

Capsule Branchés santé

Jeudi le 13 août 2020



L'eau est la meilleure boisson pour s'hydrater. C'est elle que l'on doit boire en plus grande quantité dans une journée. Afin d'y parvenir et d'acquérir le goût de l'eau dans votre famille, voici quelques idées. Nous vous invitons aussi à participer au [défi du mois](#) d'août!

L'eau au quotidien

- Gardez toujours un pichet rempli d'eau au réfrigérateur. Le fait de laisser l'eau du robinet reposer quelques heures la rend bien froide et réduit le goût de chlore qu'elle peut avoir.
- Lors des repas, mettez un pichet d'eau sur la table pour qu'il soit invitant de se resservir.
- N'attendez pas d'avoir soif (l'avertissement que le corps manque d'eau) pour vous hydrater. Pensez à boire de l'eau tout au long de la journée.
- À l'école comme au bureau, apportez une gourde réutilisable remplie d'eau et gardez-la à portée de main.
- Lors d'une activité physique, pensez à apporter de l'eau et à en prendre régulièrement, même en hiver.

Si l'eau fraîche vous ennuie, vous pouvez:

- y ajouter de jolis glaçons: de formes différentes ou fabriqués en insérant de petits fruits (ex.: bleuets, cerises, etc.) dans le moule avant la congélation.
- y ajouter des fruits surgelés en guise de glaçon (ex.: fraises, morceaux de pêche, raisins, cubes de melon d'eau, etc.).

- la verser dans des verres amusants.
- y ajouter des morceaux de fruits ou de légumes ou des fines herbes fraîches (ex.: menthe, basilic, coriandre, etc.) pour l'aromatiser.

À propos des eaux aromatisées

Aromatiser l'eau du robinet peut offrir une option intéressante pour varier les plaisirs. Il existe une panoplie de [saveurs à essayer à la maison](#), qui sont savoureuses et saines.

Autre possibilité: ajouter dans votre verre d'eau une goutte ou deux de vos extraits préférés (ex.: essence de citron, noix de coco, érable, amande, vanille, etc.). Les tisanes (sans écorce d'agrumes) refroidies peuvent aussi vous désaltérer.

Attention!

Toutes les eaux aromatisées ne se valent pas. Évitez les eaux aromatisées commerciales et les aromatisants liquides ou en poudre vendus pour aromatiser l'eau. En plus d'être souvent sucrés, ils sont acides et favorisent l'érosion dentaire.

À la maison, limitez l'ajout d'agrumes (citron, lime, orange, pamplemousse) qui peuvent aussi nuire à la santé de vos dents.

Votre équipe Branchés santé

Service des pratiques de gestion

Direction des ressources humaines, des communications et des affaires juridiques

Source :

<https://www.defisante.ca/manger-mieux/autres-aliments/des-trucs-pour-boire-plus-deau>