

## Pour mon bien-être et ma santé, Je bois de l'eau !

Dans la journée,  
8% des calédoniens  
consomment,  
plus de boissons sucrées  
que d'eau.

Ce chiffre s'élève à près de  
20% chez les 18-24 ans.

(baromètre santé 2015)

### L'eau, c'est la vie !

Le corps est composé de 60 % à 70 % d'eau, selon la morphologie. Après l'oxygène, l'eau est l'élément le plus important pour la vie. Cette eau est indispensable à l'ensemble des processus vitaux (maintient des volumes de sang et lymphes, lubrification pour les articulations et les yeux, maintien de la température du corps, réactions chimiques dans les cellules, absorption et transport des nutriments ingérés, activité neurologique du cerveau, hydratation de la peau, élimination des déchets de la digestion et des divers processus métaboliques...).

Dans un climat tempéré, une personne de taille moyenne dépense plus de 2 litres d'eau corporelle par jour. En effet, le corps perd plus d'un litre par jour d'eau corporelle par l'urine et la même quantité à travers la sueur, les selles et la respiration. Les pertes en eau sont plus importantes par temps chaud, durant une activité physique, ou pendant l'allaitement.

### Avant, pendant et après les repas, je bois de l'eau

Il est recommandé (en moyenne) de boire environ 1,5 l à 2 l d'eau par jour et de ne pas attendre d'avoir soif pour se décider à boire. Je prends donc l'habitude de boire tout au long de la journée. Cela est d'autant plus important :

- pour les enfants et les personnes âgées, car la sensation de soif peut être mal identifiée ou diminuer avec l'âge.
- lorsque l'on pratique une activité physique. Il est alors recommandé de boire un demi-litre d'eau environ deux heures avant l'activité, puis de boire tout au long de l'activité, suffisamment pour remplacer l'eau perdue par la sueur.

Afin de varier les plaisirs, je n'hésite pas à consommer l'eau sous forme d'infusion (la citronnelle ou la menthe du jardin s'y prêtent bien) ou à presser quelques gouttes de jus de citron dans l'eau fraîche. Je consomme du thé et du café avec modération (2 à 3 tasses par jour), et surtout, je ne rajoute pas de sucre !

Une augmentation importante de la sensation de soif (conjuguée à une élimination excessive d'urine) doit inciter à consulter un professionnel de santé.

Contact :

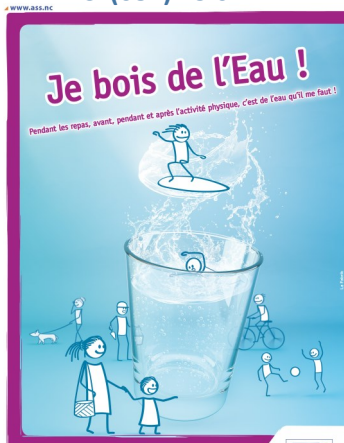
Isabelle CAPART

Coordonnatrice du programme  
« mange mieux bouge plus »

Agence Sanitaire et Sociale de la NC

preventionsurcharge@ass.nc

(687) 25 07 72



Pour tous renseignements :  
101 25 07 72  
preventionsurcharge@ass.nc  
www.mangemieuxbougeplus  
www.mangemieuxbougeplus



Pour ma santé, je mange moins gras, moins sucré, moins salé

JE BOIS DE L'EAU, et je bouge au moins 30 min/ jour

## Pour mon bien-être et ma santé, Je bois de l'eau !

En Nouvelle-Calédonie \*,

**28%, des 18-60 ans**

**déclarent consommer**

**quotidiennement**

**des boissons sucrées**

(41% [18-24 ans], 31% [25-44 ans] et 16% [45-60 ans] ;

34% Hommes

et 22% Femmes)

\* baromètre santé 2015

Contact :

Isabelle CAPART

Coordonnatrice du programme  
« mange mieux bouge plus »

Agence Sanitaire et Sociale de la NC

preventionsurcharge@ass.nc

(687) 25 07 72



Pour tous renseignements :  
161 25 97 72  
preventionsurcharge@ass.nc  
www.mangemieuxbougeplus  
www.mangemieuxbougeplus.nc



### Boire de l'eau pour rester en bonne santé

Boire de l'eau est le meilleur moyen de lutter contre la déshydratation.

### De l'eau plutôt que des boissons sucrées

Les boissons sucrées sont source de calories inutiles, et n'ont souvent aucun intérêt pour la santé. Au contraire, les boissons sucrées favorisent la prise de poids et augmentent le risque de caries.

### Qu'est-ce qu'une boisson sucrée ?

Les boissons sucrées sont des boissons sans alcool, qui contiennent différents sucres. Ce sont :

- les sodas, qui apportent en moyenne 11 g de sucre /100 ml, et souvent également du sel;
- Les jus de fruits et boissons à base de jus, qui apportent en moyenne 8 à 14g de sucre/100ml. Notons que les jus de fruits (100% pur jus) sont toutefois intéressants pour leurs apports en vitamines, notamment la C;
- Les sirops, qui apportent 60 à 80 g de sucre/100 ml, soit 18 à 32 g de sucre pour un fond de verre de 30 à 40g de sirop !
- Les boissons à base de thé et les eaux minérales aromatisées sucrées, qui apportent en moyenne 5 à 8 g de sucre/100 ml, à l'exception de quelques eaux minérales aromatisées non sucrées.

### Et les boissons light ?

Certaines boissons ont une version sans sucre ajouté avec des appellations « light », « free », « zéro ». Le goût sucré est donné par un édulcorant. Moins caloriques, elles restent à consommer avec modération car elles entretiennent l'attrance pour le goût sucré.

**Avant, pendant et après les repas, l'eau, c'est la boisson qu'il nous faut !**

**Pour ma santé, je mange moins gras, moins sucré, moins salé**

**JE BOIS DE L'EAU, et je bouge au moins 30 min/ jour**

## Ils s'engagent pour la promotion de la santé des Calédoniens par des actions de terrain :

| LUNDI   | MARDI   | JEUDI  | LUNDI   | MERCREDI  | JEUDI   |
|---|---|--|---|---|---|
| 2 juillet   | 3 juillet   | 5 juillet  | 9 juillet   | 11 juillet  | 12 juillet  |
| <p>à DUMBEA ☼<br/>Contact : Aurore<br/>TEISSEYRE<br/>CCAS Dumbéa<br/>46 55 00</p> <p>à KONE ○<br/>Contact : Stéphanie<br/>JACQUES<br/>DASSPS<br/>91 26 54</p> <p>à CANALA ○<br/>Contact : Erika<br/>SCHOUENE<br/>DASS PS<br/>93 13 85</p> | <p>à NOUMEA □<br/>Contact : Helmina<br/>TARWIN<br/>CCAS Nouméa<br/>27 07 86</p> <p>à DUMBEA ☼<br/>Contact Aurore<br/>TEISSEYRE<br/>CCAS Dumbéa<br/>46 55 00</p> | <p>à NOUMEA ★<br/>Contact : Morten<br/>KAHLEMUE<br/>Sport pour Tous<br/>80 30 32</p> <p>à KONE ★<br/>Contact : Linda<br/>NEHRON<br/>Sport pour tous<br/>75 84 21</p> <p>à HIENGHENE ○<br/>Contact : Aline<br/>BERNADAC<br/>DASSPS<br/>52 75 51</p> <p>à BELEP ○<br/>Contact : Jérôme<br/>PAIDI DASSPS<br/>93 20 46</p> <p>à PONE-<br/>RIHOUE ○<br/>Contact : AL-<br/>BANE CHE-<br/>VANCE DASSPS<br/>83 98 42</p> | <p>à GOMEN ○<br/>Contact : Jérôme<br/>PAIDI DASSPS<br/>93 20 46</p> | <p>à POUM ○<br/>Contact : Béatrice<br/>MAKALU DASS PS<br/>93 20 45</p> <p>à HOUILLOU ○<br/>Contact :<br/>ALBANE CHE-<br/>VANCE DASSPS<br/>83 98 42</p> <p>à KOUAOUA ○<br/>Contact Erika<br/>SCHOUENE<br/>DASS PS<br/>93 13 85</p> | <p>à NOUMEA ★<br/>Contact : Morten<br/>KAHLEMUE<br/>Sport pour tous<br/>80 30 32</p> <p>à NOUMEA ✂<br/>Contact : Vanessa<br/>MONTAGNAT<br/>DENC<br/>23 96 06</p> <p>à KONE ★<br/>Contact : Linda<br/>NEHRON<br/>Sport pour Tous<br/>75 84 21</p> <p>à POUEBO ○<br/>Contact : Aline<br/>BERNADAC<br/>DASSPS<br/>52 75 51</p> <p>à VOH ○<br/>Contact : Jérôme<br/>PAIDI DASSPS<br/>93 20 46</p> |

VENDREDI

13 juillet

à KOUMAC ○  
Contact : Béatrice  
MAKALU DASS PS  
93 20 45

à POINDIMIE ○  
Contact : Virginie  
BALOUTCH DASS PS  
94 47 31

Les actions prévues :

☼ **Dégustation de tisanes et sensibilisation à l'hydratation du personnel** du CCAS de la ville de Dumbéa (2 au 15/7)

○ **Atelier de dégustation d'eau** proposé par la Direction des Affaires Sanitaires et Sociales et des Problèmes de Société de la province Nord

□ **Atelier pour sensibiliser à la potabilité de l'eau et à sa consommation** proposé par le CCAS de la ville de Nouméa avec la Calédonienne des Eaux

☼ **Atelier pour découvrir des boissons naturelles (jus de fruits, tisanes) et sensibiliser à l'hydratation** proposé par le CCAS de la ville de Dumbéa

★ **Jeux d'eau** proposés par le Comité regional Sport pour Tous

✂ **Remise des prix d'un concours de dessin sur le thème "bois de l'eau"** proposé aux élèves de cycle 3 participant à la course de durée de l'USEP (organisé par la Direction de l'Enseignement de la NC)

Je bois de... ..l'Eau !

