

## VRAI OU FAUX

Les réponses sur les bienfaits de l'eau.

Vrai

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

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.

Faux

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

Le corps élimine entre 2 et 2,5 L 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.

Vrai

### L'eau pétillante facilite la digestion.

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 assurer une meilleure digestion.

Vrai

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

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

Faux

### Boire en mangeant perturbe la digestion.

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

Vrai

### Manger participe à l'hydratation.

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

BRITA France  
52 boulevard de l'Yerres  
91030 EVRY Cedex France  
Tél. : +33 (0)1 69 11 04 24  
pro-fontaines@brita-france.fr  
www.brita.fr/fontaine-eau  
www.brita.fr

Retrouvez nos vidéos  YouTube



# Êtes-vous sûr de bien vous hydrater au bureau ?



## Guide de l'hydratation au travail

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

# 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...



LE CERVEAU  
CONTIENT  
**85%**  
D'EAU

## Pour favoriser le bon fonctionnement du cerveau et 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 donc essentiel de bien s'hydrater.



IL EST RECOMMANDÉ DE  
**BOIRE**  
**6 à 9**  
VERRES D'EAU  
EN DEHORS DES REPAS

## 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.



## Pour réguler la température du corps

La température normale d'un être humain est d'environ 37 °C, avec de légères variations au cours de la journée selon l'activité. L'eau participe au maintien d'une température constante et permet de garder notre corps humide, ce qui est primordial pour la majorité de nos organes, notamment pour les poumons qui doivent détenir un fort taux d'humidité pour bien être oxygénés.

Source : CIEAU (www.cieau.com)

# ASTUCES POUR BIEN S'HYDRATER tout au long de la journée



## Définir vos besoins au quotidien

Des recommandations fixent les besoins quotidiens à 1,5 L/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 quotidien en eau peut donc grimper à 2,5 L d'eau par jour selon ces facteurs.



**ASTUCE :**  
GRADUEZ  
VOTRE  
BOUTEILLE



## 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.

## 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.



## Les 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.

