



CARBURER À L'EAU

Saviez-vous qu'il est conseillé de boire de 1,5 à 2 litres d'eau par jour? Voyez pourquoi échanger les jus et les boissons sucrées pour de l'eau est un choix gagnant.

Modifier des habitudes bien ancrées

Chaque semaine, 12 % à 65 % des jeunes sherbrookoïses de 5 à 17 ans consomment des boissons avec sucre ajouté (ex. boissons gazeuses, punch aux fruits, thé glacé, boissons pour sportifs, etc.).

Tous à l'eau

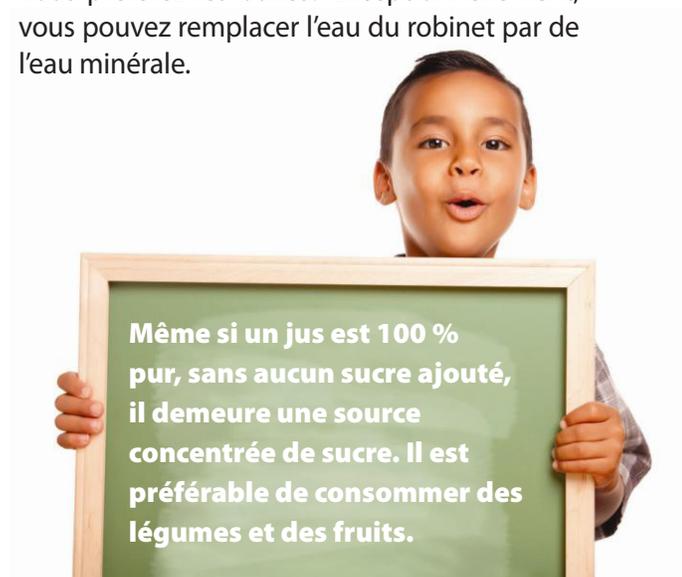
Saviez-vous que l'eau...

- est le meilleur moyen de s'hydrater;
- amène une vague de fraîcheur par temps chauds;
- est le seul breuvage qui permet d'éteindre la soif sans apporter de calories vides;
- se retrouve partout gratuitement!

Changer de cap

Trucs et astuces pour boire plus d'eau :

- Toujours garder une bouteille d'eau à la portée de la main;
- Remplacer le jus du dîner et des collations par de l'eau;
- Pour une transition en douceur, mettre une petite quantité de jus dans l'eau;
- Vous préférez les bulles? Exceptionnellement, vous pouvez remplacer l'eau du robinet par de l'eau minérale.



Même si un jus est 100 % pur, sans aucun sucre ajouté, il demeure une source concentrée de sucre. Il est préférable de consommer des légumes et des fruits.



Suivez-nous sur Facebook!

RECETTE FACILE

EAUX ARÔMATISÉES MAISON



Ajouter à un litre d'eau :

- 125 ml de fraises en quartier
- 125 ml de framboises entières
- 10 feuilles de menthe

OU

- 500 ml de melon d'eau en purée
- 10 feuilles de menthe
- 10 feuilles de basilic

Technique

Mélanger tous les ingrédients dans un pichet et réfrigérer.

Ajouter à un litre d'eau :

- 500 ml de rhubarbe en bâtonnets de 5 cm
- 5 ml de gingembre frais râpé
- 15 ml de lavande

OU

- 250 ml de framboises entières
- 1/2 bâton de cannelle
- 3 anis étoilés

Technique

Faire bouillir l'eau, retirer du feu et ajouter les ingrédients.

Laisser reposer à couvert pendant une dizaine de minutes.

Verser la préparation dans une passoire pour retirer les ingrédients ajoutés.

Verser dans un pichet et réfrigérer pendant quelques heures.