

Bulletin de **Sécurité**

6 Secrets pour Rester Hydraté en Route

Vous n'aimez pas le goût de l'eau. Vous avez peur de devoir passer trop de temps à la toilette. Vous êtes un ou une dur(e), vous n'avez pas besoin d'être hydraté.

Peu importe votre excuse, la vérité est qu'il fait chaud cet été et vous avez besoin d'être fraîche. Selon le WebMD, des symptômes légers de la déshydratation peuvent inclure des maux de tête, la fatigue ou de crampe musculaire. Des symptômes plus sévères compris de rythme cardiaque rapide, sentiment d'être étourdi, confusion, irritabilité ou même – ouille! – Calculs rénaux.



Mais restant hydraté ne veut pas simplement dire engloutir des gallons d'eau. Il y a beaucoup de méthodes secrètes pour garder la quantité d'eau que vous avez besoin sans frapper 17 portes de toilettes au long du trajet.

Commencez d'abord avec ces six conseils:

- 1. Dévorer votre eau** – Certains fruits and vegetables are riches en eau. Mangez donc plus de salades (l'épinard et la laitue iceberg contiennent plus de 90% d'eau). Croque quelques branches de céleri (95% eau) ou baby carottes (90% eau). Prendre quelques fraises (91% eau). Ou goutez quelques yaourts maigres (89% eau).
- 2. Donner la du goût** – Faisons face à la situation, l'eau plate goûte...plate. Vous pouvez ajouter du citron ou lime pour la donner un peu de goût. Vous pouvez aussi essayer de l'eau flavorisée ou des paquets de flaveur (assurer vous juste qu'il ne contient pas trop de sucre ou de caffeine), les deux peuvent augmenter la fréquence d'aller à la toilette.
- 3. Rendre la pétillante** – La carbonation dans l'eau pétillante va vous donner le même effet « pétillé » comme du soda, mais sans le sucre et la caffeine que contiennent beaucoup de cannette de Cola. Et oui, l'eau pétillante va vous garder aussi hydraté que l'eau plate.
- 4. Fixer un emploi de temps** – Planifiez votre apport en eau aux alentours de vos pauses naturelles de la journée pour limiter le mieux possible les pauses de toilettes « surprises ».
- 5. Prendre votre eau** – Au lieu d'acheter des bouteilles d'eau, prendre votre propre bouteille de 32-ounce, la remplir à une fontaine ou un relai routier, économisez de l'argent tout en restant hydraté. Penser à boire au moins 2 bouteilles de 32-ounce par jour.
- 6. Congeler une** – Si vous prenez plusieurs bouteilles d'eau, garder une congelée. Vous pouvez l'utiliser pour rafraichir pendant la chaleur intense du jour, et ensuite buvez-la quand la glace fond.