



Il ne faut pas attendre d'avoir soif pour boire, car cela signifie que l'organisme manque déjà d'eau.

L'eau constitue environ 60% de notre organisme, c'est le principal composant de nos organes (cerveau, poumon, reins, cœur...). Elle est nécessaire au transport des éléments nutritifs (minéraux, vitamines...), des déchets, régule notre température, notre transit intestinal et amortit les chocs lors de la marche ou en cas de chute.



Chaque jour nous perdons près de 2,5 litres d'eau (urine, transpiration, respiration...) et notre alimentation nous en apporte entre 0,5 et 1 litre, ce sont les fruits et les légumes qui en comportent le plus. Pour compenser cette perte nous devons boire quotidiennement 1,5 litres d'eau par jour, le PNNS* conseille même de boire de l'eau à volonté.

Il ne faut pas attendre d'avoir soif pour boire, car cela signifie que l'organisme manque déjà d'eau.

Pour vous hydrater buvez régulièrement de l'eau mais également lait, tisane ou sans excès un jus de fruits frais sans sucres ajoutés. Les boissons type sodas et sirops sont à consommer plus rarement car trop sucrées.

Il existe différentes eaux :

- eau minérale, plate ou gazeuse, riche et stable en minéraux
- eau de source, plate ou gazeuse, faible et non stable en minéraux.
- eau du robinet : contrôlée et propre à la consommation, coût faible et bon pour la planète (évite les bouteilles plastique).

*plan national nutrition santé