

# Eaux au Laos en 2025 : guide des marques, du pH et des bons choix

 Tableau comparatif des eaux disponibles au Laos (minérales, de source, gazeuses) – pH moyen

Marque / Type d'eau	Origine géographique	Type	pH moyen	Remarques importantes
Tigerhead	Vientiane	Minérale	7,2	Eau neutre, très consommée localement
Dao Water	Luang Prabang	Purifiée (RO)	6,8	Eau légèrement acide, purifiée par osmose inverse
LaVie (Nestlé)	Vietnam (importée)	Minérale	7,0	Neutre, présente dans tous les supermarchés
Aura Water	<u>Bolikhamsay</u> Province	Minérale	7,4	Légèrement alcaline, embouteillée localement
Evian (importée)	France	Minérale	7,2	Idéale pour nourrissons (faible minéralisation)
Mont <u>Roucous</u> (importée)	France	Minérale	6,0	Très faiblement minéralisée, acide, recommandée bébé
Vinh Hào	Vietnam	Gazeuse	8,5	Alcaline naturelle, bicarbonatée, légèrement salée
Perrier (importée)	France	Gazeuse	5,5	Naturellement gazeuse, très acide
San Pellegrino	Italie (importée)	Gazeuse	7,6	Légèrement alcaline, riche en minéraux
Soda Lao	Laos (locale)	Eau gazéifiée	~5,8	Eau du robinet gazéifiée, très acide

---

## Comprendre le pH de l'eau

- **pH < 7 = eau acide**  
**Exemples : Perrier, Soda Lao, Mont Roucous**  
 **Peut être agressif pour les dents ou l'estomac en usage prolongé**
- **pH ≈ 7 = eau neutre**  
**Exemples : Tigerhead, LaVie, Dao Water**  
 **Idéal pour une consommation quotidienne normale**
- **pH > 7 = eau alcaline**  
**Exemples : Aura Water, San Pellegrino, Vĩnh Hào**  
 **Bon équilibre acido-basique, apprécié dans certains régimes santé**

---

## Quelle eau choisir selon vos besoins ?

### Quelle eau choisir selon vos besoins ?

Besoin / Situation	Eau recommandée
Hydratation quotidienne	Tigerhead, LaVie, Dao Water
Bébés et nourrissons	Mont Roucous, Evian, Aura Water (si très pure)
Problèmes digestifs / acidité	Vĩnh Hào, San Pellegrino (alcalines, pH > 7.5)
Préférences gazeuses	San Pellegrino (équilibrée), Vĩnh Hào (forte alcalinité)
Prévention caries ou fragilité dentaire	Évitez les eaux à pH < 6 comme Perrier ou Soda Lao



**⚠ À éviter au Laos :**

- **Eaux en bouteille sans marque claire ou sans étiquette en anglais / lao**
- **Eaux à pH très bas (<6) non certifiées : elles peuvent être issues de sources polluées ou acides (fort taux de fer ou soufre)**

---

✅ **Eaux locales du Laos relativement adaptées pour les nourrissons (à défaut d'importées) :**

Marque	Type	Teneur minérale estimée	pH	Conditions d'usage pour bébé
Tigerhead	Eau minérale	Faible à modérée	7,2	✓ Si utilisée occasionnellement et bouillie
Dao Water	Eau purifiée (RO)	Très faible (osmose inverse)	6,8	✓ Si stockée proprement et bien fermée
Aura Water	Eau minérale naturelle	Moyenne à alcaline	7,4	✗ Trop minéralisée pour bébé



✗ **Eaux locales à éviter pour les nourrissons :**

- **Soda Lao : trop acide, eau gazéifiée sans contrôle strict**
  - **Toutes les eaux issues de puits ou fontaines communautaires : risque de contamination bactérienne et chimique**
  - **Eaux sans mention claire d'origine ni composition chimique (souvent vendues en sacs ou en bouteilles anonymes)**
-

## **Recommandations pour bébé au Laos :**

- **Idéal :**
  - **Evian, Mont Roucous, ou LaVie Baby (importée du Vietnam)**
  - **Résidu à sec < 100 mg/L, nitrates < 10 mg/L**
- **Alternatif (local) :**
  - **Dao Water (purifiée par osmose inverse), bouillie 1 à 3 minutes**
  - **À utiliser pour les biberons uniquement si stockage sûr et bouteille scellée**
- **À éviter absolument :**
  - **Eau du robinet, eau des puits, eau de pluie non traitée, et toute eau sans contrôle officiel**

---

### **Conseil final pour parents et expatriés :**

**Si vous vivez ou voyagez avec un bébé au Laos, prévoyez toujours :**

- **des bidons d'eau importée pour bébé**
- **un filtre à osmose inverse ou un purificateur UV fiable**

- **des pastilles de purification (Micropur) en dernier recours, mais pas pour les nourrissons**