

L'eau, essentielle à la vie

L'hydratation et vous

L'eau, l'élément dont le corps a le plus besoin, est essentielle pour tous les êtres vivants. Elle entre dans la composition de chaque cellule, tissu et organe du corps et représente 60 % de notre poids total. Quand on a soif, il faut en boire. D'autres liquides (comme le lait, le vrai jus) et les mets qui contiennent beaucoup d'eau (comme la soupe) aident aussi à combler les besoins en eau du corps.

Notre eau potable est-elle sans danger?

Oui! Les réserves d'eau de Winnipeg sont sûres et de bonne qualité. Plus de 80 règlements sont en vigueur afin de fournir aux Canadiens une eau potable sans danger.

Les faits sur l'eau embouteillée

- Le gouvernement canadien a établi des normes de santé et de sécurité aux fabricants d'eau embouteillée vendue au Canada et les impose.
- Contrairement à l'eau du robinet, l'eau embouteillée peut ne pas contenir suffisamment de fluorure pour prévenir la carie dentaire.
- La réutilisation répétée des bouteilles d'eau usagées peut accélérer la dégradation du plastique et libérer des produits chimiques potentiellement dangereux dans l'eau.
- Il est préférable de garder l'eau embouteillée dans un endroit frais et sec. Respectez la date de consommation recommandée sur la bouteille.
- Réfrigérez les bouteilles d'eau ouvertes au cas où des bactéries nocives s'y seraient introduites.
- Ne partagez pas une bouteille afin de limiter la propagation de maladies bénignes ou graves.



**nutrition
nipples**

Un message des nutritionnistes communautaires de l'Office régional de la santé de Winnipeg et des diététistes de *Dairy Farmers of Manitoba*.