

# SAINE HYDRATATION DANS LES CAMPS



## Être un modèle avec fierté

Comme animatrice ou animateur de camp, tu joues un rôle très important pour le bien-être et la santé des jeunes!

Les enfants :

- apprennent beaucoup de ceux qui comptent pour eux;
- observent et imitent les personnes qui les entourent;
- sont sensibles aux encouragements et aux marques de confiance que tu leur donnes.



*Ils t'adorent donc tu es une source d'inspiration pour eux!  
Tes paroles et tes actes font toute la différence.*

Encourager la consommation régulière d'eau auprès des jeunes contribue à promouvoir une habitude de vie saine qui a le potentiel de les suivre toute leur vie. Cela permet aussi de garder les jeunes en sécurité, en prévenant la déshydratation et les effets de la chaleur accablante.

Boire de l'eau, c'est également bon pour toi pour donner le maximum à tes jeunes!

### Être une animatrice ou un animateur modèle, c'est :

- boire de l'eau souvent, par plaisir, et avoir sa gourde d'eau à tous les jours;
- éviter d'apporter ou boire des boissons sucrées au camp;
- s'assurer que les jeunes ont une gourde d'eau;
- lorsqu'ils ont moins d'énergie ou sont plus agités, inciter les jeunes à boire de l'eau;
- encourager les jeunes à boire de l'eau plusieurs fois par jour (ex. : le matin, lors des déplacements, aux repas, après un jeu actif, quand tu passes devant une fontaine d'eau, etc.);
- faciliter la consommation d'eau en contribuant à bâtir un camp où l'eau est la boisson la plus accessible et attrayante;
- faire remplir les gourdes des jeunes à différents moments dans la journée;
- participer au *Défi Tchîn-tchîn dans mon camp*, en trinquant avec les jeunes lors du repas et à plusieurs moments de la journée;
- éviter d'offrir des boissons sucrées à tes jeunes\*.

### Les bons réflexes pour diminuer les effets de la chaleur

- Quand il fait très chaud, invite tes jeunes à boire un peu chaque 20 minutes, même s'ils n'ont pas soif. Pour plus d'information, visitez [www.quebec.ca/sante/conseils-et-prevention/sante-et-environnement/prevenir-les-effets-de-la-chaleur-accablante-et-extreme/](http://www.quebec.ca/sante/conseils-et-prevention/sante-et-environnement/prevenir-les-effets-de-la-chaleur-accablante-et-extreme/)
- Même si cela abaisse la température du corps, jouer dans l'eau n'enlève pas le besoin de boire de l'eau régulièrement.

*J'ai soif  
de santé!*

*Merci d'être  
un bon modèle pour  
les enfants!*

\* L'infographie *Pour un environnement favorable à la consommation d'eau au camp* propose différentes conditions propices à la promotion de l'eau. Consultez [soifdesante.ca/camp](http://soifdesante.ca/camp).