

J'ai soif de santé!

QUELQUES TRUCS POUR BOIRE PLUS D'EAU AU TRAVAIL



L'eau est la meilleure boisson pour s'hydrater. Choisir de boire de l'eau de l'aqueduc, c'est prendre soin de sa santé et de celle de la planète. Afin d'y parvenir, voici quelques idées pour développer le goût de l'eau et en boire davantage.

Vous travaillez ...

Dans un bureau, une usine, un commerce, un établissement d'enseignement ou de la santé

- Gardez à portée de main une gourde d'eau réutilisable au travail ou lors de vos déplacements.*
- Quand vous passez devant une fontaine d'eau, prenez l'habitude de vous arrêter pour prendre quelques gorgées.
- Si vous avez accès à un réfrigérateur, gardez-y un pichet rempli d'eau. Lors des repas, mettez le pichet d'eau sur la table pour qu'il soit invitant de se servir.
- Assurez-vous que l'eau est disponible pendant les réunions (ex. : pichet d'eau et verres).

* **Astuce :** Avez-vous pensé à avoir deux gourdes d'eau réutilisables au travail? La première peut être au réfrigérateur, alors que la deuxième peut être près de vous. Ainsi, il est possible de faire des rotations de manière à avoir toujours de l'eau fraîche!

À domicile

- En début de journée, prévoyez un pichet d'eau fraîche avec des glaçons sur votre bureau et réapprovisionnez-vous régulièrement.
- Prenez de courtes pauses ponctuellement, par exemple à chaque heure. Profitez de cette occasion pour bouger, vous étirer et boire de l'eau!
- Avant une réunion, faites le plein d'eau. Vous ne serez jamais pris au dépourvu si une rencontre s'étire.
- Pour développer graduellement le réflexe de boire de l'eau, prenez l'habitude de boire quelques gorgées à des moments précis durant la journée.

À l'extérieur

- Puisque l'accès à l'eau peut être limité, apportez-vous une ou plusieurs gourdes d'eau.
- Pour maintenir la fraîcheur de l'eau, mettez des glaçons dans votre gourde avant de partir pour le travail.
- La plupart des établissements municipaux offrent gratuitement de l'eau. Certains établissements affichent ce pictogramme pour vous inviter à entrer boire ou faire le plein d'eau. Repérez-les et profitez-en !
- Par temps très chaud, l'hydratation devient cruciale pour votre sécurité. Demandez à votre employeur ou employeuse de s'assurer que vous avez un bon accès à l'eau.



BON À SAVOIR!

Remplacer les boissons sucrées par de l'eau est une saine habitude qui contribue à votre santé et même à celles de vos dents. L'eau est la boisson que l'on devrait consommer en plus grande quantité! De temps à autre, il est possible de varier en choisissant d'autres boissons saines (ex. : eau aromatisée maison, tisane, café ou thé peu ou pas sucré, lait et boisson végétale non sucrée).

Rendre l'eau plus attrayante

Aromatiser l'eau est une alternative intéressante pour varier les plaisirs. Il existe une panoplie de saveurs savoureuses et saines à essayer. Il est même possible de réaliser une recette d'eau aromatisée directement dans votre gourde réutilisable avant de partir au travail!

Pour personnaliser votre eau, plusieurs options d'infusion s'offrent à vous!

En général, pour 2 tasses d'eau (500 ml), ajoutez ½ tasse (125 ml) de fruits ou de légumes. Vous pouvez y ajouter quelques feuilles de fines herbes ou une petite quantité d'une épice. Il est aussi possible d'ajouter une goutte ou deux de vos extraits préférés à votre verre d'eau (ex. : essence de citron, noix de coco, érable, amandes, vanille, etc.). Les tisanes refroidies peuvent aussi vous désaltérer.

Dans la plupart des cas (à l'exception des fraises), les fruits et les légumes demeurent savoureux et peuvent être mangés par la suite. Zéro gaspillage!

Au besoin, laissez l'eau reposer au frigo quelques heures afin de réduire le goût de chlore de certaines eaux municipales en plus de la garder bien froide.

ATTENTION! Toutes les eaux aromatisées ne s'équivalent 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. Limitez l'ajout d'agrumes (ex. : citron, lime, orange, pamplemousse), qui peuvent aussi nuire à la santé de vos dents.



ALTERNATIVES SAVOUREUSES



IDÉES DE RECETTES

ESSAYEZ UNE EAU ADDITIONNÉE DE :

- Ananas et romarin
- Anis étoilé
- Baies surgelées : fraises, framboises, mûres, bleuets (coupés en deux pour plus de saveurs)
- Concombre et feuilles de menthe
- Fraises et basilic (pour les audacieux, ajoutez un soupçon de poivre rose !)
- Melon d'eau, cantaloup et melon canari
- Melon miel et menthe
- Coriandre
- Bananes
- Gingembre
- Papayes
- Nectarine
- Poire
- Mangue
- Thé vert (vous pouvez laisser infuser directement dans l'eau froide)

POUR PLUS DE CHALEUR, OPTEZ POUR :

- Un thé
- Une tisane
- Un café avec du lait... peu ou pas sucré

SOIFDESANTE.CA/MAISON

Tout comme en milieu de travail, offrez à l'eau une place de choix à la maison

Toute la famille peut profiter des avantages de s'hydrater sainement. Ne sous-estimez pas votre rôle de modèle!

Enclin à créer un environnement favorable à la consommation d'eau dans votre maison? Découvrez [soifdesante.ca/maison!](https://soifdesante.ca/maison/) ■