

# L'eau, la meilleure des boissons



## HYDRATATION ET ACTIVITE PHYSIQUE

- Toutes activités physiques augmentent les pertes d'eau (sueur).
- Avoir une bouteille d'eau avec soi pendant l'activité.
- Boire de l'eau par petites gorgées, même pendant l'effort.
- Inutile d'ajouter quoi que ce soit à l'eau, elle seule réhydrate parfaitement l'organisme.

## CONSEILS PRATIQUES

- Prendre une bouteille d'eau à l'école et au stade.
- Boire régulièrement pendant les récréations.
- Privilégier toujours l'EAU et garder les boissons sucrées pour les occasions festives.
- Varier les sources (eau du robinet, eau de source, eau minérale...) pour profiter des différents minéraux.
- Consommer 3 fruits frais et 2 portions de légumes par jour car fruits et légumes contiennent plus de 90 % d'eau.



## NOS BESOINS EN EAU

Notre corps contient 55 % (adultes) à 70 % (enfants) d'eau, il faut donc la renouveler sans cesse en buvant :

1 litre d'eau par jour pour les enfants soit environ 6 verres d'eau par jour.

1,5 litres d'eau pour les adultes (thé, tisane et café sont à prendre en compte pour la quantité d'eau ingérée).

## ATTENTION AUX BOISSONS SUCREES

1 verre de soda contient environ 6 morceaux de sucre !

1 verre de jus de fruits, même 100 % contient aussi 6 morceaux de sucre !