

Eau du robinet de la ville de New York

Propre, gratuite et bonne
pour votre santé



NYC
Health

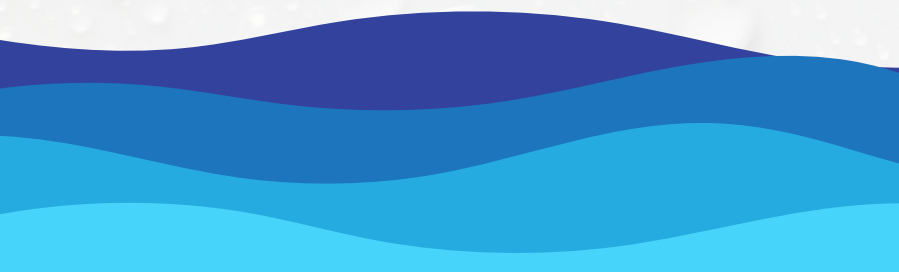
Comment l'eau du robinet de la ville de New York se compare-t-elle aux autres boissons ?

- 💧 Les boissons sucrées sont beaucoup moins saines que l'eau — consultez le tableau à droite pour en savoir plus.
- 💧 Les sodas sans sucre et allégés n'apportent aucune calorie, mais l'eau éteindra toujours mieux votre soif.
- 💧 Le café et le thé sont des solutions acceptables si vous n'y ajoutez pas de sucre. Buvez du café ou du thé sans lait ni crème à café, ou essayez des crèmes à café allégées.
- 💧 Les boissons énergétiques contiennent souvent autant de calories que les boissons sucrées telles que les sodas. La plupart contiennent du sel, qui n'est pas bon pour la santé dans des quantités élevées. L'eau est un meilleur choix.
- 💧 Les jus de fruits sont un choix plus sain que les boissons sucrées telles que les sodas, mais ils ont une teneur élevée en calories. Ajoutez plutôt des fruits frais et entiers à de l'eau ; les fruits sont riches en fibre, et les jus n'en contiennent pas.

Conseil : Les enfants ne doivent pas boire plus de 4 onces de jus de fruits par jour.

- 💧 Le lait est également un bon choix.

Conseil : Quand vous choisissez du lait, restez vigilant par rapport aux allergies causées par les différents types de lait.



L'eau du robinet de la ville de New York est bonne pour votre organisme

- 💧 Si vous buvez de l'eau au lieu de boissons calorifiques telles que les sodas ou les jus, vous consommerez moins de sucre, ce qui pourrait vous aider à réduire votre poids et à améliorer votre tension artérielle.
- 💧 Boire de l'eau permet à votre système urinaire de rester hydraté et en bonne santé. Cela empêche les calculs rénaux ainsi que les infections urinaires et vésicales.
- 💧 Boire de l'eau permet à vos articulations de rester lubrifiées et protégées, ce qui vous aidera à bouger plus facilement.
- 💧 Certaines boissons, telles que le café et le thé, peuvent vous déshydrater. Boire de l'eau vous permet de rester hydraté, ce qui peut vous aider à garder votre esprit plus alerte et moins endormi.

L'eau du robinet de la ville de New York est facile à trouver et à boire

- 💧 Boire directement du robinet est idéal ; vous n'avez même pas besoin de filtrer l'eau.
- 💧 C'est une bonne idée de boire de l'eau lorsque vous êtes actif, comme lorsque vous allez à l'école, au travail, ou que vous rentrez à la maison.





Eau du robinet de la ville de New York

0 calorie pour 12 onces (oz). 0 calorie indique que sa consommation n'entraînera pas de gain de poids

0 cuillère à café de sucre pour 12 oz

Contribue à lutter contre les caries dentaires

Coûte moins d'un penny pour 12 oz. Vous pouvez souvent vous procurer de l'eau du robinet gratuitement

Sans sodium

Soda sucré

150 calories pour 12 oz. Juste une boisson sucrée par jour peut entraîner une prise de poids de 10 livres par an

9 cuillères à café de sucre pour 12 oz

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

Coûte environ 1,50 \$ pour 12 oz

Contient du sodium, ce qui favorise l'hypertension artérielle

Buvez plus d'eau du robinet de la ville de New York

Buvez un verre d'eau chaque matin. Cela vous aidera à vous réveiller et à commencer votre journée.

Buvez un verre d'eau avec chaque repas ou en-cas. Boire de l'eau au cours du repas ou avec un en-cas (ou une demi-heure avant) vous aidera à ne pas trop manger. Si vous avez faim, essayez de boire de l'eau avant de manger. Parfois, lorsque vous ressentez de la faim, c'est en fait parce que vous avez soif.

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.

Buvez plus d'eau lorsque vous avez soif. Lorsque vous avez soif, votre organisme a besoin de plus d'eau. Lorsque vous buvez de l'eau, essayez de boire un peu plus d'eau que vous ne pensez nécessaire. Ainsi, vous n'aurez pas soif aussi souvent.

Buvez de l'eau quand vous bougez. Pour éviter la déshydratation, buvez de l'eau avant et après toute activité physique.

Buvez de l'eau pour rester hydraté. Boire de l'eau aide votre organisme à maintenir une température plus basse lorsqu'il fait chaud ou humide.

Buvez de l'eau plutôt que des boissons sucrées. Ajoutez des fruits pour des arômes sains, ou choisissez une eau pétillante si vous voulez des bulles dans votre boisson.



Pour plus d'informations sur comment éviter les boissons sucrées et choisir des options plus saines, notamment des recettes d'eaux infusées aux fruits, consultez **nyc.gov/health** et recherchez « **sugary drinks** » (boissons sucrées).

Pour plus d'informations sur le système d'approvisionnement en eau de la ville de New York, consultez **nyc.gov/dep** et cherchez « **drinking water** » (eau potable).

