

VRAI ou FAUX

Les réponses sur les bienfaits de l'eau



L'eau permet de réguler le volume de sang dans le corps

VRAI

Le niveau de sucre dans le sang joue un rôle important dans notre santé et notre bien-être général. Il est donc primordial de contrôler son niveau de sucre en buvant beaucoup d'eau.

...



Le corps n'élimine pas d'eau si l'on ne pratique pas d'activité physique.

FAUX

Le corps élimine entre 2 et 2,5L d'eau par la respiration, la transpiration et les urines. Pour maintenir un état de bien-être général, il est essentiel de compenser ces pertes par des apports hydriques réguliers.

...



L'eau pétillante facilite la digestion.

VRAI

L'eau pétillante renferme du gaz carbonique dissous qui se transforme en bulles à l'ouverture de la bouteille. Ces bulles peuvent apaiser les aigreurs d'estomac et permettre une meilleure digestion.

Source : CIEAU (www.cieau.com)



Boire en mangeant perturbe la digestion.

FAUX

Cela permet, au contraire, d'atteindre ses besoins hydriques.

...



Manger participe à l'hydratation.

VRAI

Entre 20% et 30% des apports en eau sont couverts par l'alimentation, et 70 à 80% par les boissons.

...



Il vaut mieux boire en petites quantités régulièrement que beaucoup en une fois.

VRAI

Pour le bon fonctionnement de l'organisme un taux d'hydratation régulier est préférable à un alternance de phases de déshydratation/réhydratation.

BRITA

Guide de l'hydratation au travail Êtes-vous sûr d'être bien hydraté au bureau ?

Découvrez les conseils et astuces de BRITA pour bien vous hydrater au bureau tout au long de la journée.



BRITA France

Division Fontaines Professionnelles
52 boulevard de l'Yerres
Immeuble Carré Haussmann
91030 EVRY CEDEX
Tel. +33 1 69 11 04 24
pro-fontaines@brita.net
www.brita.fr/fontaine-eau

Voir les vidéos



BRITA

2023



Pourquoi s'hydrater ?

Nous passons 60% de notre temps sur notre lieu de travail.

Or, au travail, nous sommes souvent occupés et oublions de boire régulièrement. Parce que s'hydrater préserve notre santé, mais pas seulement...



Pour favoriser le bon fonctionnement du cerveau et de l'humeur !

Le cerveau est composé à 85% d'eau qui lui permet de fonctionner correctement. Un état de déshydratation peut impacter les fonctions cognitives et l'humeur, ce qui peut favoriser un état de fatigue, de perte de mémoire ou de déconcentration. Il est essentiel de bien s'hydrater.



...

de 6 à 9 verres par jour



Pour détoxifier le corps

Notre organisme est très souvent exposé à des toxines qui proviennent de notre environnement. Pour les éliminer, il faut les drainer hors de notre organisme et le meilleur moyen de favoriser ce drainage est de boire de l'eau.



...



Les biens faits de l'eau pétillante

L'eau pétillante peut apporter une série de bienfaits précieux lorsque consommée au travail. Elle offre une réhydratation rapide et efficace ce qui est très pratique avantageux lors de journées chargées au bureau. De plus, elle favorise la digestion, évitant ainsi cette sensation de lourdeur après le déjeuner. Les bulles peuvent aussi vous donner une petite impression de satiété, ce qui peut être pratique entre les repas. Et en choisissant de l'eau pétillante plutôt que des sodas, vous réduisez votre apport en calories vides et en sucre, un geste meilleur pour votre santé.

Astuces pour bien s'hydrater tout au long de la journée

Définir vos besoins au quotidien

1,5 L/jour



2,4 L/jour



Des recommandations fixent les besoins quotidiens à 1,5L/jour. En réalité, le besoin en eau dépend de nombreux facteurs dont le climat, votre niveau d'activité physique ou encore votre état de santé. Le besoin en eau peut donc grimper à 2,5L d'eau par jour selon ces facteurs.

Boire avant d'avoir soif

La sensation de soif est un signal d'alarme du corps humain : si vous avez soif, vous êtes déjà déshydratés ! Il est donc important de boire régulièrement de petites quantités d'eau. Pour cela, établissez un rythme quotidien : buvez par exemple un verre toutes les 2 heures, et 1 ou 2 verres au cours de chaque repas.



Toujours avoir de l'eau à portée de main

Au travail, nous oublions souvent d'aller boire. Adoptez des rituels : chaque matin, allez à la fontaine à eau, servez-vous un verre, et gardez-le à portée de main. Vous pouvez aussi opter pour une bouteille réutilisable que vous remplirez régulièrement. Prenez l'habitude d'avoir une bouteille d'eau à portée de main, lors de vos réunions, vos déplacements, vos repas.

 **Astuce :**
Graduez votre bouteille



Variez les eaux

Variez les plaisirs et dégustez thés, cafés, eau pétillante et eau aromatisée. Vous bénéficierez ainsi du pouvoir hydratant de l'eau et de l'effet stimulant des boissons chaudes.



Solutions BRITA

BRITA Professional propose une gamme de fontaines à eau design et innovantes : eau fraîche plate ou pétillante ou eau chaude, à chaque envie sa solution sur-mesure. Pour servir l'eau filtrée, BRITA a également imaginé une sélection d'élégantes bouteilles durables, réutilisables et personnalisables pour avoir de l'eau à portée de main tout au long de la journée.

