Ne négligez pas les gouttières ni les conduits d'eau. Faites attention aux signes de fuites.
- **Éliminer l'Eau pour Éliminer les Moisissures:** Les moisissures ont besoin d'eau pour grandir. Afin d'éviter les moisissures, réparez les fuites et autres problèmes liés à l'eau au plus vite que possible. Grattez les moisissures sur les surfaces dures avec un produit détergent et de l'eau puis séchez complètement. Afin d'éliminer les moisissures chez vous, nettoyez les et éliminez la source d'eau. Certains produits nettoyants ont une formule spéciale pour traiter l'accumulation de moisissure.

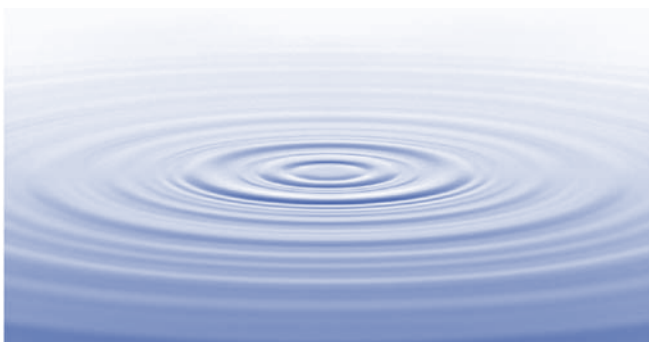
## Que Faire si Je ne Peux Pas Boire Mon Eau?

Pendant les déversements accidentels ou problèmes de traitement temporaires, il se peut que vous ne puissiez pas boire votre eau pendant une courte période. Les personnes avec des besoins de santé spéciaux ou les personnes vivant dans des endroits connus pour la contamination d'eau peuvent considérer d'autres sources d'eau à long terme.



- **Suivez les Annonces Publiques sur l'Eau Potable:** Votre fournisseur d'eau est obligé de faire paraître un avis dans les journaux, à la radio, à la télévision, de le livrer par courrier ou le remettre en main propre en cas d'urgence pour une maladie liée à l'eau. L'annonce décrira toutes les précautions à prendre telles que faire bouillir votre eau ou utiliser des bouteilles d'eau. Suivez les conseils de votre fournisseur d'eau. Faire bouillir de l'eau pendant une minute éliminera normalement les micro-organismes mais n'aidera pas en cas de contamination chimique.
- **Buvez de l'Eau en Bouteille:** Certaines compagnies louent ou vendent des distributeurs d'eau ou de fontaines d'eau potable et livrent régulièrement de grandes bouteilles d'eau dans les foyers et entreprises. L'eau embouteillée peut être coûteuse comparé à l'eau provenant d'un système d'eau publique. La qualité de l'eau en bouteille varie selon les marques, en raison de la variation des sources d'eau utilisées, du coût, et des pratiques de l'entreprise. Il est recommandé aux personnes qui ont des systèmes immunitaires déficients de lire les étiquettes sur les bouteilles d'eau pour être sûr que de plus strictes traitements sont utilisés, tels que l'osmose inverse, la distillation, les rayons UV, ou la filtration avec un filtre absolu de 1 micron. Pour de plus amples informations à savoir si vos bouteilles d'eau répondent aux standards établis par l'Administration des Aliments et Médicaments (FDA), renseignez-vous auprès de NSF International ([http://www.nsf.org/consumer/bottled\\_water/](http://www.nsf.org/consumer/bottled_water/) ou appelez au 877-8-NSF-HELP).
- **Installez un Système de Traitement à Domicile:** Si vous avez un problème d'eau à long terme, un traitement à domicile peut être nécessaire. Ces traitements comprennent l'utilisation de filtres au niveau du robinet ou au niveau de la connection entre la source principale et la maison. Si le problème est lié au radon, un traitement à domicile pourrait être une solution.





- **Après Inondations, Nettoyez la Surface Affectée:** Les inondations sont dangereuses pour la santé. Les eaux d'égouts et autres matériaux peuvent s'infiltrer chez vous à travers les eaux d'inondation. Même quand l'eau d'inondation est propre, l'eau stagnante et les matériaux mouillés sont un terrain favorable à la croissance de micro-organismes. Enlevez toute eau stagnante, aérez votre maison, et enlevez les matériaux mouillés. Nettoyez et désinfectez la surface atteinte pour diminuer les risques de maladie. Il peut être nécessaire de remplacer les tapis, rideaux, et les meubles si les eaux d'égouts s'infiltrèrent chez vous.
- **Après Inondations, Inspectez Vos Puits:** Si vous avez un puits privé, ne mettez pas la pompe en route et n'utilisez pas l'eau du puits pour boire ou nettoyer. Adressez vous à votre département de santé local ou fédéral pour savoir quelles sont les précautions à prendre.

## Comment Protéger l'Eau de mon Puits Privé?

Les sources privées d'eau potable ne sont pas soumises aux standards de l'EPA. Si votre eau provient d'un puits, elle ne sera pas automatiquement testée par des experts pour identifier des problèmes. Vous devez prendre des précautions spéciales pour assurer la protection et le maintien de votre eau potable:

### Identifiez les Problèmes Potentiels

La première étape pour protéger votre eau potable est d'identifier les problèmes potentiels. Commencez par consulter un expert local, tel que votre département de santé local, un agent pour l'extension agricole, un système voisin d'eau publique ou un géologue d'une université locale. Renseignez-vous sur les problèmes qui peuvent affecter la qualité de l'eau de votre puits.

### Testez l'Eau de Votre Puits Chaque Année

Testez l'eau de votre puits chaque année pour détecter des bactéries, des nitrates, déterminer la somme de solides dissous, et les niveaux de pH. Si vous soupçonnez la présence d'autres contaminants, effectuez des tests supplémentaires. De nombreux contaminants sont invisibles et inodores, de ce fait, sans effectuer de tests, il serait difficile de détecter des problèmes.

Des tests plus fréquents sur l'eau peuvent être nécessaires quand:

- Il y a des maladies inexplicables dans la famille
- Vos voisins trouvent des agents contaminants dangereux dans leur eau
- Vous notez un changement dans le goût, l'odeur, la couleur, ou la clarté de votre eau

- Il y a une fuite de produits chimiques ou de carburants à proximité ou dans votre puits
- Vous remplacez ou réparez n'importe quelle partie de votre puits

## Prévenir les Problèmes

Gardez les fertilisants, pesticides, herbicides, carburants, et autres polluants à l'écart du puits. Faites attention en travaillant ou en tondant la pelouse autour de votre puits. Contactez votre département de santé local pour déterminer en combien de fois votre système septique devrait être pompé ou inspecté. Ne jetez pas de matériaux à risques dans vos systèmes septiques.

## Comment en Savoir Plus?

L'initiative de l'EPA pour le Vieillessement (EPA's Aging Initiative) travaille pour protéger les personnes âgées contre les risques de santé liés à l'environnement, et ce en coordonnant des efforts de recherche, des stratégies préventives, et une éducation publique. Pour de plus amples informations, visitez le site [www.epa.gov/aging](http://www.epa.gov/aging).

## Resources Supplémentaires:

L'eau du Robinet: Ce Qu'il Vous Faut Savoir (Water on Tap : What You Need to Know)  
[www.epa.gov/safewater/wot/index.html](http://www.epa.gov/safewater/wot/index.html)

L'Arsenic dans l'Eau Potable  
[www.epa.gov/safewater/arsenic.html](http://www.epa.gov/safewater/arsenic.html)

Les Plages  
[www.epa.gov/beaches/](http://www.epa.gov/beaches/)

Guide du Consommateur pour la Protection Contre le Radon  
[www.epa.gov/radon/pubs/consguid.html#howenters](http://www.epa.gov/radon/pubs/consguid.html#howenters)

Désinfection d'Urgence de l'Eau Potable  
[www.epa.gov/safewater/faq/emerg.html](http://www.epa.gov/safewater/faq/emerg.html)

Les Inondations  
[www.epa.gov/iaq/pubs/flood.html](http://www.epa.gov/iaq/pubs/flood.html)

Guide d'Assistance aux Personnes avec des Systèmes Immunitaires Gravement Déficiants  
[www.epa.gov/safewater/crypto.html](http://www.epa.gov/safewater/crypto.html)

Information pour les Propriétaires de Puits Privés  
[www.epa.gov/safewater/privatewells/whatdo.html](http://www.epa.gov/safewater/privatewells/whatdo.html)

Resources Sur les Moisissures  
[www.epa.gov/mold/moldresources.html](http://www.epa.gov/mold/moldresources.html)

Boire de l'Eau Potable Sans Danger  
[www.epa.gov/safewater/dwinfo/index.html](http://www.epa.gov/safewater/dwinfo/index.html)

