

# Propriétaire de puits?

L'eau de votre puits contient...

## des fluorures

### Le saviez-vous?

Les fluorures sont des sels minéraux pouvant se retrouver naturellement dans le sol et se dissoudre dans les eaux souterraines.

L'eau, certains aliments et breuvages, ainsi que les produits dentaires sont les principales sources d'exposition aux fluorures.

En petites quantités, les fluorures agissent sur la minéralisation des dents, les protégeant ainsi de la carie dentaire.

Au Québec, la norme pour les fluorures dans l'eau potable est de **1,5 mg/L**.

**Attention :**

faire bouillir l'eau est inutile.

### Quels sont les risques à la santé?

- Une exposition à de grandes quantités de fluorures dans l'eau est susceptible d'entraîner la fluorose dentaire chez les enfants de moins de 9 ans. La fluorose dentaire se présente par l'apparition permanente de taches blanches, et parfois brunes, sur les dents.
- Une exposition à des concentrations de fluorures supérieures à 4 mg/L pourrait causer une fluorose osseuse si l'eau est consommée pendant plusieurs années. La fluorose osseuse rend les os plus fragiles et peut occasionner des douleurs et des raideurs dans les articulations.

### Quand faire les prélèvements?

- L'analyse des fluorures devrait être faite au moins une fois pendant la période d'utilisation de votre puits, au printemps ou à l'automne.
- Si un système de traitement d'eau est installé pour les fluorures, il est recommandé de faire une analyse de l'eau traitée une fois par année afin de s'assurer de son efficacité.

### Quoi faire pour se protéger?

- Si la concentration dépasse 1,5 mg/L, il est recommandé de diminuer l'exposition des enfants de moins de 9 ans en utilisant une autre source d'eau pour boire et préparer des breuvages, incluant les formules pour bébés.
- Si la concentration dépasse 4 mg/L, il est recommandé à l'ensemble de la population de diminuer son exposition en utilisant une autre source d'eau pour boire et préparer des breuvages.
- L'eau du robinet peut être utilisée pour la préparation des aliments, les usages domestiques courants et l'hygiène personnelle.
- Informer votre médecin et votre dentiste que votre eau contient des fluorures.

### Quoi faire pour corriger le problème?

- Il est possible d'installer un dispositif de traitement domestique pour diminuer la concentration de fluorures dans l'eau à un niveau acceptable. Il faut vous assurer d'installer un système certifié conforme aux normes NSF/ANSI et procéder à son entretien tel que recommandé par le fabricant.

Si vous soupçonnez des problèmes de santé liés à la qualité de votre eau, communiquez avec le service **Info-Santé, en composant le 811**.

Pour plus d'information, les laboratoires accrédités, consultez « **La qualité de l'eau de mon puits** » sur le site du **MDDELCC** section eau potable : [mddelcc.gouv.qc.ca](http://mddelcc.gouv.qc.ca)

**Centre intégré de santé et de services sociaux des Laurentides** : [santelaurentides.gouv.qc.ca](http://santelaurentides.gouv.qc.ca)