

Pourquoi est-il utile d'encourager les jeunes à boire de l'eau à l'école?

L'EAU EST ESSENTIELLE POUR LA SANTÉ PHYSIQUE ET MENTALE

AUGMENTER LA CONCENTRATION EN CLASSE

- Une bonne hydratation **maximise la mémoire et l'attention.**
 - Une faible déshydratation peut nuire à l'attention, la concentration et la mémoire à court terme.
- Une bonne hydratation optimise le déploiement de **l'attention visuelle et des habiletés motrices.**
- Le fait manipuler ou de mâchouiller une bouteille d'eau permet, chez certains élèves, de s'autoréguler et de maintenir leur plein niveau d'éveil

FACILITER LA GESTION DES ÉMOTIONS

- Une faible **déshydratation** peut accentuer **l'irritabilité, la frustration, le stress et la fatigue.**

MAXIMISER LE BON FONCTIONNEMENT DU CORPS

- L'eau est **cruciale** pour une variété de fonctions dans le corps comme le transport de l'oxygène, des nutriments, ainsi que des déchets, ainsi que la régulation de la température corporelle.
 - Une faible déshydratation peut occasionner des maux de tête et une faible performance physique.
- La consommation d'eau, plutôt que de boissons sucrées, **réduit les risques de surpoids, d'obésité et de caries dentaires.**
 - Le surpoids et l'obésité ont des répercussions sur la santé physique, émotionnelle ainsi que sur la vie sociale des jeunes.

UN ENVIRONNEMENT FAVORABLE À LA CONSOMMATION D'EAU NON-EMBOUTEILLÉE

On vise à soutenir l'émergence d'une norme sociale favorable à la consommation d'eau. En d'autres mots, boire de l'eau non-embouteillée devienne "normal" et s'intègre à une routine.

1 Promouvoir la consommation de l'eau et l'utilisation de bouteilles réutilisables.

2 Permettre que les bouteilles d'eau soient **apportées en classe** selon certaines règles.

3 Rendre **accessible** des fontaines d'eau fonctionnelles, propres et attrayantes.

4 Retirer les boissons sucrées de l'offre alimentaire (boissons énergisantes, boissons pour sportifs, cafés aromatisés, etc.).

L'EXPÉRIENCE EN TEMPS DE PANDÉMIE

Si l'utilisation de la bouteille d'eau en classe a été favorable au cours de la dernière année, pourquoi ne pas conserver cette habitude?

Vous trouverez différents outils sur le cybersavoir.csdm.qc.ca/nutrition

Références au verso

Une collaboration de Sophie Desjardins (psychoéducatrice), Marie-Pierre Drolet (nutritionniste), Geneviève Fafard (ergothérapeute), Josée Lajoie (psychologue) et Bertille Marton (C.P. environnement).

Références :

- **Water access in schools**, Centers for disease control and prevention, USA, <https://www.cdc.gov/healthyschools/npao/wateraccess.htm> [consulté le 27 mai 2021].
- Résumé de "**Prevalence of Inadequate Hydration among US Children and Disparities by Gender and Race/Ethnicity**: National Health and Nutrition Examination Survey, 2009-2012," Erica L. Kenney, Michael W. Long, Angie L. Craddock, Steven L. Gortmaker, American Journal of Public Health, online June 11, 2015, doi:10.2105/AJPH.2015.302572.<https://www.hsph.harvard.edu/news/press-releases/study-finds-inadequate-hydration-among-u-s-children/>
- **Healty hydratation**, Nutrition Policy Institute, University of California Division of Agriculture and Natural Resources and members of the Nutrition and Obesity Policy Research and Evaluation Network's (NOPREN).