

# J'en ai l'eau à la bouche !

**L'EAU**  
Pour  
**LA VIE**  
Pour  
**S'HYDRATER**  
**ÉLIMINER**  
Pour **L'ÉNERGIE**  
et 100 % de son  
**POTENTIEL**

**JUS 100 %**  
**SMOOTHIES**  
pour **GRANDIR**  
et pour le **plaisir**

**BOISSONS SUCRÉES**  
Attention **danger**  
aux excès

## Fais bien La différence !



- ◆ La seule boisson, **vitale**, qui hydrate **directement** nos cellules est l'**EAU**
- ◆ Pense à boire **huit à dix verres d'eau par jour**
- ◆ N'oublie pas de prendre une bouteille ou une gourde dans ton sac



- ◆ Les jus de fruit 100 % ou smoothies riches en vitamines t'aident à être en forme mais sont des aliments : ils doivent être digérés par l'estomac et t'hydratent seulement dans un 2<sup>e</sup> temps
- ◆ Attention **ils ne remplacent pas l'eau**



- ◆ Les boissons **sucrées** type soda, limonade, certaines eaux aromatisées ou au sirop ne sont pas favorables à ta santé
- ◆ **À consommer exceptionnellement**

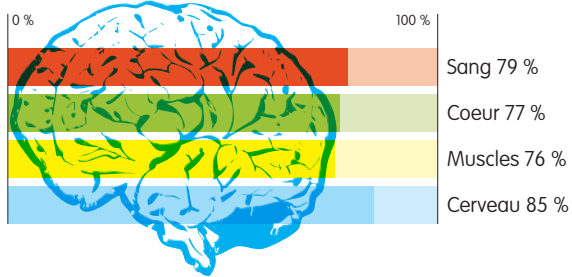


◆ **Avant notre naissance,** nous passons par une phase «aquatique» : nous baignons dans le liquide amniotique. Un embryon de 3 jours dans le ventre de la maman est formé de 97 % d'eau et un fœtus de six mois de 94 %.

## De La Tête aux pieds Nous sommes en eau

Entre la source et le robinet se cachent les océans, mers, lacs, rivières, marais et tout un monde aquatique insoupçonné ! Notre environnement est constitué d'environ 65 % d'eau, de même que notre corps d'enfant ou d'adulte (soit 20 L pour un enfant de 30 kg).

### Part d'eau pour Les organes principaux



**C'est le nutriment le plus indispensable à la vie, après l'oxygène !**  
Impossible de rester sans boire d'eau plus de 48 heures, alors qu'on peut jeûner pendant 1 mois ou plus ! **Le corps est une sorte d'éponge qui doit toujours rester humide !**

**L'eau est indispensable au bon fonctionnement du cerveau...**  
Une déshydratation de 2 % seulement entrainerait une réduction de 20 % de la capacité de travail...



- ⇒ Réhydrate
  - ⇒ Transporte les nutriments, vitamines, minéraux et le sang vers les cellules
  - ⇒ Élimine déchets et toxines
- Les besoins en eau varient selon l'âge, la température ambiante ou l'activité physique.

→ 1,5 L d'eau\* pour les enfants = 8 à 12 verres d'eau par jour + l'eau des aliments, fruits et légumes.

\* Par jour

⇒ Respiration, transpiration, urines, selles provoquent des pertes en eau.  
Si pertes en eau > apports en eau = ton corps a soif et t'avertit que tu es en état de « déshydratation », c'est donc trop tard : **n'attends pas d'avoir soif pour boire, surtout en cas de fortes chaleurs !**



## Si certains enfants aiment boire de L'eau

**D'autres la boudent ! Et toi ?**

Certains enfants ne sont pas habitués au goût de l'eau et préfèrent les boissons sucrées ou sodas qui participent au développement de l'obésité. En France, 12 % des enfants présentent un problème de surpoids en 2010 (contre 3 % il y a 30 ans).

Les sodas ou boissons sucrées sont dangereux car ils ne déclenchent aucune sensation de satiété\* contrairement aux aliments solides.

De plus une demi bouteille de soda = 10 morceaux de sucre !

Le sucre rapide appelle le sucre : résultat : quand on commence une bouteille de soda, on ne s'arrête pas !

Attention les sodas dits « zéro sucre » ou « sans sucre » contiennent des édulcorants chimiques qui ne t'apportent aucun nutriment et sont dangereux pour ta santé.

\* satiété : quand ton corps t'indique que tu as suffisamment mangé

### Expérience :

**Le goût s'apprend...**  
comme on apprend à faire du vélo

1. Essaie de boire de l'eau 1 fois
2. Goûte une 2<sup>e</sup> fois
3. Et la 3<sup>e</sup> fois tu auras appris à aimer boire de l'eau !

Si tu as du mal, goûte différentes eaux, à différentes températures : fraîche, tempérée. Ajoute éventuellement un 1/10<sup>e</sup> de jus 100 % fruit (citron, orange, pomme...) à 9/10<sup>e</sup> d'eau.



## Quelle eau boire ?

L'eau est de plus en plus polluée à cause des polluants chimiques : résidus de pesticides ou pollution atmosphérique liée aux industries chimiques et aux véhicules...

Il est recommandé aux femmes enceintes, bébés et petits enfants de boire de l'eau en bouteille non gazeuse et peu minéralisée. Avec ton enseignant, repère sur les étiquettes d'eaux en bouteille les minéraux les plus souvent présents dans l'eau et le « résidu à sec » : moins il est élevé, 50 mg/litre par exemple, moins l'eau est minéralisée, plus il est élevé, plus l'eau est minéralisée. Pour l'eau du robinet, on peut se renseigner sur sa qualité auprès de la mairie et chercher des informations sur les systèmes de filtration possibles.



# EN PLUS de L'eau

Quelle boisson ?

\* voir la fiche « 5 fruits et légumes chaque jour » !

	<b>Jus fraîchement pressé ou « smoothie » vert</b> 	<b>Boisson sucrée ou soda</b> 
Apports	Grandir et être en forme	Plaisir immédiat mais danger
Préparation	Quelques minutes	Acheté tout prêt
Pollution Gaz à effet de serre	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Consomme moins d'énergie : pas d'emballage, certains fruits sont locaux</li> <li>• Pas de pollution de l'eau due aux pesticides, si fruits bios</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pesticides</li> <li>• Emballages, transport et conservation frigorifiques</li> <li>• Gaspillent l'eau ! un litre de soda = 8 litres d'eau !</li> </ul>
Economie sociale et solidaire *	Les fruits et légumes de saison sont moins chers ! Pour les fruits exotiques, préfère-les équitables, bios et venus par bateau	Préfère-les équitables et bios
Goût et nutriments	Préparés maison et minute, fruits et légumes frais, bios, de saison = vitamines et minéraux préservés (en plus tu laisses la peau dans les smoothies) ➔ Plus de goût, fais le mélange de ton choix !	Pasteurisés donc moins de vitamines et minéraux et un goût plus uniforme ➔ Sucres cachés, arômes de synthèse et additifs : lis-bien les étiquettes



## Le "SMOOTHIE" VERT

Au petit-déjeuner, à l'apéro  
À ton anniversaire !

Le smoothie est une boisson « lisse, épaisse » à base de purées de fruits. Ici on ajoute de la verdure.

- ◆ 60 % de fruits frais, bios, de saison (pomme, poire, orange, fruits rouges, pêche...) et fruits exotiques bios ou équitables (banane, mangue, ananas...).
- ◆ 40 % d'épinards frais, feuilles de chou, blettes, mâche, fanes de radis ou navet.
- ◆ Un peu d'eau ou lait végétal.
- ◆ Mixe le tout dans un bol mélangeur ou blender : tu auras un délicieux nectar maison riche en minéraux, vitamines, fibres plus assimilables, antioxydants, chlorophylle et protéines végétales, rapide à préparer !
- ◆ Mâche-le en bouche ou déguste-le en verrine à la petite cuillère pour saliver : les enzymes t'aident à pré-digérer et t'indiquent que tu as suffisamment mangé.

