

# Guide de ressources



[Octobre 2025]

## Astuces d'hydratation

---

- Boire suffisamment d'eau est essentiel pour rester en bonne santé. L'eau joue un rôle important dans plusieurs fonctions du corps, comme la régulation de la température et l'apport de nutriments à nos cellules.
- Toutes les boissons contiennent de l'eau, mais l'eau nature reste le meilleur choix pour s'hydrater.
- D'autres options comme les jus, les boissons gazeuses ou les boissons sportives peuvent augmenter le risque de diabète de type 2, de maladies cardiaques, d'obésité et plus encore.
- La recommandation générale est de 5 à 15 tasses (1 à 3,5 L) d'eau par jour pour un adulte moyen.
- Les besoins individuels varient selon plusieurs facteurs : âge, sexe, conditions médicales, etc.
- Il est préférable d'écouter son corps et de boire de l'eau lorsqu'on a soif pour éviter la déshydratation. Cependant, une consommation excessive d'eau peut aussi poser problème. En cas de questions, parlez-en à votre fournisseur de soins de santé.



Pour en savoir plus sur l'importance de l'hydratation, consultez le site du Gouvernement du Canada.

[The Government of Canada.](https://www.canada.ca)