Ensemble, restons actifs et en santé!

Bien s’hydrater

De l’eau

L’eau est le meilleur liquide à boire pour la santé. Les jus et les boissons gazeuses contiennent trop de sucre et ne devraient être consommés qu’à l’occasion.

Favorisez les liquides non alcoolisés et sans caféine (eau, lait, jus, tisane).

J’oublie de boire de l’eau!

Voici une routine pour vous hydrater. Vous pouvez la modifier pour qu’elle vous convienne.

Veuillez vous mettre une alarme ou un rappel visuel à l’heure que vous aurez choisie.

- 1 verre au déjeuner
- 1 verre à 10 h
- 1 verre au dîner
- 1 verre à 15 h
- 1 verre au souper

Je garde toujours un verre d’eau ou un thermos d’eau glacée à portée de la main.

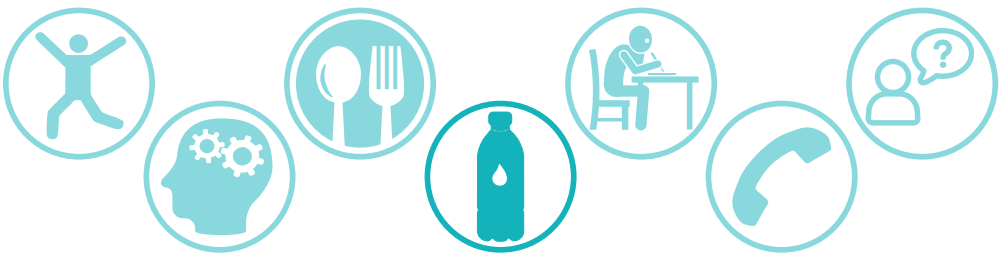
CIUSSS de l’Est-de-l’Île-de-Montréal
Hôpital Maisonneuve-Rosemont

5415, boul. de l’Assomption
Montréal (Québec) H1T 2M4
514 252-3400
https://ciusss-estmtl.gouv.qc.ca

D’autres publications et ressources d’intérêt sur la santé sont disponibles sur le site Internet du Centre d’information pour l’usager et ses proches (CIUP)

https://biblio-hmr.ca/in/fr/ciup

Tous droits réservés
© CIUSSS de l’Est-de-l’Île-de-Montréal, 2022
CP-AGE-013



Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de l’Est-de-l’Île-de-Montréal
Québec