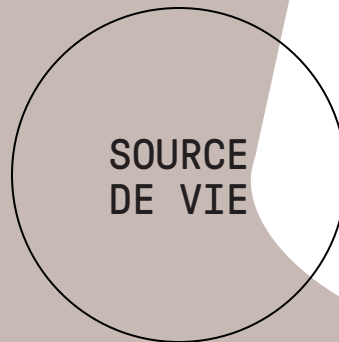




De l'eau, c'est clair que c'est bon.

Une vague de bienfaits

L'eau est à la base de toute forme de vie et elle constitue la majeure partie de notre corps. Pas étonnant qu'elle soit indispensable à son bon fonctionnement: maintien de la température, protection des tissus importants, élimination des déchets, etc.



**SOURCE
DE VIE**

Quelle quantité d'eau doit-on boire ?

La fameuse question ! Il est impossible de recommander la même quantité pour tous, puisqu'elle varie selon plusieurs facteurs : âge, sexe, température extérieure, niveau d'activité physique, état de santé, etc.



Il faut également tenir compte de l'eau qu'on consomme dans les aliments comme les fruits et les légumes frais et les autres boissons.



Une chose est claire, c'est qu'on a davantage à développer le réflexe de boire de l'eau avant d'avoir soif.

Des p'tites gorgées futées tout au long de la journée

De l'eau, notre premier choix

L'eau est la meilleure boisson
pour garder le corps en santé.
C'est pourquoi c'est le choix numéro 1!

Certaines boissons*, telles que le lait
et les boissons végétales enrichies non sucrées,
présentent tout de même des qualités nutritives
(ex. : calcium, vitamine D) intéressantes,
particulièrement pour les enfants
et les aînés.

* L'eau ne contient pas de calories, de sodium, de sucre, ni de gras saturé,
contrairement à d'autres boissons.



10 trucs pour développer l'habitude de boire de l'eau

- 1 Osez demander**
Demandez de l'eau lorsque vous êtes à l'extérieur (p. ex. : lorsque vous mangez au resto ou chez des amis).
- 2 Accompagnez**
À chaque repas et aux collations, buvez de l'eau.
- 3 Offrez**
Offrez de l'eau aux gens qui vous entourent.
- 4 Prévoyez un pichet**
Gardez un pichet d'eau au frigo et mettez-le sur la table à l'heure des repas.
- 5 Trouvez votre température**
Fraîche, glacée, tiède... (Psst ! on dit que l'eau a meilleur goût autour de 15 °C)
- 6 Choisissez votre contenant**
Choisissez une gourde pratique réutilisable ou un joli verre (pour boire de l'eau avec style !) et ayez toujours votre contenant à portée de main.
- 7 Buvez au boulot**
Que ce soit lors des rencontres ou à votre poste de travail, pensez à boire de l'eau (gourde, verre, etc.). Tchîn-tchîn santé !
- 8 Créez une association**
Associez le fait de boire de l'eau à vos repas, à certains moments de la journée ou à certaines activités.
- 9 Prenez des pEAUses**
Profitez de vos pauses pour vous hydrater en buvant de l'eau.
- 10 Repérez**
Repérez les fontaines d'eau dans les endroits publics... et utilisez-les pour remplir votre gourde !