



DÉFI D'HYDRATATION



Bien s'hydrater permet d'atteindre son plein potentiel, de se sentir plus en santé et d'avoir plus d'énergie. Ce défi aide à sensibiliser les gens aux principes de l'hydratation et à augmenter leur apport quotidien en liquides au cours d'un mois.



DÉFI D'HYDRATATION

INTRODUCTION

On recommande aux gens de boire entre 1,6 et 2 litres de liquide par jour.

Cela équivaut à environ huit à dix verres de 200 ml chaque jour. Le défi d'hydratation encourage les employés à augmenter leur apport quotidien en liquides au cours de quelques semaines.

Le corps a besoin d'eau :

- Pour transporter des nutriments hydrosolubles aux organes du corps.
- Pour éjecter les toxines et les déchets du corps au moyen de l'urine.
- Pour envoyer des signaux électriques entre des cellules, notamment pour permettre aux organes de fonctionner, aux muscles de se contracter ou de se détendre et aux yeux de se focaliser sur des images.
- Pour contrôler la température du corps.
- Pour digérer la nourriture et les boissons.

Certains symptômes de la déshydratation ont des conséquences particulières sur la capacité d'une personne à atteindre son plein potentiel. Parmi les symptômes de déshydratation figurent notamment :

- Maux de tête
- Fatigue et irritabilité
- Faibles niveaux de concentration
- Confusion mentale
- Perte d'appétit
- Étourdissement
- Nausée
- Constipation
- Urine foncée

Renseignements sur le défi

Le défi d'hydratation vise à vous encourager à augmenter graduellement votre apport en liquides au cours d'un mois. Il vise à augmenter la quantité d'eau que vous buvez à la maison et au travail, ainsi qu'à faire le suivi des bienfaits sur la santé qu'entraîne cette augmentation et à en prendre conscience.

Le défi est axé sur l'eau, mais n'oubliez pas que d'autres fluides plus nutritifs, comme les jus sans sucre ajouté, le lait faible en gras et les tisanes s'ajoutent aussi au compte de l'apport quotidien en liquides. Toutefois, les boissons à haute teneur en sucre devraient être limitées, surtout entre les repas.

Quelques astuces pour amorcer le défi

1. Procurez-vous une bouteille d'eau réutilisable. Plus la bouteille est grosse, mieux c'est.
2. Gardez votre bouteille d'eau à vos côtés en tout temps. Si vous l'oubliez, vous pourriez avoir à boire une grande quantité d'eau d'un seul trait à la fin de la journée afin d'atteindre votre objectif. Avec votre bouteille d'eau en main tout au long de la journée, vous risquez moins d'avoir à faire cela.
3. Atteignez votre objectif quotidien d'apport en eau environ deux heures avant d'aller au lit. Ce n'est PAS une règle absolue, car si vous avez soif, vous avez parfaitement le droit de boire de l'eau durant ces deux heures. Il s'agit plutôt d'une recommandation qui vous évite d'avoir à boire une grande quantité d'eau juste avant l'heure du coucher.
4. Mettez de la joie dans votre eau! Après un certain temps, l'eau plate peut devenir ennuyeuse. Si vous souhaitez rendre les choses un peu plus intéressantes, ajoutez des quartiers d'agrumes ou quelques feuilles de menthe à votre bouteille d'eau le soir, puis enlevez-les le lendemain matin.



DÉFI D'HYDRATATION

GUIDE POUR LES PARTICIPANTS

Votre corps est composé d'environ 63 pour cent d'eau.

La quantité d'eau dont se compose un corps dépend du sexe, de l'âge et de la quantité de tissus maigres (qui contiennent plus d'eau que les tissus gras).

Dans des situations où une personne est privée de nourriture, le métabolisme du corps s'ajuste en vue de libérer les nutriments se trouvant dans ses réserves. En d'autres mots, elle « digère » ses propres muscles et graisses. Avec le temps, son corps finit par dépérir.

Lorsque le corps est privé d'eau, l'effet est très différent et beaucoup plus immédiat, car l'eau est nécessaire à différentes fonctions du corps. L'eau est nécessaire pour :

- Transporter des nutriments hydrosolubles aux organes du corps.
- Éjecter les toxines et les déchets du corps au moyen de l'urine.
- Envoyer des signaux électriques entre des cellules, notamment pour permettre aux organes de fonctionner, aux muscles de se contracter ou de se détendre et aux yeux de se focaliser sur des images.
- Contrôler la température du corps.
- Digérer la nourriture et les boissons.

Les facteurs suivants influencent la quantité d'eau nécessaire :

- La taille
- La quantité d'exercice effectuée régulièrement
- Le climat
- Les aliments et les boissons consommés

Pour être bien hydraté au cours de la journée, mieux vaut boire de petites quantités plus fréquemment, au lieu d'attendre d'éprouver la soif et, ensuite, de boire de grandes quantités. Les boissons qui contiennent de la caféine, comme le thé, le café et le cola, peuvent avoir des effets diurétiques légers. Cela signifie qu'ils signalent au corps de produire plus d'urine, ce qui entraîne la perte de fluides.

La consommation de quelques-unes de ces boissons chaque jour n'est pas mauvaise en soi, mais on devrait l'équilibrer en buvant des liquides qui ne contiennent pas de caféine. En outre, vérifiez la quantité de sucre qui se trouve dans vos boissons et évitez de consommer trop de boissons à haute teneur en sucre. Choisissez plutôt des versions sans sucre.



DÉFI D'HYDRATATION

FEUILLE DE SUIVI

Début du défi – Semaine 1

Notez le nombre de verres d'eau que vous buvez pendant que vous êtes au travail. Vous pouvez utiliser la feuille de suivi pour la semaine 1.

À la fin de chaque jour, notez ce que vous avez ressenti au cours de la journée.

À la fin de la semaine, calculez votre moyenne d'apport quotidien en eau pour la première semaine. Vous devriez essayer de boire de quatre à six verres d'eau par jour pendant que vous êtes au travail.

Semaines 2 à 4

Au cours des semaines suivantes, visez à augmenter graduellement votre apport en eau. Tentez d'atteindre la cible de huit à dix verres d'eau par jour pendant que vous êtes au travail.

Continuez de noter le nombre de verres d'eau que vous buvez chaque jour de travail. Vous pouvez utiliser les feuilles de suivi des semaines 2 à 4.

À la fin de chaque journée, notez ce que vous avez ressenti. Y a-t-il eu des changements dans votre niveau de concentration, vos sensations de fatigue ou votre irritabilité, par exemple?

Réfléchissez aux raisons pour lesquelles vous n'avez pas bu plus d'eau. Discutez des façons de surmonter ces problèmes avec vos collègues.

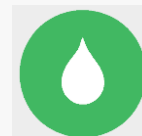
Semaine 1	Nombre de verres d'eau que j'ai bus durant la journée de travail	Ce que j'ai ressenti aujourd'hui. Par exemple : niveau d'énergie, niveau de concentration et humeur
Lundi		
Mardi		
Mercredi		
Jeudi		
Vendredi		
Samedi		
Dimanche		
Moyenne hebdomadaire		



DÉFI D'HYDRATATION

FEUILLE DE SUIVI

Semaine 2	Nombre de verres d'eau que j'ai bus durant la journée de travail	Ce que j'ai ressenti aujourd'hui. Par exemple : niveau d'énergie, niveau de concentration et humeur
Lundi		
Mardi		
Mercredi		
Jeudi		
Vendredi		
Samedi		
Dimanche		
Moyenne hebdomadaire		
Changements par rapport à la semaine 1 Combien de verres d'eau de plus (ou de moins) avez-vous bus cette semaine, comparativement à la semaine 1?		



DÉFI D'HYDRATATION

FEUILLE DE SUIVI

Semaine 3	Nombre de verres d'eau que j'ai bus durant la journée de travail	Ce que j'ai ressenti aujourd'hui. Par exemple : niveau d'énergie, niveau de concentration et humeur
Lundi		
Mardi		
Mercredi		
Jeudi		
Vendredi		
Samedi		
Dimanche		
Moyenne hebdomadaire		
Changements par rapport à la semaine 2 Combien de verres d'eau de plus (ou de moins) avez-vous bus cette semaine, comparativement à la semaine 2?		



DÉFI D'HYDRATATION

FEUILLE DE SUIVI

Semaine 4	Nombre de verres d'eau que j'ai bus durant la journée de travail	Ce que j'ai ressenti aujourd'hui. Par exemple : niveau d'énergie, niveau de concentration et humeur
Lundi		
Mardi		
Mercredi		
Jeudi		
Vendredi		
Samedi		
Dimanche		
Moyenne hebdomadaire		
Changements par rapport à la semaine 3 Combien de verres d'eau de plus (ou de moins) avez-vous bus cette semaine, comparativement à la semaine 3?		