

Les nuances de l'urine

La couleur de ton pipi en dit long sur toi.

Mène l'enquête...

C'est le meilleur moyen de voir si tu bois suffisamment d'eau !

Pipi clair, légèrement jaune ou transparent

Tout va très bien, tu es bien hydraté(e).



Continue de boire de l'eau régulièrement !

Pipi avec une teinte jaune plus forte

C'est un beau jaune, mais c'est aussi un carton jaune !
Avertissement de ton corps, tu es peut-être en manque d'eau.



Prends quelques gorgées d'eau et regarde le résultat au prochain pipi.

Pipi sombre, orange ou jaune foncé

Alerte rouge !... Enfin, alerte du corps !
Tu as vraiment besoin de boire plus d'eau pour te sentir bien.



Vite, va boire de l'eau pour retrouver une couleur plus claire !

Psst... Connais-tu ces superpouvoirs ?

La betterave peut colorer ton urine en

rose!



Le pipi après avoir mangé des asperges, ça sent

très fort

