



DE
L'EAU



SANS
MODÉRATION !



Pour vivre
et rester
en bonne
santé,
l'eau est
la seule
boisson
nécessaire.



Pourquoi ?
Comment ?



Pourquoi boire de l'eau, tous les jours ?

L'eau est indispensable au fonctionnement de notre organisme.

Elle représente plus de 60 % du poids de notre corps. Or, chaque jour, de façon naturelle (respiration, transpiration, urine...), une quantité importante et variable d'eau s'échappe de notre corps. Ces pertes sont compensées en partie par notre alimentation qui nous en fournit un litre environ.

Le reste ? C'est l'eau que nous buvons qui nous le procure. Les excès d'eau sont éliminés par les urines qui servent à évacuer les déchets produits par l'organisme.

C'est pourquoi il est recommandé de boire chaque jour de l'eau à volonté. La soif est le signe que notre corps manque déjà d'eau.

Il est par ailleurs conseillé d'être plus vigilant dans certains cas précis :

🌀 **La chaleur (au-dessus de 30° C environ) provoque plus de pertes d'eau.** C'est pourquoi, il est nécessaire de boire plus. En revanche, il n'est pas question de boire moins lorsqu'il fait froid !

🌀 **Au-delà de 55 ans, la sensation de soif s'atténue au fil des années.** Pour éviter les risques de déshydratation, il est conseillé de boire sans avoir soif.

🌀 **Les jeunes enfants** sont sujets à une déshydratation plus rapide que les adultes. Donnez-leur de l'eau régulièrement, surtout quand il fait chaud.

🌀 **En cas d'efforts physiques,** il est également recommandé de bien s'hydrater.



Quel type d'eau choisir ?



Le plus important ? Ce n'est pas tant l'eau que vous choisissez, mais le fait d'en boire suffisamment chaque jour.

L'eau du robinet est de loin la moins chère et la plus accessible !

Dans le cadre d'une alimentation équilibrée et variée, il n'est pas nécessaire de consommer de l'eau en bouteille ; **la consommation d'eau du robinet est tout à fait suffisante pour protéger sa santé.** De plus, elle est en France rigoureusement traitée et contrôlée : elle peut être bue tous les jours sans aucune inquiétude, sauf alerte lancée par les pouvoirs publics.

Et si vous trouvez qu'elle n'a pas bon goût, vous pouvez remplir une carafe que vous laissez quelques temps à l'air libre ou au réfrigérateur pour lui faire perdre son goût chloré.



Le conseil essentiel ?

À table, pour déjeuner et dîner, faites de l'eau l'unique boisson de vos repas !

Les différentes manières de boire de l'eau

À part sous forme nature, il existe d'autres manières de consommer de l'eau :

- 🍵 **Pensez aux boissons chaudes** comme les tisanes, le café ou le thé. Veillez juste à ne pas y ajouter trop de sucre.
- 🍋 **Si vous trouvez l'eau un peu fade**, vous pouvez y ajouter des rondelles de citron ou quelques feuilles de menthe pour lui donner du goût.
- 🍲 **Pensez aussi aux soupes et aux potages**, en privilégiant les moins gras et les moins salés, si vous les achetez dans le commerce.



Comment boire suffisamment d'eau ?



Qu'en est-il des jus de fruits ?

Il existe différents types de jus de fruits : les 100 % pur jus, les boissons aux fruits, les nectars... Tous apportent de l'eau, mais aussi du sucre, dans des quantités plus ou moins importantes. **C'est la raison pour laquelle, quels qu'ils soient, ils ne peuvent pas remplacer l'eau.**

Ponctuellement, si vous souhaitez en boire, **privilégiez les versions « sans sucres ajoutés ».**

Par contre, « sans sucres ajoutés » ne signifie pas qu'il n'y a pas de sucres du tout : le jus en contient plus ou moins, en fonction du sucre naturellement contenu dans le fruit.

Par exemple, un jus de raisin « sans sucres ajoutés » contient en moyenne 15 g de sucres pour 100 ml, alors qu'un jus de pamplemousse n'en contient en moyenne que 7 g pour la même quantité.

Pour bien les choisir, regardez les étiquettes et comparez les teneurs en sucres.

Est-ce que je peux remplacer l'eau par des eaux aromatisées ?

Attention, ces eaux sont souvent assez sucrées. Elles ne peuvent pas se substituer à l'eau nature. Si vous souhaitez en consommer de temps en temps, privilégiez plutôt les versions sans sucres (le sucre est remplacé par un édulcorant, c'est indiqué sur l'étiquette).

Et les boissons sucrées ?

Les boissons sucrées, comme par exemple les sodas ou les sirops, sont effectivement composées d'eau, mais aussi de sucres. La plupart d'entre elles apportent un excès important de calories ; un verre peut contenir l'équivalent de 6 à 8 morceaux de sucre.

Par ailleurs, beaucoup de boissons sucrées, contrairement à l'eau, favorisent un retour plus rapide de l'envie de boire... à nouveau des boissons sucrées !

Sans se les interdire, il est donc recommandé de réserver les boissons sucrées pour certaines occasions ; n'en mettez pas à table pendant les repas et évitez les consommations à tous moments de la journée. Evitez également de les laisser facilement à la portée des enfants.

Et le light alors ?

Grâce aux édulcorants qu'elles contiennent, les boissons « light » ont un goût sucré tout en évitant les calories contenues dans les sucres « classiques ».

Toutefois, comme les versions ordinaires, les boissons « light » habituent vos papilles au goût pour les produits sucrés... habitude qu'il est important de ne pas trop cultiver en apprenant à diversifier les goûts et les saveurs, et ce, dès la petite enfance.

Attention aux boissons alcoolisées !

Si vous consommez des boissons alcoolisées, faites-le en quantité limitée : vin, bière, cidre, apéritifs, digestifs, prémix... Tout compte !

Au-delà de 2 verres par jour pour les femmes et de 3 pour les hommes, l'alcool augmente les risques de développer certaines maladies (cardiovasculaires ou digestives comme la cirrhose). De plus, **dès le premier verre**, l'alcool augmente le risque de développer certains cancers (bouche, gorge, œsophage, côlon-rectum, sein et foie). Et si vous êtes enceinte, il est recommandé de ne pas boire d'alcool. Même à faible dose l'alcool comporte des risques pour l'enfant à naître.



Comment faire boire plus d'eau à mes enfants ?

- 🍷 **Donnez un peu de fantaisie à leur verre d'eau** en le décorant d'une rondelle d'orange ou d'une feuille de menthe. Avec une paille, un verre d'eau devient plus attrayant. Laissez-le se servir tout seul : même s'il en renverse un peu, c'est plus motivant pour lui !
- 🍷 **Évitez, dès leur plus jeune âge, d'entretenir le goût des enfants pour les boissons sucrées** car c'est durant l'enfance que le goût se développe.
- 🍷 **Les sirops donnent du goût à l'eau mais ce sont avant tout des concentrés de sucre.** Quelques gouttes suffisent pour la coloration et pour le goût.
- 🍷 **Attention également aux eaux aromatisées :** elles contiennent souvent beaucoup de sucre.
- 🍷 **N'oubliez pas que vous pouvez aussi, en complément, leur faire manger des fruits et des légumes** qui sont riches en eau : poires, oranges, pêches, tomates, soupes peu salées...



À retenir

- L'eau est vitale : c'est la seule boisson indispensable au bon fonctionnement de l'organisme.
- L'eau est la boisson qui étanche le mieux la soif sans apport de calories.
- L'eau du robinet, la moins chère, est dès la petite enfance LA boisson quotidienne.





Bien manger, bouger plus, on fait comment ?

Il existe 9 repères de consommation
pour vous aider au quotidien :



**Au moins 5 fruits et légumes
par jour**

**De la viande, du poisson
ou des œufs, 1 à 2 fois par jour**

**Des féculents à chaque repas
(selon l'appétit)**

**3 produits laitiers par jour
(voire 4 pour les enfants,
les ados et les plus de 55 ans)**

De l'eau à volonté

Limiter sa consommation de sucre

**Limiter sa consommation
de matières grasses**

Limiter sa consommation de sel

**Au moins l'équivalent de 30 minutes
de marche rapide par jour
(1 heure pour les enfants)**



**Et pour chaque repère,
il existe une fiche semblable à celle-ci
pour vous aider dans votre quotidien.**

**Retrouvez les autres fiches
et tous les conseils pratiques sur**

www.mangerbouger.fr