

L'EAU, C'EST BON POUR TA SANTÉ !



LE SAVAIS TU ?

Quand tu bouges, quand tu fais du sport, ton corps puise dans ses réserves en eau. Tu dois toujours t'hydrater, même si tu n'as pas soif ! Il est très important de reconstituer tes réserves en buvant au moins **1.5 litre d'eau par jour**.

MIAM, DES MINÉRAUX

Le calcium est essentiel, principalement pour ta croissance et pour tes os.

Le fluor est bon pour ta santé bucco-dentaire, notamment dans la prévention des caries.

Le magnésium te permet de rester toujours en forme, d'éviter la fatigue et le stress. Il agit en prévention des maladies du cœur et du diabète.

Le sodium est l'allié des sportifs ; il évite les crampes et la déshydratation.

Le potassium est indiqué en cas d'arthrose, de crampes, et permet de lutter contre la cellulite.

Le chlore est le garant d'une eau sûre, saine et bonne à boire



LES CONTRÔLES DE L'EAU

François est technicien de la qualité de l'eau. Il récolte des échantillons tout au long du parcours de l'eau : de la source jusqu'à ta maison, en passant par ton école... Il analyse l'eau dans son labo et la surveille 24 heures sur 24 !

EAU DU ROBINET OU BOISSON SUCRÉE

Les sodas, le coca, ce sont des arômes artificiels, des additifs, du sucre... pas très bon pour ta santé et encore moins pour ton poids ! L'eau du robinet, c'est 0% additif, 0% de sucre et 100% de minéraux ! Y'a pas à dire, avec l'eau, y'a pas photo !

