



Boire de l'eau : les bonnes pratiques



Quelle quantité d'eau consommer ?

Boire un minimum de 1,5 à 2 litres par jour (pour les adultes).

Boire tout au long de la journée et avant même d'avoir soif, en particulier pour les personnes âgées, dont la sensation de soif est amoindrie.

Comment transporter et consommer l'eau du robinet ?

Pour éliminer l'odeur et le goût du chlore, **l'aérer 30 minutes** dans une carafe.



Pour les gourdes ou thermos, **les nettoyer régulièrement en utilisant un écouvillon.**

Ne pas se servir d'une bouteille en plastique comme gourde ou carafe, privilégier des contenants en verre ou en inox, plus résistants au chlore.



Comment stocker et consommer l'eau en bouteille ?

La stocker à l'abri du soleil et dans un endroit frais comme la cave.



Respecter la date de péremption.

