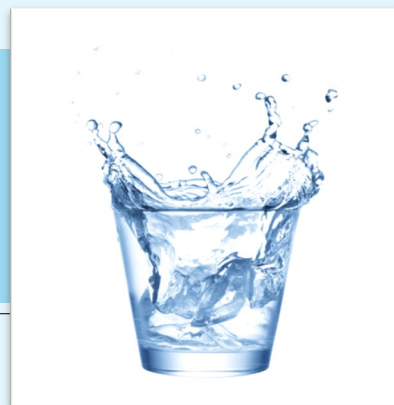


# Hydratation



L'eau est partout dans  
notre corps!

Sais-tu que ton corps est  
composé de 2/3 d'eau?

Il y en a dans le cerveau, dans les  
muscles, dans la salive, dans le  
sang et dans les organes.

N'oublie pas de prendre avec  
toi ta gourde d'eau quand tu  
vas à l'école, au sport, en  
stage,... et de la remplir pour  
pouvoir la boire plusieurs fois  
par jour!

L'eau est LA  
meilleure boisson  
pour la santé.  
Elle hydrate et en  
plus elle est  
gratuite.



## Quantité d'eau à boire par jour

Si tu as entre 4 et 8 ans :

+/- 1L  
(5 grands verres d'eau)

Si tu as entre 9 et 13 ans :

+/- 1,5L  
(6 à 7 grands verres d'eau)



## Astuces



Si tu as une activité physique de  
plus d'une heure, tu peux  
demander à tes parents pour  
préparer ta boisson de sportif!



- \* Moitié eau
- \* Moitié jus d'une orange pressée
- \* Une pincée de sel



Si tu as difficile à boire de l'eau,  
tu peux y ajouter :

- une tranche de citron ou d'orange
- des feuilles de menthe
- des fruits congelés



Les sirops sucrés,  
ce n'est pas bon  
pour ta santé.

