

Hydratation

Bon à savoir

Face aux inégalités sociales et environnementales qui traversent le territoire bruxellois, et aux effets croissants du changement climatique dans les espaces urbains, l'accès à une hydratation adéquate est plus que jamais un enjeu de santé publique. Voici quatre dimensions essentielles à garder à l'esprit.

1. **Une bonne hydratation est nécessaire pour le bon fonctionnement de l'organisme de tous·tes.** L'eau potable est la seule boisson à privilégier : les boissons sucrées, alcoolisées ou caféinées peuvent accentuer la déshydratation.
2. **Certains groupes sont plus vulnérables au risque de déshydratation**, en raison de caractéristiques physio(patho)logiques ou d'une moindre perception du besoin de boire : enfants, personnes âgées, femmes enceintes ou allaitantes, personnes pratiquant une activité physique intense, troubles cognitifs, maladies chroniques (diabète, troubles rénaux), prise de médicaments, mobilité réduite...
3. **L'accès à une eau potable, de qualité, en quantité suffisante, n'est pas égal pour tous·tes à Bruxelles.** Des obstacles peuvent s'y opposer : qualité perçue de l'eau du robinet, pollution émergente (PFAS), coût de la facture d'eau, conditions de logement précaires (squat, hébergement d'urgence, sans-abrisme, logements insalubres), précarité socio-économique ou encore non-recours aux aides sociales. Ces réalités constituent ce qu'on appelle la précarité hydrique.
4. **Climat urbain et inégalités environnementales :** En Région bruxelloise, certains quartiers sont plus exposés aux fortes chaleurs et moins bien dotés en espaces verts ou en points d'eau publics. Ces zones, souvent habitées par des populations plus précarisées, renforcent les vulnérabilités sociales et sanitaires. Agir pour un accès équitable à l'eau potable et à des environnements rafraîchissants contribue à réduire ces inégalités.

Points d'attention pour les professionnel·les

- Informer et sensibiliser les publics accompagnés;
- Encourager la consommation d'eau en proposant de l'eau facilement accessible, fraîche, et dans des contenants adaptés aux habitudes des publics accompagnés;
- Identifier les situations de précarité hydrique, notamment en période de canicule;
- S'appuyer sur les ressources existantes à Bruxelles, comme les fontaines publiques, et interpellier les autorités compétentes quant aux espaces dépourvus de végétation et de points d'eau publics dans votre environnement de travail.

Table des matières

En savoir plus

À lire	4
Pour sensibiliser	9
Pour accompagner	12

Dans le Bassin

Pour accompagner	13
------------------	----



À lire

Une rubrique pour regrouper ce qui existe comme articles scientifiques ou non, rapports, livres sur le sujet.



Pour sensibiliser

Une rubrique pour regrouper ce qui existe comme supports didactiques ou éducatifs : flyers, infographies, jeux sur le sujet.



Pour participer

Une rubrique pour regrouper ce qui existe comme événements, journées thématiques, conférences, webinaires sur le sujet.



À regarder

Une rubrique pour regrouper ce qui existe comme contenus visionnables sur le sujet : film, docu, clip vidéo.



À écouter

Une rubrique pour regrouper ce qui existe comme contenus audios sur le sujet : podcast, chronique radio, livre audio, documentaire audio.



Pour accompagner

Une rubrique pour regrouper ce qui existe comme lieux, groupes de parole, services susceptible d'accompagner vos bénéficiaires à propos de la thématique.

Calendrier annuel des thématiques

 Un mois, une thématique à jour !

Chaque mois, seuls les contenus liés à la thématique en cours sont actualisés. Nous rassemblons pour vous les services et ressources utiles, dans et hors du Bassin.

Les autres thématiques seront mises à jour au fil des mois, selon le calendrier ci-dessous :

Janvier - Cancer du col de l'utérus

Février - Dépendance à l'alcool

Mars - Cancer colorectal

Avril - Tuberculose

Mai - Tabac

Juin - Assuétudes (réduction des risques)

Juillet - Hydratation

Août - Cancer de la peau/soleil

Septembre - Vaccination

Octobre - Cancer du sein

Novembre - Diabète

Décembre - HIV & IST

Vous avez du contenu à nous proposer ? Des ressources en lien avec la thématique qui ne se retrouvent pas dans ce document ?
[Contactez-nous.](#)



À lire

FR NL

Article Baromètre de la précarité hydrique

- Ce baromètre spécifique dédié à la précarité hydrique dans le logement cherche à mettre en avant une problématique encore trop peu connue, en vue d'informer et de sensibiliser les parties prenantes. Il propose une définition du problème et un ensemble d'indicateurs et d'analyses permettant aux différents acteurs confrontés à la problématique de mieux l'appréhender sous des angles variés.
- Par Fondation Roi Baudouin, 2023



Plus d'informations : [Baromètre de la précarité hydrique - 2023 | Fondation Roi Baudouin](#)
[ZOOM ! Baromètre de la précarité hydrique | Fondation Roi Baudouin](#)

FR

Rapport de recherche qualitative exploratoire Accès à l'eau pour tous ? Paroles de naufragés

- Qui se cache derrière les données chiffrées de la précarité hydrique en Région de Bruxelles-capitale ? Notre société garantit-elle aujourd'hui un accès à l'eau et à l'assainissement en quantité et qualité suffisante pour tous-tes ? Chacun-e peut-il-elle boire, se laver, cuisiner, avoir accès aux sanitaires en fonction de ses besoins ? Pour répondre à ces questions, l'équipe du Centre Appui SocialEnergie (CASE) est partie durant un an à la rencontre des « naufragés » du système, des personnes qui peuvent témoigner que « non, l'eau n'est pas accessible à tous ». Pour présenter les résultats de cette recherche et mettre en lumière les parcours des personnes rencontrées, le CASE a élaboré une exposition audio-visuelle intitulée « Accès à l'eau, un droit pour tous ? Paroles de naufragés ». Celle-ci est mise gratuitement à disposition des organismes qui en font la demande.
- Par Social Energie, 2025



Plus d'informations: [Microsoft Word - Conclusions_recherche_precahydrique.docx](#)
[Exposition « Accès à l'eau, un droit pour tous? Paroles de naufragés » | SocialEnergie](#)



À lire

FR NL

Article Contexte et acteurs du secteur de l'eau

- Contrairement au gaz et à l'électricité, l'eau n'a pas fait l'objet d'une libéralisation ou d'une privatisation. En effet, la totalité du cycle, depuis le captage de l'eau jusqu'à la distribution chez les particuliers, est gérée entièrement par les pouvoirs publics. En Région de Bruxelles-Capitale, c'est l'ordonnance cadre « Eau » qui règle le partage des compétences et les répartit entre les opérateurs et acteurs responsables.
- Par Social Energie



Plus d'informations : [Contexte et acteurs du secteur de l'eau | SocialEnergie](#)

FR NL

Article Impact de l'environnement sur la santé et vulnérabilité

- À Bruxelles comme ailleurs, les liens entre l'environnement et la santé sont étroits. Pollution de l'air extérieur, pollution de l'air intérieur, climat urbain, pollution des eaux, exposition aux bruits, gestion des sols pollués, accès à des espaces naturels, ... La santé et la qualité de vie des bruxellois sont en filigrane de la quasi-totalité des thématiques abordées dans le cadre de l'état des lieux de l'environnement en Région bruxelloise.
- Par Bruxelles Environnement



Plus d'informations : [Impact de l'environnement sur la santé et vulnérabilité | Citoyen - Bruxelles Environnement](#)

FR NL

Rapport Etat des connaissances sur les liens entre environnement et santé en Région de Bruxelles-Capitale

- Plus de 50 % de la population mondiale vit désormais en ville et ce pourcentage atteindra près de 70 % en 2050. En Belgique, le nombre de personnes vivant en ville est nettement plus élevé dans la mesure où 98 % de la population belge est citadine. Les villes devront s'adapter pour permettre une mobilité efficace tout en garantissant à leurs habitant-es un environnement sain. L'urbanisation implique de (re)penser la ville (notamment quant à son infrastructure), d'améliorer les conditions de vie, de favoriser un style de vie sain pour les habitant-es et de faire face aux enjeux climatiques.



À lire

- Conçu par Centre de Recherche en Santé Environnementale et Santé au Travail, Ecole de Santé Publique ULB, 2020. «[Etat des connaissances sur les liens entre environnement et santé en Région de Bruxelles-Capitale](#)». Étude commanditée par l'Observatoire de la Santé et du Social de Bruxelles-Capitale. 100 (.pdf)

 Plus d'informations : [dossier_2021_fr_etude_sante_environnement_esp_ulb.pdf](#)

FR

Article Stress thermique en région Bruxelles-Capitale - les cartes des vulnérabilités

- Durant l'année 2024, le Centre d'écologie urbaine et le Centre de recherche de Bruxelles sur les inégalités sociales (Crebis) ont mené une recherche-action pour mieux comprendre les vulnérabilités climatiques des personnes sensibles mais aussi hyper-précaires identifiées à Bruxelles. Ils ont détaillé leurs expositions, leurs sensibilités et leurs capacités d'adaptation face aux aléas liés au changement climatique. La première étape de cette recherche s'est déroulée avec des travailleur-euses de terrain du secteur social-santé.

- Par Education Santé

 Plus d'informations : [Stress thermique en région Bruxelles-Capitale - les cartes des vulnérabilités - Éducation Santé](#)

FR NL

Article Plan forte chaleur et pics d'ozone

- Avec le réchauffement climatique, la Région de Bruxelles-Capitale risque de connaître de plus en plus régulièrement des périodes de forte chaleur, accompagnées de fortes concentrations d'ozone, un gaz polluant présent dans l'air et dangereux pour la santé. Afin de prévenir la population et de mettre en place des mesures en cas de fortes chaleurs et/ou de pics d'ozone, la Région de Bruxelles-Capitale dispose d'un plan progressif/graduel, portant une attention particulière aux personnes à risque. Des conseils d'hydratation y sont notamment présentés en cas de forte chaleur.
- Le suivi du plan national est assuré par un groupe de travail « Forte chaleur et Pics d'ozone » auquel participent des représentants de toutes les autorités concernées en Belgique (Fédéral, Régions et



À lire

Communautés) via la cellule nationale Environnement-Santé.

- 🌐 Plus d'informations : [Plan forte chaleur et pics d'ozone | SPF Santé publique](#) [Plan forte chaleur et pics d'ozone | Vivalis](#)

FR NL

Article Ilot de chaleur

- Les températures de l'air sont plus élevées de 3°C en moyenne au centre de la Région qu'à ses alentours ruraux en été. En particulier, ce sont les températures minimales nocturnes qui sont plus élevées. Il y a en outre en moyenne 3 fois plus de périodes de fortes chaleurs dans le centre de Bruxelles qu'en zone rurale. L'ombrage procuré par les arbres densément feuillus, idéalement en combinaison avec des « espaces bleus » (étangs, fontaines, cours d'eau, etc.), permet de créer des îlots de fraîcheur... mais de façon très locale seulement.
- Bruxelles Environnement

- 🌐 Plus d'informations : [Îlot de chaleur | Citoyen - Bruxelles Environnement](#)

FR NL

Fiche documentée / Factsheet L'environnement pour une ville-santé

- Les politiques urbaines, par exemple en matière d'environnement, de mobilité, de logement ou encore d'éducation, peuvent avoir un impact sur la santé au sens large. Ainsi, une « Ville-Santé » est une ville qui crée et améliore les conditions de vie de sa population en accordant une priorité à la santé dans tous ces domaines. En ce sens et depuis 2003, Bruxelles fait partie du réseau européen des Villes Santé de l'Organisation mondiale de la Santé (OMS) et s'engage dans une approche transversale de la santé publique.
- Bruxelles Environnement, Février 2024
- 🌐 Plus d'informations : [L'Environnement pour une Ville-Santé](#)

FR NL

Rapport Sensibiliser aux PFAS présents dans nos eaux et nos sols

- Récemment, la question des PFAS et de leur impact sur la santé a fait la une dans notre pays. Les PFAS polluent les sols et les eaux et ne se décomposent pas ou très peu dans l'environnement. Ils préoccupent à juste titre bon nombre de Bruxelloises et Bruxellois.



À lire

- Par Bruxelles Environnement

Plus d'informations : [Sensibiliser aux PFAS présents dans nos eaux et nos sols](#) | [Rapport annuel 2023](#) | [Citoyen - Bruxelles Environnement](#)



Pour sensibiliser

FR NL

Affiche Prévention canicule

- Bien que l'on s'imagine que l'hiver est souvent plus dangereux pour le public sans-abri, vivre en rue entraîne des risques peu importe la saison, et donc même en période estivale ! Afin de sensibiliser le grand public aux dangers des températures élevées, mais également de diffuser les bonnes pratiques auprès de son public cible, l'asbl Infirmiers de rue a développé un outil : l'affiche canicule. Cette affiche reprend différents conseils sous forme de dessins, faciles à comprendre, qui expliquent comment bien s'hydrater en cas de forte chaleur. Une déclinaison dans un format de poche permet aussi d'entamer la discussion avec les patients sur le terrain.
- Adressé au grand public et en particulier aux personnes sans-abri
- Conçu par Infirmiers de rue
- Plus d'informations : infirmiersderue.be/fr/nos-outils

FR NL

Plan des fontaines d'eau potable et toilettes gratuites de Bruxelles

- Pour une personne sans-abri, l'accès à l'eau potable et aux toilettes gratuites n'est pas toujours évident. C'est pourquoi l'asbl Infirmiers de rue a créé une carte des fontaines d'eau potable et toilettes publiques gratuites qui se trouvent à Bruxelles. De cette façon, les personnes sans-abri pourront identifier les installations qui leur permettent de prendre soin de leur hygiène et de leur santé, malgré leurs conditions de vie difficiles.
- Les bornes à eau potable sont opérationnelles d'avril à septembre inclus.
- Adressé au grand public et en particulier aux personnes sans-abri
- Conçu par Infirmiers de rue
- Plus d'informations : <https://www.infirmiersderue.be/fr/nos-outils> | [Téléchargez notre plan des fontaines d'eau potable et toilettes gratuites de Bruxelles](#)



Pour sensibiliser

FR NL

Affiches de sensibilisation Par fortes chaleurs, pensons aux plus fragiles

- Affiches de sensibilisation imprimables et digitales qui renvoient à une page de conseils généraux en cas de fortes chaleurs.
- Adressé à tout le monde
- Vivalis



Plus d'informations : vivalis.brussels/fr/publication/campagne-par-fortes-chaieurs-pensons-aux-plus-fragiles

NL

Matériel de sensibilisation Warme dagen

- Matériel de sensibilisation (brochures, affiches, vidéos, ...) sur les bonnes mesures à prendre en cas de températures élevées. Celui-ci porte notamment sur l'alimentation et l'hydratation. Il existe également une rubrique dédiée aux mesures préventives chez les enfants, un public particulièrement vulnérable à la déshydratation, ainsi qu'une rubrique comportant des actions locales en guise d'inspiration.
- Adressé à tout le monde et en particulier aux professionnels travaillant avec des enfants
- Département soin du gouvernement flamand



Plus d'informations : [Voorbereiden op warme dagen Kinderen | Warme dagen](https://www.voorbereidenopwarme dagen.be/kinderen)
[warmedagen.be/inspiratie-lokale-acties](https://www.warmedagen.be/inspiratie-lokale-acties)

Article Boire: pour éviter la déshydratation

- Conseils et explications sur les bienfaits de l'hydratation et les conséquences de la déshydratation.
- SSMG (Société Scientifique de Médecine Générale)
- Adressé à tout le monde



Plus d'informations : [Boire: pour éviter la déshydratation -](#)



Pour sensibiliser

FR NL

[Mongeneraliste.be - Votre généraliste vous informe et vous conseille](#)

Article Canicule et vague de chaleur

- Conseils et explications sur les recommandations (telles que l'hydratation) en cas de canicules et vagues de chaleur.
- SSMG (Société Scientifique de Médecine Générale)
- Adressé à tout le monde



Plus d'informations : [Canicule et vague de chaleur - Mongeneraliste.be - Votre généraliste vous informe et vous conseille](#)

FR EN

Article Naître et grandir : boissons

- Conseils pour favoriser l'hydratation des jeunes enfants : pourquoi, quelle quantité, quel type de boissons, ...
- Adressé aux parents de jeunes enfants



Plus d'informations : [Les boissons](#)



Pour accompagner

FR NL

Par téléphone Plan chaleur Samusocial : 0800 99 340

- Le Samusocial dispose d'un plan spécifique de lutte contre la chaleur pour les personnes sans-abri à Bruxelles. Il déploie des équipes mobiles qui se déplacent dans la ville, dans les parcs et les espaces publics, pour distribuer des bouteilles d'eau et sensibiliser les personnes sans-abri aux risques de déshydratation.
 - Si vous voyez une personne sans-abri dans le besoin (par exemple déshydratée ou à risque de déshydratation), vous pouvez appeler ce numéro (0800 99 340) pour demander de l'aide.
 - Adressé à tout le monde
- 🌐 Plus d'informations : samusocial.be/missions-et-dispositifs/la-permanence-telephonique-le-numero-vert-0800-99-340/



Pour accompagner

FR NL

En présentiel Parcours street art des bornes à eau

- Dans le cadre du Plan Climat, la Ville de Bruxelles s'engage à améliorer l'accès à l'eau, un bien précieux en période de forte chaleur. En collaborant avec des street artists (OakOak, Jaune, Lucile van Laeken), les fontaines de Bruxelles reprennent vie et deviennent des points d'eau emblématiques de notre ville, retrouvant ainsi leur rôle central dans l'espace public.
- Adressé à tout public



1000 Bruxelles



Plus d'informations : [Parcours street art des bornes à eau | Ville de Bruxelles](#)

FR NL

En présentiel Plan Forte Chaleur à Molenbeek

- Le service communal de l'Action Sociale va coordonner le « Plan Forte Chaleur ». Il prévoit une campagne d'information sur les « bons réflexes » et sur la distribution d'eau aux publics plus vulnérables à la chaleur sur l'espace public (comme les enfants et les personnes âgées dans les parcs)
- Service de l'Action Sociale de la commune de Molenbeek

FR NL

En ligne/Par téléphone Plan canicule Maisons de Quartier

- Plan développé quand le mercure dépasse 28 degrés pendant trois jours consécutifs, à destination des personnes isolées, en situation de précarité ou de dépendance. Un numéro de téléphone est disponible pendant les heures de bureau. Le numéro peut également être appelé pour les personnes âgées, les personnes moins valides ainsi que les personnes au chômage.
- En collaboration avec les maisons de quartier, des équipes peuvent se déplacer pour avoir un contact avec les personnes concernées, distribuer de l'eau, veiller sur l'état de santé et pour une vérification des conditions de vie et d'hébergement (aération, ventilateur, frigo,..)



Pour accompagner



Adresses et horaires d'ouverture des maisons de quartier: [Maisons de Quartier | Ville de Bruxelles](#)



Plus d'informations : Inscription nécessaire via le 0800 35 550
[Plan Canicule | Ville de Bruxelles](#)

Vous êtes un·e professionnel·le social-santé ?
Vous exercez votre activité et/ou accompagnez
des personnes en situation complexe vivant sur le
territoire du Bassin Centre-Ouest ?

Vous cherchez une information pratique sur l'offre
de soins bruxelloise ou une aide dans l'orientation
(prestataires, dispositifs de soutien, projets pilotes,
aides financières...)?

Notre équipe est à votre écoute tous les jours
ouvrables de 9 à 17h pour vous informer et vous
orienter vers les ressources adaptées.



Pour retrouver
d'autres infos prévention,
rendez-vous sur
[bassin-centre-ouest.brussels](mailto:info@bassin-centre-ouest.brussels)

info@bassin-centre-ouest.brussels