



# J'ai soif de santé!

## QUELQUES IDÉES POUR BOIRE PLUS D'EAU

**L'EAU EST LA MEILLEURE BOISSON POUR S'HYDRATER.** ELLE DOIT ÊTRE LA BOISSON QUE L'ON BOIT EN PLUS GRANDE QUANTITÉ DANS NOTRE JOURNÉE. AFIN D'Y PARVENIR, VOICI QUELQUES IDÉES POUR DÉVELOPPER LE GOÛT DE L'EAU DANS VOTRE FAMILLE ET PENSER À EN BOIRE DAVANTAGE.

### L'eau, au quotidien

- Gardez toujours **un pichet rempli d'eau au réfrigérateur**. En plus d'être bien froide, le fait de laisser l'eau reposer quelques heures réduit le goût de chlore de certaines eaux municipales.
- Lors des repas familiaux, mettez **un pichet d'eau sur la table** pour qu'il soit invitant de se resservir.
- N'attendez pas d'avoir soif pour vous hydrater. La soif est un avertissement que le corps manque d'eau. **Pensez à boire de l'eau tout au long de la journée.**
- À l'école comme au bureau, apportez une **gourde** réutilisable remplie d'eau et maintenez-la à portée de main.
- Quand vous passez devant une **fontaine d'eau**, prenez l'habitude de vous arrêter pour quelques gorgées.
- Lors d'une **activité physique**, pensez à **apporter de l'eau** et à en boire régulièrement, même en hiver.

### Rendre l'eau attrayante

Si l'eau fraîche vous ennuie, vous pouvez :

- Ajouter de **jolis glaçons** : de formes différentes ou fabriqués en insérant de petits fruits (ex : bleuets, cerise, etc.) dans le moule avant la congélation.
- Ajouter un **des fruits surgelés en guise de glaçon** (ex : fraise, morceau de pêche, raisins, cubes de melon d'eau, etc.).
- Ajouter une **paille réutilisable colorée** ou de forme **amusante**.
- Ajouter des morceaux de **fruits**, de **légumes** ou des **fines herbes** pour aromatiser votre eau.

### Le saviez-vous?

**Votre corps est constitué d'environ 60% d'eau. Celui de vos enfants en contient jusqu'à 70%!**

Il est essentiel de bien vous hydrater pour permettre à votre corps de fonctionner adéquatement (digérer et transporter les éléments nutritifs, régler sa température éliminer les déchets, etc.).





## VOS BESOINS

Chaque jour, il faut consommer des liquides, surtout de l'eau.

LA QUANTITÉ À VISER EST D'ENVIRON :

Enfants : 1 à 1,2 L

Femmes : 2 L

Hommes : 3 L

## À propos des eaux aromatisées

Aromatiser l'eau peut offrir une alternative intéressante pour varier les plaisirs. Il existe une panoplie de saveurs à essayer à la maison, qui sont savoureuses et saines pour votre corps.

En voici quelques-unes :

- Ananas et romarin
- Concombre et menthe
- Melon miel et menthe
- Melon d'eau
- Fraise et basilic
- Pêches et framboises
- Mangue

Dans la plupart des cas (à l'exception des fraises), les fruits demeurent savoureux et peuvent être mangés par la suite. Zéro gaspillage!

Pour encore plus de possibilités, il est aussi possible d'ajouter une goutte ou deux de vos extraits préférés à votre verre d'eau (ex : essence de citron, noix de coco, érable, amandes, vanille, etc.). Les tisanes (sans écorce d'agrumes) refroidies peuvent aussi vous désaltérer.

**ATTENTION!** Toutes les eaux aromatisées ne s'équivalent pas. Évitez **les eaux aromatisées commerciales et les aromatisants liquides ou en poudre** vendus pour aromatiser l'eau. En plus d'être souvent sucrés, ils sont acides et favorisent l'érosion dentaire. À la maison, **limitez l'ajout d'agrumes** (citron, lime, oranges, pamplemousse), qui peuvent aussi nuire à la santé de vos dents.



### RECETTE :

Pour 2 tasses d'eau (500mL), mettre ½ tasse (125mL) de fruits en morceaux. Les fruits peuvent être frais ou surgelés. L'ajout d'herbes est facultatif.

LE DÉFI TCHIN-TCHIN EST  
UNE INITIATIVE CONJOINTE DE  
**L'ASSOCIATION QUÉBÉCOISE  
DE LA GARDE SCOLAIRE**  
ET DE LA **COALITION QUÉBÉCOISE  
SUR LA PROBLÉMATIQUE  
DU POIDS.**



ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DE LA GARDE SCOLAIRE  
SOUTENIR  
REPRÉSENTER  
MOBILISER

**coalitionpoids**

Pour d'autres idées pour s'hydrater sainement, consultez la [fiche](#) ou la [capsule vidéo](#) : « **Qu'est-ce qu'on boit?** » réalisé par Extenso, en collaboration avec l'Association québécoise de la garde scolaire.