

EAU DE STRASBOURG

POUR MA SANTÉ AUSSI,
ELLE A TOUT BON!



#STRASBOURGSAINTÉ

L'EAU DE STRASBOURG, IDÉALE POUR LE CORPS ET LES MÉNINGES

L'eau est essentielle au fonctionnement de notre organisme. Le corps en perd jusqu'à 2 litres chaque jour. Il est donc indispensable de s'hydrater suffisamment.

Contrôlée chaque jour (c'est le produit alimentaire le plus surveillé), parfaitement équilibrée en oligoéléments, imbattable sur son prix, facilement disponible et naturellement sans sucre ni calorie, l'eau de Strasbourg a tout bon!

Elle peut être consommée sans modération!

0 sucre = 0 calorie = 0 carie



60%



70%



75%

Quantité d'eau dans le corps
au long de la vie dc9579

À TOUT MOMENT DE LA JOURNÉE ...

Au quotidien, on peut rapidement se trouver en état de déshydratation, surtout quand il fait chaud. Éprouver la sensation de soif est déjà un signe de déshydratation.

Le secret est donc l'anticipation !

Il faut toujours garder en tête les bons repères de consommation : **au moins 1,5 litre d'eau par jour pour préserver son capital santé.**

En plus de l'eau consommée, **avoir une alimentation équilibrée** en mangeant des aliments riches en eau (fruits et légumes) contribue également à une bonne hydratation de l'organisme.

POUR LES NEURONES

L'eau contenue dans le cerveau (à hauteur de 85 %) lui **permet de bien fonctionner.**

Une déshydratation même modérée :

- diminue la vigilance, la concentration et la mémoire à court terme
- augmente la sensation de fatigue et le niveau d'anxiété

LORS DES ACTIVITÉS PHYSIQUES

Tout effort physique s'accompagne d'une perte en eau parfois importante liée à la transpiration. Si elle n'est pas compensée, la perte en eau diminue les performances sportives et peut présenter **un danger pour la santé.**

Dans une gourde, l'eau du robinet se transporte facilement et est idéale pour toutes les pratiques sportives.

... ET TOUT AU LONG DE LA VIE !

PENDANT LA GROSSESSE

La grossesse est une période qui nécessite une plus grande hydratation. L'eau de Strasbourg est riche en calcium et participe de façon bénéfique à l'apport quotidien nécessaire.

PENDANT L'ALLAITEMENT

En période d'allaitement, les apports en eau doivent compenser la perte d'eau liée à la production de lait principalement composé d'eau. Il faut boire régulièrement de l'eau durant la journée pour favoriser la lactation et donc l'allaitement du nourrisson.

POUR LES NOURRISSONS

L'eau du robinet peut être utilisée pour préparer les biberons des nourrissons. Les bébés sont très sensibles à la déshydratation surtout en cas de température ambiante élevée, diarrhée ou fièvre. Il faut donc veiller à les hydrater régulièrement.

POUR LES ENFANTS

L'eau du robinet permet d'accompagner les repas tout en évitant les déchets en plastique. Accompagnée d'une rondelle d'orange, de citron ou de quelques feuilles de menthe, l'eau du robinet permet de développer le goût de vos enfants, sans risque de caries. L'idéal pour les enfants est de boire de l'eau en petites quantités de nombreuses fois dans la journée.

POUR LES SENIORS

Avec le temps, le métabolisme change et les besoins aussi. Après 65 ans, les besoins en eau sont supérieurs. L'organisme régule moins bien son équilibre hydrique et la sensation de soif devient plus tardive. L'eau de Strasbourg, facilement disponible à domicile, en fait un parfait allié.



CONSEILS POUR BIEN BOIRE L'EAU DU ROBINET :

- Laissez couler l'eau froide du robinet quelques secondes avant de remplir gourde, carafe ou biberon, et même pour la préparation de boissons chaudes.
- Nettoyez les gourdes, carafes et biberons avant chaque utilisation.
- Pour la préparation des biberons, n'utilisez pas d'eau ayant subi une filtration (carafe filtrante par exemple ou tout autre type de traitement de filtration à domicile) ou ayant subi un adoucissement car ces systèmes peuvent favoriser la multiplication des microorganismes.

LE BON CALCUL

En plus d'être bonne pour votre santé, l'eau du robinet et bonne pour votre porte-monnaie!





#STRASBOURGENSANTÉ

VILLE ET EUROMÉTROPOLE DE STRASBOURG

SANTÉ ET AUTONOMIE

1, parc de l'Étoile

67076 Strasbourg CEDEX

03 68 98 51 22

**EUROMÉTROPOLE DE STRASBOURG
SERVICE DE L'EAU ET DE L'ASSAINISSEMENT**

Accueil physique : 11 Quai Fustel de Coulanges

Adresse postale : 1, Parc de l'étoile, 67076 Strasbourg Cedex

03 68 98 51 75 - eauassainissement@strasbourg.eu

www.strasbourg.eu/eau-assainissement