

# Les bienfaits d'une hydratation régulière

Boire avant d'avoir soif, le bon réflexe

## Bon fonctionnement du cerveau

Compréhension,  
coordination, rapidité,  
concentration, mémoire



**Contribution  
à la bonne santé du corps**  
Amélioration des performances  
physiques



Régulation  
de la température  
corporelle



Aide  
au transit  
intestinal

## Entretien des reins

Prévenir ou ralentir  
certaines maladies  
liées aux reins  
(ex : infections urinaires)



# Les signes de la déshydratation

Connaître pour reconnaître



Sensation  
de soif



Urine  
foncée  
et/ou peu  
abondante



Fatigue  
inhabituelle



Début  
de mal de tête



Yeux secs



Bouche  
et lèvres sèches