ACTUALITES 2017
HYGIENE DE VIE

HYDRATATION ET TRAVAIL **2è trimestre**

Les français ne boivent pas assez d'eau. `

Pour les 25-55 ans, c'est à peine 42% des besoins quotidiens qui sont assurés. C'est particulièrement vrai au travail, où, quelque soit son activité, on oublie trop souvent de s'hydrater. Un travailleur bien hydraté est, en général plus performant.

Boire de l'eau au travail est indispensable

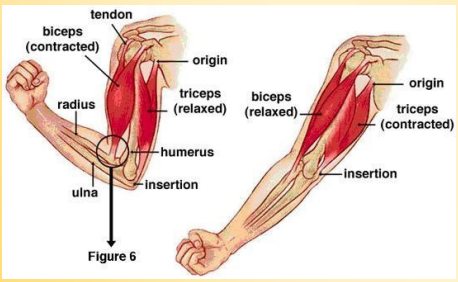
Une bonne hydratation



Favorise une meilleure Concentration

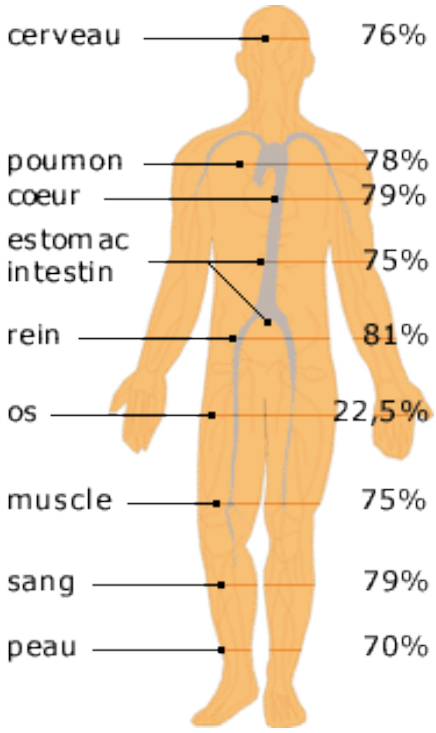


Donne de l'énergie



Diminue les risques de lésions musculaires et tendineuses

Composition du corps en eau



Au travail,



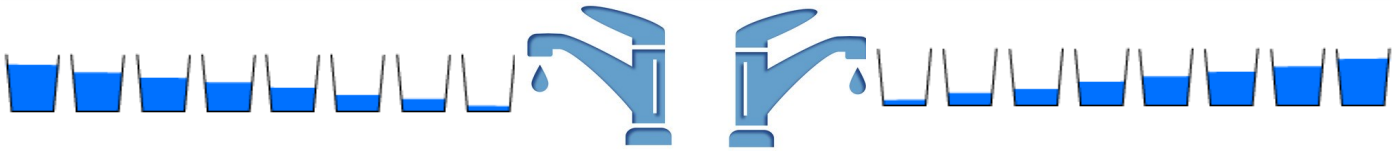
BOIRE DE L'EAU

GROUPE DE TRAVAIL HYGIENE DE VIE

QUIZZ

1.	Boire de l'eau améliore les performances physiques ?	Vrai	Faux
2.	Faut-il attendre d'avoir soif pour boire de l'eau?	Vrai	Faux
3.	Il faut boire au moins 1 litre d'eau /jour ?	Vrai	Faux
4.	Boire une eau minérale naturelle magnésienne réduit la fatigue ?	Vrai	Faux
5.	L'eau contient une infime quantité de glucides ?	Vrai	Faux

1. Vrai, 2. Faux, avoir soif est un signe de déshydratation, 3. Faux, au moins 8 verres/j, soit 1,5L/j, 4. Vrai (Agence Européenne de Sécurité des Aliments), 5. Faux, l'eau contient différents minéraux, mais pas de glucide, ni protéine, ni lipide, = 0 calorie.



CONSEILS





Boire à volonté

Ne pas attendre d'avoir soif

De l'eau





Manger des fruits riches en eau (poire, pomme, pamplemousse, ananas, melon, …)

Varier les eaux

Boire plus quand il fait chaud