

Etre déshydraté,
c'est devenir
rapidement épuisé.

Signes d'alerte :

- 💧 Constipation
- 💧 Somnolence
- 💧 Hypotension
- 💧 Maux de tête
- 💧 Vertiges
- 💧 Fatigue
- 💧 Langue sèche
- 💧

Centre Hospitalier Universitaire de Tivoli
Avenue Max Buset, 34
7100 La Louvière
Tél : 064/27.61.11 Fax : 064/27.66.99
www.chu-tivoli.be

ULB



N'attendez
pas d'avoir
soif

L'eau est vitale,
c'est la boisson
indispensable au bon
fonctionnement
de l'organisme

S'hydrater pour
garder la
forme

Augmentez
vos consommations
en cas de chaleur

Variez vos
plaisirs en
ajoutant des
aromes

Petites astuces :
2 gobelets d'eau le
matin, le midi et
le soir
= 1 L d'eau

Pensez aux
boissons
chaudes



**1,5 L d'eau ⇨ 8 gobelets ⇨ 6 canards
+ apports par l'alimentation**