

Buvez-vous assez ?



L'appli du Centre d'information sur l'eau, réalisée en partenariat avec l'Institut Pasteur de Lille s'invite aux Journées Francophones de Nutrition (JFN) du 9 au 11 décembre 2015 à Marseille

L'état d'hydratation est un élément essentiel de la préservation du capital santé, c'est pourquoi les Journées Francophones de Nutrition ont retenu, cette année, l'enquête nationale lancée par le centre d'information sur l'eau, via l'application «**Mon bilan hydratation**», comme un des thèmes présents lors des sessions de présentation de posters scientifiques.

L'appli permet de **reconstituer 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 fait ainsi l'inventaire de nos repas quotidiens, pour savoir si notre organisme a reçu assez d'eau dans la journée. Si ce n'est pas le cas, un diagnostic indique combien de verres d'eau sont nécessaires pour compenser le déficit et apporte quelques conseils. L'outil idéal pour savoir, en quelques minutes seulement, si vous assez suffisamment bu durant la journée et pour obtenir un conseil le plus personnalisé possible.

Cette application vous intéresse ? N'hésitez à nous contacter au 01 42 56 50 33

*Cette opération conçue et coordonnée par le **Docteur Philippe Beaulieu**, responsable du département Santé du **Centre d'Information sur l'eau** a été réalisée avec la collaboration scientifique du **Dr Jean-Michel LECERF**, chef du service de nutrition de l'**Institut Pasteur de Lille**.*

Nathalie DAVOISNE
Relations extérieures
01 42 56 50 33 ndavoisne@cieau.com