

# J'ai soif de Santé!

au travail

## AU TRAVAIL, JE FAIS LE PLEIN D'EAU!

Choisissons l'eau comme boisson de premier choix pour s'hydrater au travail et pour prendre soin de sa santé ainsi que celle de notre planète. Afin d'y parvenir, voici quelques idées pour développer le goût de l'eau et en boire davantage :

### En santé, notre planète bleue sera :

- Apporte ta gourde d'eau réutilisable au travail. Ce petit geste permet de réduire la consommation d'eau embouteillée ou de boissons sucrées vendues dans des contenants à usage unique.

### Désaltéré, mon corps se sentira :

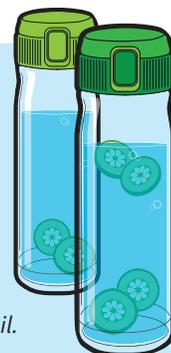
- Garde ta gourde à portée de main, lorsque possible, et remplis-la au besoin. Cette pratique permet de penser à prendre des pauses pour boire quelques gorgées d'eau, tout au long de la journée.
- Savais-tu que boire de l'eau permet d'améliorer ta concentration ? Alors n'attends pas d'avoir soif pour t'hydrater, la soif est un avertissement que ton corps manque d'eau.

### Attrayante et délicieuse, mon eau deviendra :

- Pour maintenir la fraîcheur de l'eau, ajoute des glaçons ou des fruits surgelés (ex : fraises, raisins, framboises, morceaux de mangue) dans ta gourde avant de partir pour le travail;
- Pour rendre l'eau plus savoureuse, agrémente-la de morceaux de fruits, de légumes ou même de fines herbes (voir Une recette pour aromatiser son eau).

*Pssst :*

As-tu pensé à apporter **deux gourdes d'eau réutilisables au travail**? La première peut être au réfrigérateur, alors que la deuxième peut être rester à portée de main. Ainsi, il est possible de faire des rotations de manière à avoir toujours de l'eau fraîche, et ce, surtout s'il y a peu d'accès à des points d'eau au travail.



# J'ai soif de Santé!

au travail



## UNE RECETTE POUR AROMATISER SON EAU

### Ingrédients :

- 500 ml (2 tasses) d'eau
- 125 ml (½ tasse) de morceaux de fruits ou de légumes (voir la liste d'agencement possible).
- Facultatif : fines herbes (ex : romarin, basilic, menthe) et glaçons

### Note :

- Bien nettoyer les fruits, les légumes et les fines herbes avant de les ajouter à l'eau.
- Dans la plupart des cas (excepté les fraises et les bananes), les fruits demeurent savoureux et peuvent être mangés par la suite. On évite ainsi le gaspillage.

### Préparation :

- Verser 500 ml (2 tasses) d'eau dans votre gourde et ajouter 125 ml (½ tasse) de fruits ou de légumes.
- Réfrigérer quelques heures (facultatif), puis boire dans les 24 heures suivantes;

### Idées d'agencement de fruits, légumes et fines herbes:

- Mangue et romarin
- Fraises et basilic
- Framboises et menthe
- Pêches et framboises
- Ananas et romain
- Concombre et menthe
- Concombre et grenade



## Saviez-vous?

### L'EAU, LE MEILLEUR CHOIX!

- Les eaux aromatisées commerciales et les aromatisants liquides ou en poudre sont souvent sucrés. De plus, ils sont acides et peuvent entraîner de l'érosion dentaire.
- L'ajout d'agrumes dans l'eau (ex : citron, lime, orange) peut nuire à la santé dentaire en raison de leur acidité. Une bonne raison de varier dans les choix de fruits pour aromatiser l'eau!



**CHU  
Sainte-Justine**  
Le centre hospitalier  
universitaire mère-enfant

Université   
de Montréal

collectif  
**vital**

[soifdedesante.ca](http://soifdedesante.ca)