

Synthèse sur l'eau au Vietnam

1. Sources d'eau au Vietnam

Le Vietnam utilise plusieurs sources pour son approvisionnement en eau :

- **Eaux de surface** (rivières comme le Mékong, le fleuve Rouge)
- **Eaux souterraines**
- **Eaux de pluie** (en zones rurales)

Ces eaux sont ensuite **traitées par des stations municipales** ou utilisées directement en milieu rural (parfois sans traitement).

2. Pourquoi ne pas boire l'eau du robinet, même bouillie ?

 **Bouillir ne suffit pas toujours.**

Faire bouillir l'eau **tue les germes et bactéries**, mais **ne supprime pas** :

- les **métaux lourds** (plomb, arsenic...)
- les **pesticides**, nitrates
- les **produits chimiques industriels** (souvent présents dans les canalisations ou les nappes polluées)
- les **résidus de chlore ou de rouille** provenant des vieilles tuyauteries

 **L'eau peut contenir :**

- **Coliformes fécaux** (par contamination croisée dans les canalisations)
 - **Pollution industrielle** (notamment dans les zones comme Hô Chi Minh Ville, Hà Nội)
 - **Vieilles infrastructures** : Beaucoup de tuyaux sont en **acier oxydé** ou en **PVC bas de gamme**, ce qui relargue des substances toxiques dans l'eau.
-

3. 📌 Cas concrets :

- Dans **Hô Chi Minh-Ville**, des études ont révélé des **résidus de plomb** dans certaines zones résidentielles (liés aux canalisations vieillissantes).
- À **Hà Nội**, l'incident de 2019 (pollution du réseau d'eau potable par du pétrole dans le district de Hà Đông) a marqué les esprits et confirmé la **vulnérabilité du réseau**.

4. ✅ Recommandations pratiques

Situation	Recommandé	À éviter
Eau pour boire / nourrisson	Eau en bouteille fiable (La Vie, Vĩnh Hào, Aquafina, etc.)	Eau du robinet, même bouillie
Eau pour cuisine / riz	Eau purifiée ou filtrée	Eau brute ou eau de pluie
Eau pour se brosser les dents	Filtrée / embouteillée	Eau brute

🔍 Pourquoi l'eau en bouteille ou filtrée est plus sûre

- **Contrôle qualité régulier**
- **Filtration RO, UV ou ozonation**
- **Absence de résidus toxiques**
- pH souvent neutre ou alcalin, bon pour l'estomac

🧠 En résumé :

💬 **Ne jamais boire l'eau du robinet au Vietnam, même bouillie.**

Car la **pollution chimique** (non visible, non éliminée par la chaleur) reste dangereuse, surtout pour les enfants ou les personnes sensibles.

Privilégiez toujours une **eau purifiée, ionisée ou minérale en bouteille**, provenant de marques fiables.

Tableau des eaux les plus connues au Vietnam

Marque	Type	Origine	pH	Minéralisation	Recommandé pour	Remarques
La Vie	Minérale naturelle	Long An	7.0	Modérée	Usage quotidien, hydratation simple	Filiale de Nestlé, bonne traçabilité
Aquafina	Eau purifiée	Production locale PepsiCo	6.0	Très faible	Usage quotidien, café/thé	Sans minéraux ajoutés
Vinh Hào	Minérale naturelle	Binh Thuận	7.5	Riche	Adultes, sportifs	Ancienne marque vietnamienne populaire
Vital	Eau purifiée	Sud Vietnam	7.0	Faible	Nourrissons, personnes sensibles	Appréciée dans les hôpitaux
Sapuwa	Eau purifiée ISO	Hô Chi Minh-Ville	7.0	Faible	Familles, enfants, nourrissons	Haute sécurité microbiologique
Ion Life	Eau alcaline ionisée	Hung Yên	8.5	Moyenne	Digestion, équilibre acide-base	Alcaline, vendue comme "santé"
Vikoda	Minérale alcaline	Khánh Hòa	8.5	Modérée	Reflux gastrique, adulte	pH naturellement élevé
Fujiwa	Eau ionisée	Ho Chi Minh	8.0	Moyenne	Alcalinisation douce	Souvent vendue comme premium
Satori	Purifiée + UV	Technologie japonaise	7.2	Faible	Usage familial	Disponible en bonbonnes
Wami	Eau de source	Nord Vietnam	7.0	Modérée	Usage quotidien	Légère, goût neutre
Kim Bôi	Thermale minérale	Hòa Bình	7.6	Riche	Adultes, sportifs	Goût minéral fort
Lavie Sparkling	Gazeuse minérale	Long An	5.5	Modérée	Repas, digestion	Contient du CO2
Dasani	Eau purifiée	Production locale Coca-Cola	6.5	Faible	Usage rapide, nomade	Purifiée par osmose

Thạch Bích	Minérale naturelle	Quảng Ngãi	7.3	Modérée	Famille, cuisine	Riche en bicarbonates
Miru	Purifiée moderne	Vietnam	7.0	Faible	Usage quotidien	Moderne et abordable
Selita	Minérale naturelle	Ninh Thuận	7.4	Moyenne	Adulte actif	Bonne pour digestion
Quang Hanh	Thermale minérale	Quảng Ninh	7.5	Riche	Santé, détente	Source thermale
BIDINA	Minérale naturelle	Vĩnh Phúc	7.6	Riche	Adulte, reminéralisation	Contient calcium/magnésium
Silver Life	Purifiée UV	Hồ Chí Minh	7.1	Faible	Familles	Disponible en fontaines
Long Hải	Eau de source	Bà Rịa - Vũng Tàu	7.2	Modérée	Hydratation simple	Régionale, goût léger

pour les jeunes enfants ou les nourrissons, privilégiez les marques **pure** (pH neutre, faible minéralisation) comme Aquafina ou La Vie plutôt que les eaux minérales trop riches.

✔ Marques vietnamiennes proposant de l'eau gazeuse

Il existe quelques **marques locales** qui produisent de l'eau gazeuse, souvent en **quantité limitée** :

Marque	Type	Notes
Vĩnh Hào Soda	Eau minérale naturellement gazeuse ou gazéifiée	L'une des seules marques locales proposant une version soda (gazeuse) de son eau minérale
Bidrico Soda Water	Eau gazeuse	Plus axée "boisson pétillante", vendue comme soda neutre
Chaudfontaine (Vietnam)	Eau minérale gazeuse importée et embouteillée localement dans certains cas	Très rare, souvent vendue dans les hôtels/restaurants haut de gamme
Ocany Sparkling (<i>non confirmé</i>)	Projet de gamme alcaline gazeuse	Peu courant mais possible sur demande (vente directe / boutique en ligne)