



Session 9: Buvez Plus d'Eau!

Ce que nous allons apprendre aujourd'hui

- A propos de l'importance de l'eau potable
- Comment planifier pour boire 8 verres d'eau par jour
- Apprendre l'importance de boire de l'eau avant et après l'exercice
- Quels jus boire ?
- Comment éviter les boissons sucrées
- Comprendre l'importance d'éviter les boissons alcoolisées



L'IMPORTANCE
DE BOIRE DE
L'EAU

A young girl with dark skin and short hair is shown in profile, drinking water from a public tap. She is holding her hands under the running water. The background is a blurred green, suggesting an outdoor setting. The text is overlaid on the image in white, bold font.

Buvez plus d'eau!

Nous entendons cela tout le temps. Nous savons tous que c'est important et que nous devons le faire. Mais savons-nous pourquoi?

Bienfaits de l'eau

Une hydratation adéquate est essentielle au bon fonctionnement de notre corps.

❖ Notre corps contient beaucoup d'eau!

❖ L'eau représente 60% de votre poids total

❖ L'eau représente 90% du poids de votre cerveau.

❖ N'oubliez pas que l'eau est votre amie et qu'une bonne hydratation est la clé d'une bonne santé.

Boire de l'eau aide à perdre du poids

- ❖ Boire de l'eau ou manger des aliments à forte teneur en eau peut être d'une grande aide dans la gestion de votre poids.
- ❖ Boire de l'eau avant, pendant et après un repas aidera votre corps à digérer plus facilement les aliments que vous mangez.

Comment l'eau aide à maintenir notre bonne santé

- ❖ L'eau vous aide également à absorber les vitamines, les minéraux et les nutriments importants de vos aliments, ce qui augmente vos chances de rester en bonne santé.
- ❖ Boire suffisamment d'eau peut aider à prévenir certaines situations notamment:
 - ❖ constipation
 - ❖ calculs rénaux
 - ❖ asthme induit par l'exercice
 - ❖ infection urinaire
 - ❖ hypertension

8 signes
alarmants que
votre corps a
besoin d'eau



Les 8 signes évoquant le besoin de boire de l'eau!

- 1. Vous vous sentez fatigué**
- 2. Vous avez des problèmes digestifs**
- 3. Vos yeux sont douloureux**
- 4. Vous avez mauvaise haleine**
- 5. Vous avez les articulations douloureuses**
- 6. Vous avez mal à la tête**
- 7. Vos niveaux de concentration sont en baisse**
- 8. Vous trouvez qu'il est difficile de faire des exercices simples**

Discussion en groupe des signes de déshydratation

- Si vous avez des enfants, vous savez que la déshydratation peut être très sérieuse.
- Avez-vous senti un de ces signes de déshydratation?
- Que pouvons-nous faire pour mieux répondre aux signes?



Comment planifier pour pouvoir boire 8 verres d'eau par jour?

Comment s'assurer de boire 8 verres d'eau par jour

- 1. Buvez une boisson à base d'eau à chaque repas et collation -** Eau ou jus, entre 8 et 16 oz. (1 verre = 8 oz.)
- 2. Emportez une bouteille d'eau avec vous.** C'est un excellent moyen de maintenir votre niveau d'hydratation lorsque vous faites des activités en plein air ou faites des courses, surtout pendant les mois les plus chauds.
- 3. Buvez avant d'avoir soif.** Au moment où vous avez soif, votre corps est déjà déshydraté!
- 4. Si vous buvez des boissons contenant de la caféine** (café, thé et sodas), **alternez les boissons sans caféine tout au long de la journée.** Les boissons contenant de la caféine et l'alcool sont des diurétiques, qui augmentent l'excrétion de l'eau du corps.

Discussion en Groupe:

Comment assurons-nous les 8 verres d'eau?

- Discutons comment vous allez vous rappeler d'en boire
 - Avant chacune des prières quotidiennes?
 - Avant et après chaque repas?
 - Pendant les préparations de repas?
 - Incorporer la consommation d'eau dans toutes les rencontres sociales?
- L'importance de suivre une routine pour ne pas oublier
- Utiliser le journal pour enregistrer votre consommation d'eau

Consommation quotidienne d'Eau

NOM:

CSCOM:

SEMAINE:



Faites une croix (X) pour chaque verre d'eau

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE	
							TOTAL

Dans la semaine, vous devriez boire environ 3 1/2 gallons ou 58 l d'eau

Pourquoi l'hydratation est-elle importante pour les diabétiques?

Est-ce que boire de l'eau élimine le sucre?

- Outre leurs médicaments, **les patients diabétiques doivent prendre suffisamment de liquide.**
 - Boire de l'eau est important, car lorsque les niveaux de glucose sont élevés, les reins éliminent l'excès de sucre du corps.
 - Des taux élevés de glucose dans le corps font augmenter le risque de déshydratation chez les personnes atteintes de diabète.
 - **Cette soif accrue est un signe précoce de diabète.**
- Restez hydraté avec une bouteille en main: il n'y a pas de honte à se promener avec une bouteille



Buvez,
mais....

Faites attention aux
boissons sucrées

Eviter les Boissons sucrées!

- La consommation de boissons sucrées a été indexée comme un facteur contribuant à la montée de l'obésité dans de nombreux pays du monde.
- **Une portion de 330 ml ou 12 oz de boisson gazeuse sucrée contient généralement environ 35 g de sucres et environ 140 calories d'énergie.**
- La réduction de la consommation de boissons sucrées s'est avérée efficace pour réduire le poids.



Ami...Planet... Coca?



Même les jus peuvent être sucrés

- Les jus comme le jus de gingembre ou d'hibiscus peuvent contenir beaucoup de sucre
- Il faut s'informer sur la quantité de sucre dans la préparation.



A quel point
ceci est
sain/malsain?



Jus de Gingembre?

Qu'en est-il du thé malien bien-aimé?

- Le thé peut également contenir beaucoup de sucre.
- Il faut demander le deuxième ou le troisième pour avoir une tasse avec le sucre réduit.
- Ou bien demander au préparateur d'ajouter moins de sucre.



SAIN?



Boissons Alcoolisées

- La bière et le vin doux contiennent des glucides et peuvent augmenter le taux de sucre dans le sang.
- Les boissons alcoolisées contiennent beaucoup de **calories**, ce qui rend plus difficile la perte de poids.
 - L'alcool stimule votre appétit, ce qui peut vous amener à trop manger .
 - L'alcool peut également affecter votre volonté, vous obligeant à faire de mauvais choix alimentaires.
- **Si vous êtes diabétique, il faut éviter l'alcool.**

Pour résumer!

- **La clé est de remplacer les jus ou les boissons gazeuses par de l'eau potable.**
 - Les boissons gazeuses n'ont aucune valeur nutritive autre que les calories provenant du sucre.
 - Les boissons gazeuses et les jus contiennent beaucoup de calories supplémentaires.
- Les boissons avec le sucre ajoutées ou naturelles devraient être limitées.

Buvez de l'eau, en préférence aux sodas ou jus de fruits

- **Choisissez de l'eau - Remplacez les boissons sucrées par de l'eau.**
 - Apportez une bouteille d'eau rechargeable ou une tasse à votre lieu de travail pour que l'eau soit un choix facile.
 - **Ajoutez des tranches de vos fruits préférés pour un goût plus savoureux.**



S'encourager les uns les autres



Nos prochains objectifs pour les boissons....

- Buvez au moins huit verres d'eau par jour.
- Chaque semaine, calculez le nombre total de verres d'eau que vous avez bu.
- Combinez les totaux et déterminez le montant total en litre.
 - 1 litre 4 verres de 8 onces.
 - Vous devriez boire 2 litres MINIMUM par jour.
- Encouragez-vous les uns les autres à se fixer des objectifs réalistes en matière d'eau à boire chaque jour.
- Apportez vos cartes de bilan hydrique pour la prochaine session d'éducation afin de partager vos progrès ou discuter de vos éventuels échecs.

Activité en groupe: Boire 8 verres d'eau

- Distribuer les tasses
- Les remplir avec de l'eau, avec la mesure à 8 oz.
- Tout le monde va boire pour évaluer le contenu d'un verre d'eau
- Répartition des bouteilles d'eau.

Jeu de rôle:
encouragez
votre ami à
boire plus d'eau,
moins de
boissons
malsaines



Discutez avec la personne à votre droite



D'après ce que vous avez appris aujourd'hui,
dites-leur pourquoi l'eau est importante pour
notre sante



Convainquez-les de réduire / d'arrêter leur
consommation de sodas / boissons malsaines



Partagez avec tout le monde la méthode que
vous avez utilisée pour les convaincre de boire
plus d'eau et moins boissons malsaines

Affirmation- Boire de l'eau

- Discutons comment vous allez assurer la consommation de 8 verres
- Ne pas oublier de penser aux verres additionnels si on va faire des activités physiques
- Affirmons ensemble cet objectif

Préparations pour les deux prochaines semaines

- Visite à domicile par les relais
- Activités en groupe:
 - Exercice en groupe- marche ou danse hebdomadaire

Vos réflexions sur notre séance d'aujourd'hui

- Quelles activités vous ont le plus fait plaisir? Le moins?
- Si vous aviez une phrase pour résumer ce que vous avez appris aujourd'hui, quelle serait-elle?
- Comment pouvons-nous améliorer la séance?

- Grand merci!!!