

Mon bilan   
**hydratation**

Buvez-vous assez ?



Pour le savoir, faites le **test** avec

« **Mon bilan d'hydratation** »,

**La nouvelle appli iPhone** proposée  
par

Le Centre d'Information sur l'Eau.

**Combien de verres d'eau aujourd'hui ? Thé ou café ? Des tartines ? Du poisson à midi et une pizza ce soir ? Etiez-vous sur la Côte d'Azur, en Bretagne ou dans les Vosges ?**

**Avec son système de géolocalisation et son questionnaire complet, l'appli ajuste les résultats de votre bilan hydratation en fonction de la température de la commune où vous vous trouvez, en plus des données liées à votre âge, votre sexe, votre taille, etc... L'outil idéal pour savoir si vous avez assez bu durant la journée !**

Depuis 2012, le CENTRE D'INFORMATION SUR L'EAU met à disposition des internautes un outil d'auto-évaluation de l'apport hydrique sur <http://www.cieau.com/bilanhydratation/>, conçu avec la collaboration du Dr Jean-Michel LECERF, chef du service de nutrition de l'Institut Pasteur de Lille.

La première version a déjà été utilisée par près de 10000 internautes.

Cet été, le CENTRE D'INFORMATION SUR L'EAU y ajoute la mobilité, une solution répondant aux besoins des internautes, toujours plus **connectés via terminaux « mobiles »**.

L'appli « Mon bilan hydrique » reconstitue l'ensemble de la «**journée hydrique**» en prenant en compte tout ce qui a été consommé durant la journée : aliments comme liquides. Le questionnaire en ligne établi une nouvelle fois, en collaboration avec l'Institut Pasteur de Lille permet donc une estimation très précise et exhaustive de l'apport hydrique quotidien.

Outre les données de géolocalisation, le module de calcul prend en compte, dans son évaluation l'âge, le sexe, la taille, le poids et d'autres critères pouvant influencer le besoin hydrique. Il permet donc d'obtenir un conseil le plus personnalisé possible.

La santé sur terminal mobile (smartphones, tablettes...) ou « m-santé » est en pleine explosion. Services aux grand public, aux patients ou aux médecins eux-mêmes se développent (89% des médecins utilisent par exemple une application médicale concernant une base de données médicamenteuse - Baromètre du Conseil National de l'Ordre des Médecins, avril 2013).

L'appli « Mon bilan d'hydratation, disponible sur l'AppStore à partir du 10 août 2013, répond pleinement à ces nouveaux modes de relation à la santé.

**Contact presse : Nathalie Davoisne, 01 42 56 50 33 – [ndavoisne@cieau.com](mailto:ndavoisne@cieau.com)**

Le C.I. Eau a été créé en 1995 par les Entreprises de l'Eau (Veolia Eau, Lyonnaise des Eaux- Groupe SUEZ, SAUR).

Il a pour mission de répondre aux interrogations de tous les publics (consommateurs, enseignants, journalistes, professionnels de santé, intervenants du secteur de l'eau...) sur l'ensemble de la thématique de l'eau domestique (ressources, qualité, consommation, prix, production, distribution, assainissement...).