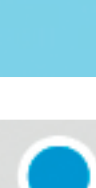


BOIRE PLUS, BOIRE MIEUX

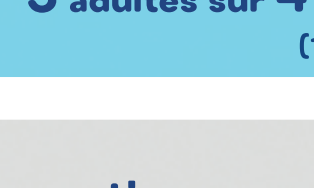


ON NE BOIT PAS ASSEZ D'EAU !

Des apports en eau inférieurs aux recommandations pour :



9 enfants sur 10



3 adultes sur 4

(1)



62 %
des enfants
de 9 à 10 ans

arrivent le matin à l'école avec un déficit en hydratation.

Risques → manque possible de concentration, de mémorisation.

(2)

BESOIN QUOTIDIEN = BOIRE 1,5 L D'EAU

Selles	0,15 L
Respiration	0,30 L
Transpiration*	0,35 L
Urine	1,50 L

Eau fabriquée par le corps	0,30 L
Eau apportée par les aliments	0,50 L
Eau apportée par les boissons	1,5 L

PERTES

=2,3 L

APPORTS

=2,3 L

(3)

L'EAU : UN BESOIN VITAL

LES BESOINS

L'eau est la **seule boisson indispensable** à notre organisme. C'est le constituant principal de notre corps.

Organes

76%

79%

78%

Évolution au cours de la vie

75%

Chez le nourrisson

60%

Chez l'adulte

50%

Chez la personne âgée

(3-5)

LES RÔLES DE L'EAU

Maintien du volume sanguin

Constituant principal des cellules

Activité neurologique

Régulation thermique

Élimination des déchets digestifs et métaboliques

Absorption et transport des nutriments

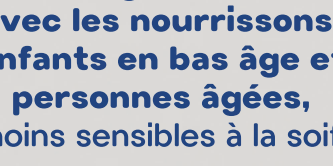
(5,6)

ASTUCES POUR MIEUX BOIRE

Boire tout au long de la journée et ne pas attendre d'avoir soif.



Boire plus en cas de chaleur ou d'activité physique.



Vigilance avec les nourrissons, enfants en bas âge et personnes âgées, moins sensibles à la soif.

(7)

UN REPÈRE SIMPLE :

Pour boire de petites quantités régulièrement



LE GOÛT DE L'EAU

S'hydrater, c'est boire de tout en variant les goûts :

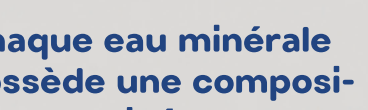
Eaux

Eaux pétillantes, eaux plates, eaux aromatisées non sucrées (feuilles de menthe, citron, épices...).

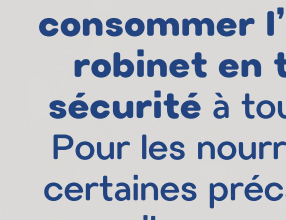


Boissons chaudes

Café, thé, tisanes sans sucre ou peu sucrés, soupes.



EAU DU ROBINET OU EAU MINÉRALE ?



En France, on peut **consommer l'eau du robinet en toute sécurité** à tout âge⁷. Pour les nourrissons, certaines précautions s'imposent⁸.

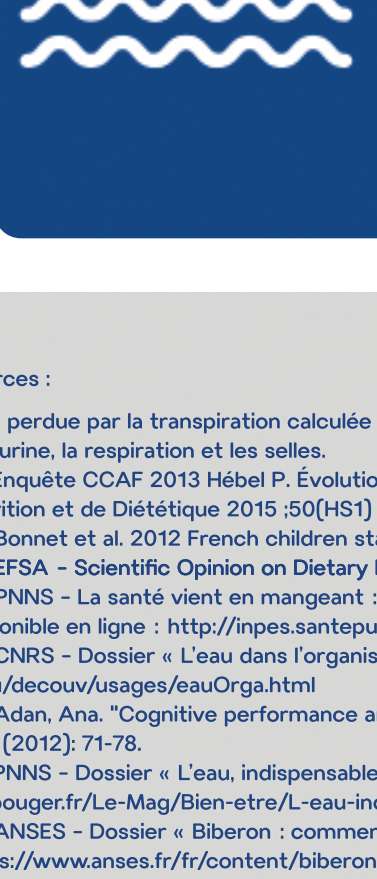
Chaque eau minérale possède une composition en minéraux différente :

l'important est d'adapter ses choix en fonction de ses besoins, différents à chaque moment de la vie.



QUESTION D'ACTUALITÉ ?

Comment protéger l'eau de source des pesticides ?



agrivair

agit depuis plus de 20 ans pour protéger la ressource en eau en développant une politique « zéro pesticide » autour des sources.

17 communes et 10 000 hectares de territoires

engagés en 2015 pour préserver la qualité et la pureté originelle du bassin d'alimentation des sources.

Sources :

*Eau perdue par la transpiration calculée en faisant la somme des apports recommandés en eau - pertes via l'urine, la respiration et les selles.

(1) Enquête CCAF 2013 Hébel P. Évolution de la consommation de boissons en France. Cahiers de Nutrition et de Diététique 2015 ;50(HS1) : S13-S21.

(2) Bonnet et al. 2012 French children start their school day with a hydration deficit.

(3) EFSA - Scientific Opinion on Dietary Reference Values for water - 2010.

(4) PNNS - La santé vient en mangeant : le guide alimentaire pour tous.

Disponible en ligne : <http://inpes.santepubliquefrance.fr/CFESBases/catalogue/pdf/581.pdf>

(5) CNRS - Dossier « L'eau dans l'organisme » disponible en ligne : <http://www.cnrs.fr/cw/dossiers/doseau/decouv/usages/eauOrga.html>

(6) Adan, Ana. "Cognitive performance and dehydration." Journal of the American College of Nutrition 31.2 (2012): 71-78.

(7) PNNS - Dossier « L'eau, indispensable à notre bonne santé » - Disponible en ligne : <http://www.mangerbouger.fr/Le-Mag/Bien-et-re/L-eau-indispensable-a-notre-bonne-sante>

(8) ANSES - Dossier « Biberon : comment le préparer et le conserver ? » - Disponible en ligne : <https://www.anses.fr/fr/content/biberon-comment-le-preparer-et-le-conserver>.



Nestlé

Good Food, Good Life
Bien Manger, Bien Vivre