

COUPE DU
MONDE
2026

Gardez le Frais: Restez Hydraté!

Le Saviez Vous?

Nos corps dépendent de l'eau pour survivre. En fait, environ 60 % de votre corps est composé d'eau!

L'eau aide à réguler notre température corporelle. Nous avons besoin de plus d'eau lorsqu'il fait chaud ou humide.

Conseils Pour Rester Hydraté



Gardez une bouteille d'eau réutilisable avec vous pour boire tout au long de la journée.



Buvez beaucoup de liquides, même si vous n'avez pas soif.



Mangez des aliments hydratants, comme le concombre, les épinards ou la pastèque.



Limitez les boissons riches en sucre, en caféine ou en alcool.



Mettez des rappels pour penser à vous hydrater.