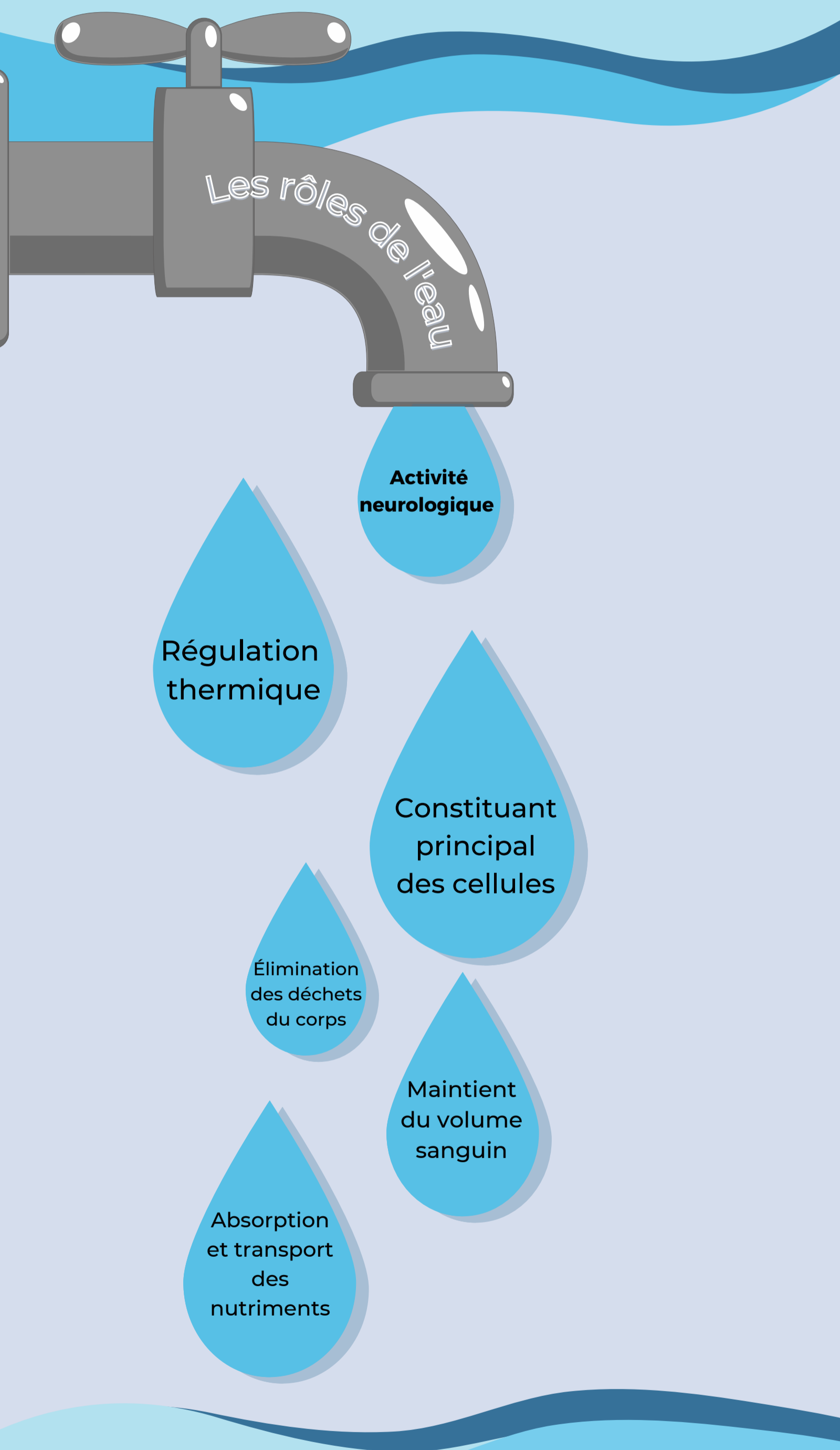


# L'HYDRATATION

Notre corps est composé à **60%** d'eau. Mais nous en perdons une partie - entre 2 et 2,5L - durant la journée. Une perte qu'il faut compenser, afin de maintenir l'équilibre de notre organisme.



Une partie de notre apport en eau provient de notre alimentation. Les fruits, les légumes contiennent davantage d'eau que les autres aliments, mais les œufs, les produits laitiers, le poisson et la viande nous en apportent également. Il faut ensuite compléter cet apport en buvant entre 1 et 1,5 l d'eau par jour.

# Comment boire plus au quotidien ?

- Toujours avoir une bouteille ou une carafe d'eau sous la main.
- Instauration des rituels
- Ne pas attendre d'avoir soif

En France, l'eau du robinet est strictement contrôlée. On peut donc la consommer à volonté, en toute sécurité.

L'eau de source et minérale, quant à elles, proviennent toutes deux d'une nappe souterraine. Elle ne subissent aucun traitement chimique. Ce qui les différencie, c'est leur teneur en minéraux. Il y a des eaux riches en calcium, d'autres en magnésium. Contrairement à l'eau de source, l'eau minérale traverse certaines roches qui enrichissent sa composition en minéraux.

## Combien de verres faut-il boire dans la journée ?



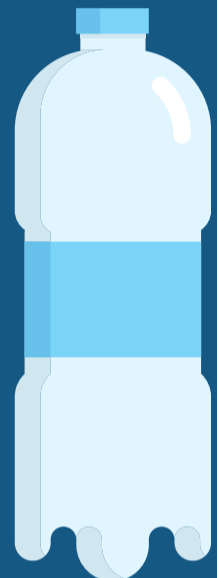
8 verres d'eau = 1,5 litres  
(les verres de la cantine)

OU



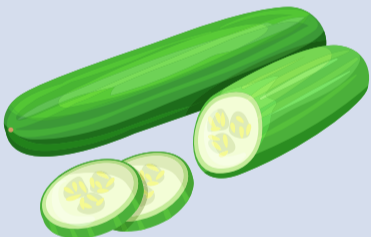
3 petites bouteilles d'eau  
de 50cl = 1,5 litres

OU

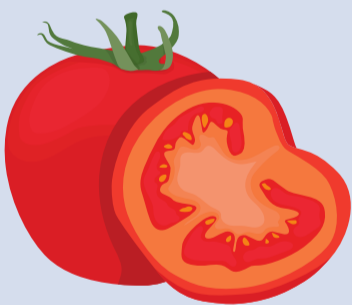


1 grande bouteille d'eau =  
1,5 litres

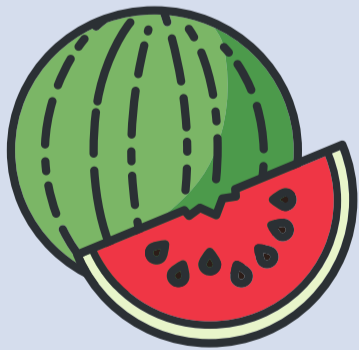
## Quelques aliments riches en eau:



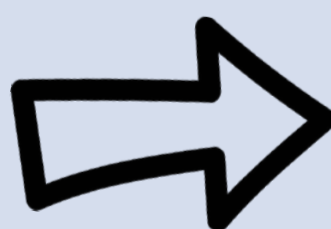
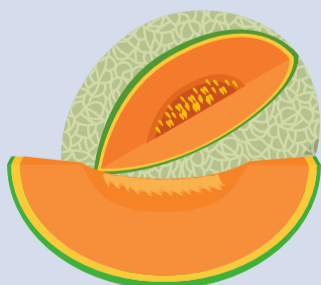
96 %  
d'eau



94 %  
d'eau



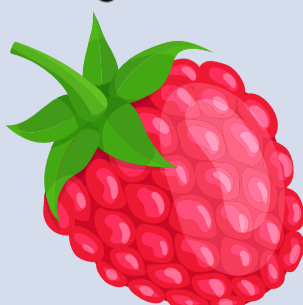
91 %  
d'eau



90 %  
d'eau



89 %  
d'eau



87 %  
d'eau



## Que faire en cas:

### D'activité physique

En cas d'activité physique, vous devez également boire une quantité plus importante d'eau car vous transpirez en quantité plus importante.

Pensez donc à emmener une bouteille d'eau lors de vos séances de sport.



### De fortes chaleurs

Pensez à particulièrement vous hydrater. Afin d'éviter la déshydratation, il faut boire avant de sentir la sensation de soif.

Pensez également à rester au frais au heures les plus chaudes (12h-16h) et si vous faites du sport, faites le tôt le matin ou en fin de soirée.



## Petit rappel



**60 %**

d'eau dans  
le corps

**2 litres**

de perte d'eau  
par jour



Il faut boire

**1.5 litres**

d'eau par jour

