

HYDRATATION

Boire régulièrement, c'est améliorer votre santé… et votre performance au travail !

Pourquoi c'est important ?

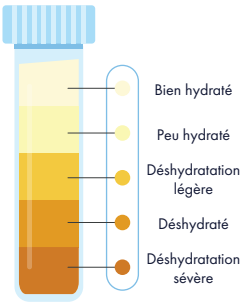
- Assurer le bon fonctionnement de nos organes *(cerveau, poumons, cœur, foie, reins)*.
- Se sentir en pleine forme, avoir de la vitalité.
- Augmenter notre vigilance et améliorer notre concentration.
- Protéger nos articulations, soulager nos douleurs.
- Gagner en confort musculaire et prévenir les risques de crampes de tendinites.



- Avoir une meilleure résistance aux expositions climatiques : chaleur, froid, air sec.
- Améliorer notre confort digestif.
- Améliorer l'élasticité de la peau.

Les signes de déshydratation

- Manque d'énergie.
- Fatigue, maux de tête.
- Sensation de soif récurrente, parfois intense.
- Difficulté à se concentrer.
- Diminution des urines/urines foncées.





ASTUCES POUR RESTER HYDRATÉ TOUTE LA JOURNÉE

Pensez à boire avant d'avoir soif !

Objectif quotidien



1,5 à 2 litres par jour, à adapter selon nos activités *(professionnelles, loisirs, sportives)*, à notre environnement *(ambiances thermiques, saisons)*, à notre état de santé.

Varier les apports : eau plate, eau pétillante, tisane/infusions, soupe/bouillons, eaux aromatisées industrielles sans sucres ajoutés ou faites maison...

- Limiter les boissons sucrées.
- ! L'alcool accélère la déshydratation.
- Thé et café avec modération car ce sont de puissants diurétiques *(augmentation des urines)*.

En pratique

- ✓ Gardez une gourde ou une bouteille à portée de main.
- ✓ Profitez des pauses pour boire.
- ✓ Utilisez des rappels *(téléphone, Post-it®)*.
- ✓ Privilégiez certains aliments, riches en eau : fruits et légumes, produits laitiers *(laits et yaourts)*.

De petits gestes pour de grands effets !

afaq ISO 9001 Qualité AFNOR CERTIFICATION
D.294 - Mars 2026