

# Bulletin sur la santé

DÉPARTEMENT DE LA SANTÉ ET DE L'HYGIÈNE MENTALE DE LA VILLE DE NEW YORK

N° 103 dans une série de bulletins de santé sur des questions cruciales qui intéressent tous les New-Yorkais

## Eau de NYC À votre santé !

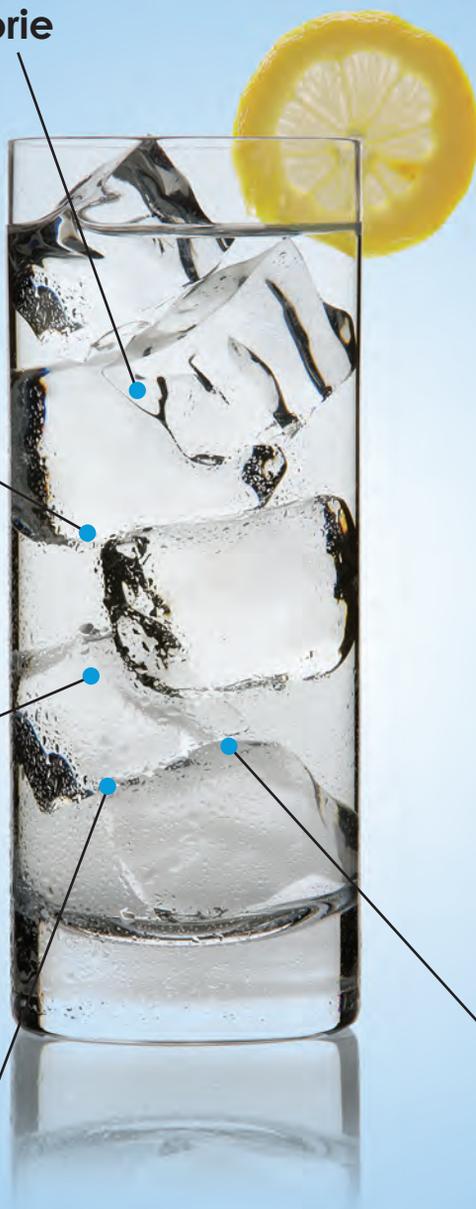
Sans calorie

Bon pour  
la santé

Délicieux

Sans sucre

Pur



## Buvez plus d'eau

### 1. Buvez un verre tous les matins.

Cela vous aidera à vous réveiller et bien démarrer votre journée.

### 2. Buvez un verre à chaque repas.

Boire de l'eau au cours du repas (ou une demi-heure avant) vous aidera à ne pas trop manger.

### 3. Gardez avec vous une bouteille d'eau que vous pourrez réutiliser.

Vous pourrez la remplir à la fontaine à eau ou au lavabo le plus proche.

### 4. Buvez plus d'eau lorsque vous avez soif.

Lorsque vous commencez à ressentir la soif, votre corps a rapidement besoin d'eau. Buvez un petit peu plus pour ne plus avoir soif aussi vite.

### 5. Buvez de l'eau lorsque vous faites de l'exercice.

Pour éviter de vous déshydrater, buvez de l'eau avant de commencer une activité physique. Buvez-en encore lorsque vous avez terminé.

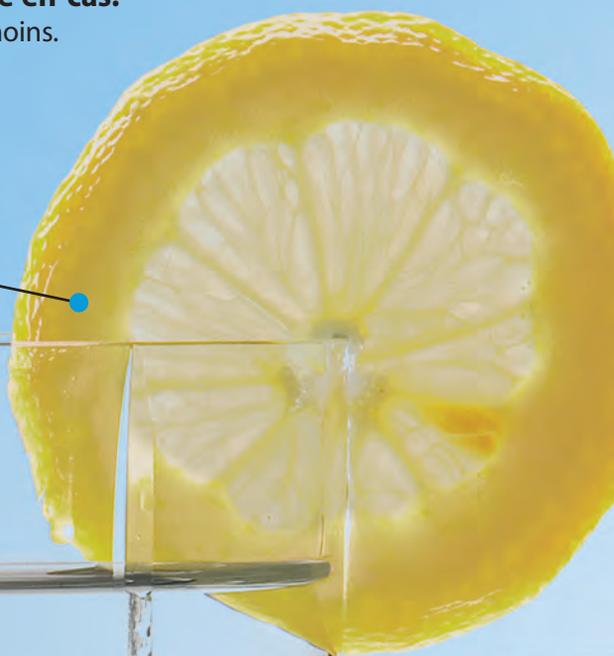
### 6. Buvez de l'eau pour conserver votre fraîcheur...

Qu'il fasse chaud ou humide.

### 7. Buvez de l'eau avec votre en-cas.

Cela vous aidera à manger moins.

**Excellent avec  
une rondelle  
de citron**

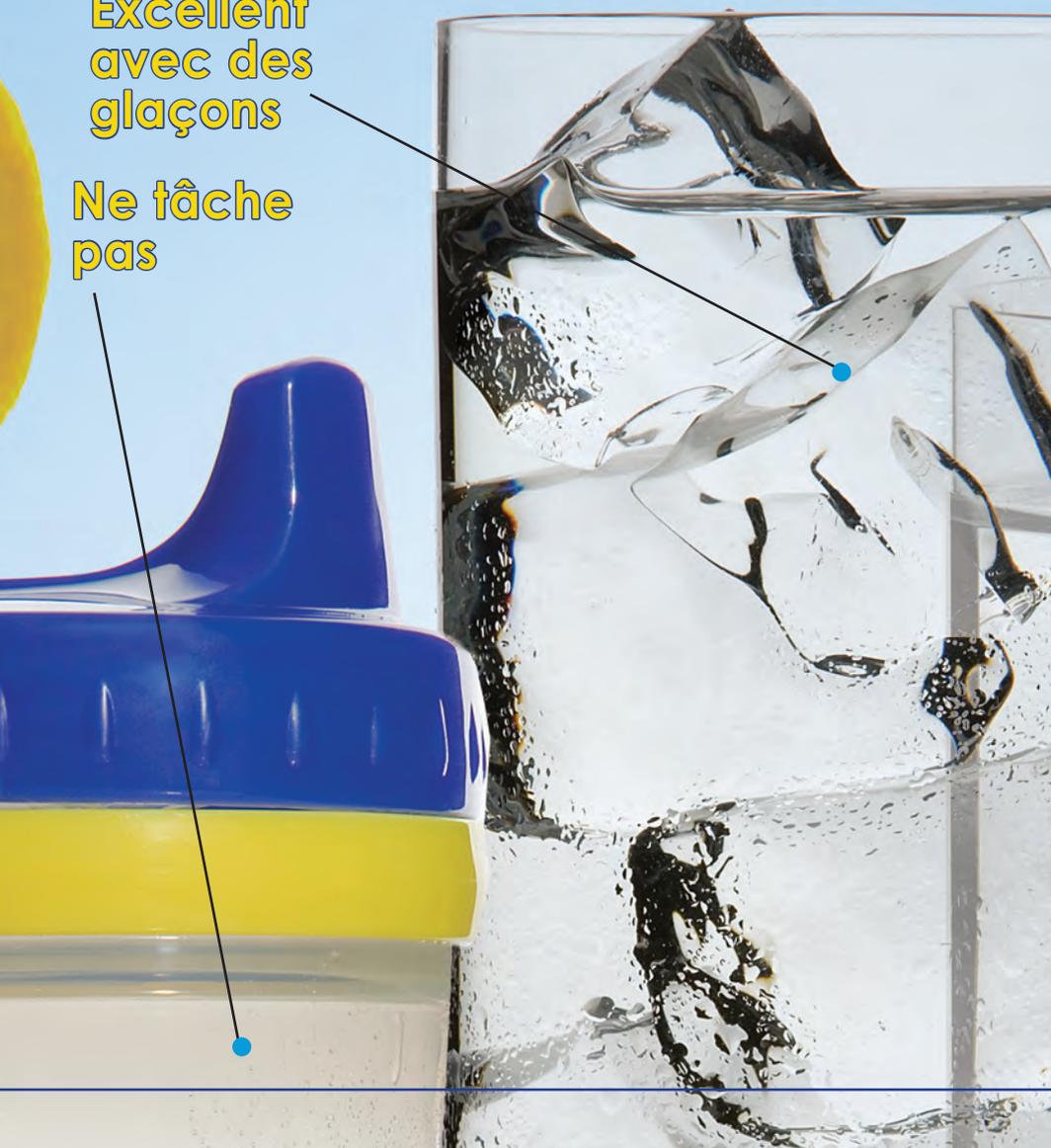


# L'eau par rapport aux autres boissons

- **Boissons sucrées.** Pas de discussion possible ! *(Voir le tableau.)*
- **Les sodas sans sucre (allégés)** n'apportent aucune calorie, mais l'eau étanche plus facilement votre soif.
- **Le café** et **le thé** sont de bonnes boissons – à condition de ne pas ajouter une grande quantité de sucre. Buvez-les noirs ou essayez les succédanés de lait pauvres en graisses et les édulcorants sans calorie.
- **Les boissons énergétiques** contiennent souvent autant de calories que les boissons sucrées, et la plupart contiennent du sel. L'eau est un meilleur choix.
- **Le jus de fruit** est un choix plus sain que les boissons sucrées, mais il contient un grand nombre de calories. Les fruits frais entiers sont meilleurs – ils contiennent des fibres, contrairement au jus de fruit. Les jeunes enfants ne doivent pas boire plus de 12 cl (4 onces fluides) de jus de fruit par jour. Lorsqu'ils ont soif, privilégiez le lait ou l'eau.
- **Le lait** est également un choix excellent. Pour contribuer à éviter la prise de poids, presque toutes les personnes de plus de 2 ans devraient boire du lait écrémé ou à 1 % de matière grasse au lieu de lait entier.

Excellent  
avec des  
glaçons

Ne tâche  
pas



## Eau de NYC

- Certains enfants, qui ont grandi avec de l'eau en bouteille, ont l'impression (erronée) que l'eau du robinet de la ville de New York n'est pas bonne.
- Certaines personnes, qui se sont installées dans la ville de New York en provenance de régions du monde où l'eau n'est pas potable, pensent que l'eau du robinet de la ville de New York n'est pas sûre.
- *Tout cela est faux !* L'eau de la ville de New York est pure, potable et (comme de nombreuses personnes le disent) celle qui a le meilleur goût – que ce soit de l'eau du robinet ou en bouteille.

Parfait  
pour  
emporter

Excellent  
sans glaçons

### Pour plus d'informations

- **Département de la Santé et de l'Hygiène mentale de la ville de New York :** visitez le site [nyc.gov/health](http://nyc.gov/health) ou appelez le 311
- **Département de la Protection environnementale de la ville de New York :** visitez le site [nyc.gov/dep](http://nyc.gov/dep) ou appelez le 311

COMPOSER LE  
**311**

Pour obtenir des exemplaires d'un bulletin de santé

Pour accéder à l'ensemble des bulletins de santé, visitez le site [nyc.gov](http://nyc.gov) et recherchez « Health Bulletins ».

Pour vous abonner gratuitement par courriel, visitez le site [nyc.gov/health/email](http://nyc.gov/health/email).



## L'eau de la ville de New York (NYC) est pure, potable et délicieuse.

- Seules cinq villes américaines disposent d'une eau tellement pure et fraîche qu'elle ne nécessite la plupart du temps aucune filtration. La ville de New York en fait partie !
- L'eau de NYC a aussi bon goût que l'eau en bouteille, voire meilleur goût, pour un prix bien plus modique.

## Boire de l'eau est bon pour votre santé.

- Aide à perdre du poids.
- Prévient les calculs rénaux et les infections urinaires.
- Aide à se sentir plus éveillé.



0 calorie pour 35 cl (12 onces fluides)

0 sucre pour 35 cl (12 onces fluides)

Contribue à la prévention des caries

Coûte moins d'un centime pour 35 cl (12 onces fluides), voire souvent gratuite !

Sans sel

0 calorie = aucune prise de poids

150 calories pour 35 cl (12 onces fluides)

9 cuillères de sucre dans 35 cl (12 onces fluides)

Favorise les caries dentaires, en particulier chez les enfants et les adolescents

Coûte environ 1 \$ les 35 cl (12 onces fluides)

Contient du sel, qui favorise l'hypertension artérielle

• 1 boisson sucrée par jour = 150 calories supplémentaires par jour = prise de poids de 7 kg (15 livres) par an

• 2 boissons sucrées par jour = prise de poids de 14 kg (30 livres) par an

• 3 boissons sucrées par jour... vous avez compris !

VOLUME 14, NUMÉRO 2

# Bulletin sur la santé

DÉPARTEMENT DE LA SANTÉ ET DE L'HYGIÈNE MENTALE DE LA VILLE DE NEW YORK

N° 103 dans une série de bulletins de santé sur des questions cruciales qui intéressent tous les New-Yorkais

## Département de la Santé et de l'Hygiène mentale de la ville de New York New York City Department of Health and Mental Hygiene

Gotham Center, 42-09 28th Street  
L.I.C., New York 11101-4134

Bill de Blasio, Maire  
Mary T. Bassett, MD, MPH, Commissaire



**À votre santé !**

COMPOSER LE  
**311**

Pour les services non urgents de la ville de New York  
Services d'interprétation téléphonique offerts en plus de 170 langues