

Conseils pour réduire son exposition aux trihalométhanes

L'eau du réseau municipal contient des niveaux de trihalométhanes (THM) supérieurs à la valeur recommandée pour la protection de la santé. Ces substances se forment lorsque le chlore utilisé pour la désinfection de l'eau entre en contact avec les matières organiques (débris de végétaux, par exemple) présentes naturellement dans l'eau. Les THM se forment plus fréquemment durant l'été et l'automne.

Les THM peuvent être ingérés en buvant l'eau, mais aussi être inhalés en respirant les vapeurs d'eau, ou absorbés par la peau lors de la douche ou du bain, par exemple. Selon certaines études, une exposition prolongée aux THM (plus de 20 ans) pourrait légèrement augmenter le risque de cancer, en particulier celui de la vessie. Des mesures peuvent être mises en place pour limiter l'exposition comme :

- Bien ventiler la maison et plus particulièrement la salle de bain en ouvrant une fenêtre ou en mettant en marche le ventilateur.
- Réduire la température de l'eau utilisée pour la douche ou le bain, ainsi que la durée.
- Utiliser un appareil adéquat pour traiter l'eau (certification ANSI/NSF) et bien l'entretenir, comme un pichet filtrant au charbon activé ou un filtre installé au robinet ou sous l'évier.
- Garder de l'eau au réfrigérateur dans un pichet, sans couvercle pour 24h. Cela permet aux THM de s'évaporer dans l'air et de réduire leur concentration dans l'eau.
- Consommer de l'eau en bouteille ou à partir d'un distributeur.

Pour les préparations commerciales pour nourrissons, il est recommandé de laisser bouillir l'eau au moins une minute à gros bouillons. Cela permet de réduire la concentration des THM et en même temps d'éliminer les bactéries ou les virus.

Pour en savoir plus :

<https://www.inspq.qc.ca/eau-potable/trihalomethanes>

<https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2009/09-239-01F.pdf>

Pour contacter l'équipe de santé environnementale de la Direction de santé publique du Centre intégré de santé et de services sociaux (CISSS) de l'Abitibi-Témiscamingue :

08.ciSSsat.sante.environnement@ssss.gouv.qc.ca ou 819 764-3264, poste 46000.