# L'EAU
## UN ALLIÉ ESSENTIEL DE VOTRE SANTÉ

**SALARIÉS**

ASMT - 19/07/2018

## Que boire ?

*Quelques astuces :*

- **L'eau** est par principe **la boisson idéale** sans calorie, qu'elle soit **du robinet ou minérale**.
- **Variez les qualités de l'eau** (du robinet, minérale, gazeuse…)
- **Buvez frais** (10 à 15 °C) **mais pas glacé**. Vous pouvez remplacer l'eau par des tisanes, des bouillons…
- **Donnez du «peps» à votre eau** que vous estimez «fade» en y ajoutant **une rondelle de citron** ou **d'orange**, **une feuille de menthe**…
- **Pensez à amener votre bouteille** d'eau pour la journée, ce qui vous permettra de **vérifier si votre consommation est suffisante**
- **Si vous travaillez sur écran**, **une application** peut être installé afin de **vous alerter**

## Quelle quantité et comment s'hydrater ?

- **Boire entre 1 L et 1,5 L par jour** pour les personnes dont **l'activité professionnelle est sédentaire** (activité tertiaire dans les bureaux, travail en usine sans cadence, etc…)
- **Augmenter sa consommation** en eau pour **les personnes ayant un travail physique** (manutention manuelle, bâtiment, etc…)
- **Adapter sa consommation** en eau en fonction de **l'environnement et des conditions climatiques**
- **Boire régulièrement** toute la journée et **en petite quantité**

**Scannez pour rejoindre notre site internet**



ASMT
Prévention et Santé

contact@asmt65.fr asmt65 www.asmt65.fr
05 62 93 81 81
Association de Santé et de Médecine au Travail des Hautes-Pyrénées

# S'hydrater

## Pour rester performant au travail

- **L'hydratation** est indispensable pour conserver un **bon niveau de performance**
- Par exemple : **une perte de 4%** du poids du corps en eau correspond à **une diminution de 55%** des capacités

## LES SIGNES DE DÉSHYDRATATION

- **La bouche sèche** et **la sensation de soif** apparaissent lorsqu'il est déjà trop tard et **qu'une légère déshydratation est installée**
- **Maux de tête** et **baisse de la vigilance** sont aussi **l'indice du manque d'eau**

L'employeur doit **mettre à disposition** des salariés **de l'eau potable.**
*Art. R.4225-2 du Code du Travail*

# S'hydrater

## C'est prévenir

- **Les calculs rénaux**
- **Les infections urinaires**
- **Les problèmes musculo-tendineux**, notamment les crampes, les courbatures et les tendinites

**BUVEZ.....ÉLIMINEZ**

**Les boissons stimulantes** (thé, café...) et les boissons alcoolisées **peuvent entrainer une déshydratation** : à **boire avec modération**

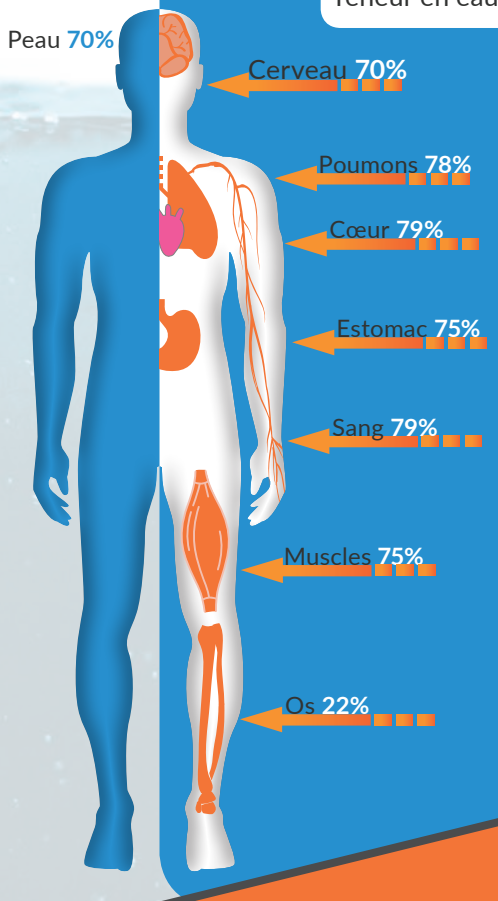
**Le lait et les produits dérivés** sont des **denrées alimentaires** et ne doivent pas être considérées comme des boissons

## IL NE FAUT JAMAIS ATTENDRE D'AVOIR SOIF !!

## Le saviez-vous ?

**Notre corps** se compose d'environ **65% d'eau** soit **45 L d'eau** pour une personne de **70Kg**

Teneur en eau des différents organes




Ce document est une plaquette d'information. Elle revêt à la fois une fonction pédagogique et scientifique. Pour autant elle ne peut être exhaustive et ne saurait être utilisée dans le cadre d'une action de responsabilité quelle qu'elle soit

Imprimé par "Imprimerie Moderne"
Crédit Photos et Illustrations : Freepik.com, Flaticon.com, Pixabay.com

Ne pas jeter sur la voie publique