

¾ des Hennuyers ne s'hydratent pas assez

Notre consommation habituelle de boissons qui font partie de la base de la pyramide alimentaire (eau, café, thé et bouillon) n'atteint en général pas la recommandation du litre et demi quotidien. Et si on faisait un effort ?

La consommation habituelle de boissons saines (sans apport atteint en moyenne le litre). 26, 2 % de la population hennuyère atteint la recommandation de consommer un litre et demi d'eau, de thé, de café ou de bouillon. L'enquête de consommation alimentaire belge livre quelques informations intéressantes sur nos habitudes de consommation. Ainsi y lit-on que les femmes boivent nettement plus d'eau minérale que les hommes et que cette consommation augmente, tant chez les hommes que chez les femmes, avec le niveau d'instruction. La consommation moyenne de thé et de café est d'un demi-litre par jour.

Voici quelques conseils pour boire davantage d'eau : trouver une eau agréable au goût, quitte à l'aromatiser soi-même. Comment ? En y mettant du citron, en y ajoutant un peu de cannelle ou de la menthe. On peut aussi avoir une approche plus méthodique, soit décider de boire à heure fixe un grand verre d'eau ou quelques goulées à la bouteille. Il semblerait en effet que le débit soit plus important quand on choisit de petites bouteilles que de grandes ou même que des verres. Il y a aussi le placement stratégique : déposer de petites bouteilles d'eau ici et là à la maison, dans la voiture et au bureau. Certains font d'une « pierre deux coups », préparant de l'eau pour contrer une envie de fumer ou pour combler un petit creux ou profitant de la mise d'une disposition d'une fontaine d'eau au travail pour se dégourdir les jambes...

Brochure « Buvez de l'eau » disponible via <http://observatoiresante.hainaut.be> ou au 065 87 96 14