



# 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.



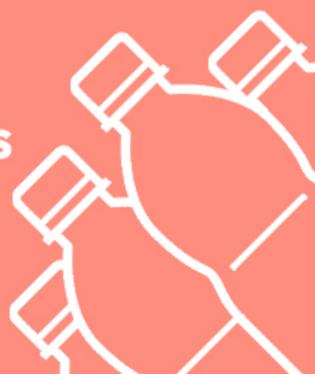
Pour les gourdes ou thermos, **les nettoyer régulièrement en utilisant un écouvillon.**

**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.

