

Pénurie

Evaluations

ANALYSE

Devoirs

Partenariats

FAPEO

Fédération des Associations de Parents de l'Enseignement Officiel

EAU LA LA !

DE L'IMPORTANCE DE L'EAU (À L'ÉCOLE)

Sarah GOFFIN

Fédération des Associations de Parents de l'Enseignement Officiel – ASBL

Avenue du Onze Novembre, 57

1040 Bruxelles

Tel. : 02/527.25.75 Fax : 02/527.25.70

E-mail : secretariat@fapeo.be

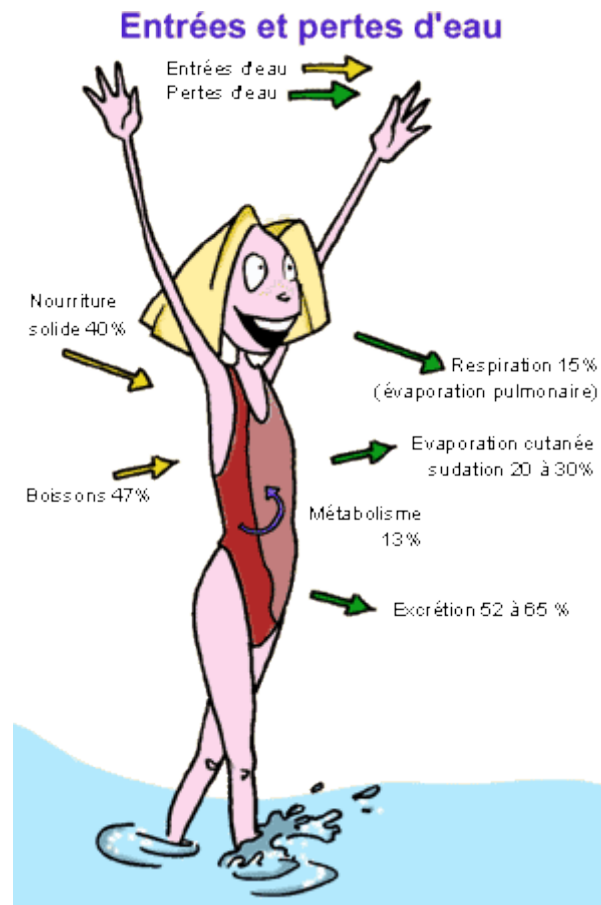
Avec le soutien de la Fédération Wallonie-Bruxelles

L'ANALYSE EN UN COUP D'ŒIL

MOTS-CLEFS

Eau, hydratation, santé, hygiène, environnement, école, habitudes, sodas, bien-être.

L'eau est vitale. Elle est nécessaire à notre planète, aux sociétés et également au bon fonctionnement de notre corps. Sans eau, celui-ci ne pourrait pas assurer ses fonctions élémentaires. En manque d'eau, nous avons également du mal à conserver nos fonctions physiques et cognitives. Or, que se passe-t-il dans les écoles, haut lieu de mobilisation physique et cognitive pour nos jeunes ? Les études scientifiques prouvent que nos jeunes boivent (trop) peu d'eau, et préfèrent très souvent les alternatives sucrées, sodas ou jus, à celle-ci. Quel dommage ! A fortiori lorsque l'on sait que celles-ci peuvent avoir des conséquences néfastes sur la santé ! Mais alors, que faire ?



Source : Académie de Besançon

TABLE DES MATIÈRES

Introduction	4
De l'eau pour vivre	5
La place de l'eau.....	5
Un équilibre instable	6
Les bienfaits de l'eau	6
La déshydratation	6
Et ses conséquences au niveau physique	6
Et ses conséquences au niveau cognitif	7
Des liquides multiples.....	7
L'eau en bouteille contre l'eau du robinet	7
L'enjeu des jus de fruits et sodas	8
L'eau-hygiène	8
Un lien historique	8
Jour après jour	8
L'or bleu.....	9
Un trésor	9
Mais aussi une responsabilité	9
État des lieux en Belgique	10
L'eau courante	10
Les enfants et l'eau.....	10
L'eau à l'école.....	10
Une relation à double sens	10
Des situations problématiques.....	11
Ils ne boivent pas (assez) d'eau	11
Et en termes d'hygiène... ..	11
Des pistes d'action	11
En classe	12
À la cantine.....	12
Au niveau sensibilisation	12
Aux toilettes	13
Conclusion.....	13
Bibliographie.....	14

INTRODUCTION

Notre planète est recouverte d'eau aux trois quarts, ce qui lui vaut son surnom de « planète bleue ». Cette eau qui la compose est qualifiée d'« Or bleu », en raison de son caractère vital pour notre planète, notre environnement, les sociétés humaines, notre organisme et notre bien-être. Notre corps, lui, est composé de 65% d'eau en moyenne, ce qui signifie qu'un enfant de 30 kg est composé de 19,5 kg d'eau : impressionnant, non ?

Parallèlement à cela, l'eau est partout dans notre quotidien : la lessive, l'arrosage des plantes, la cuisine, la vaisselle, du pipi du matin à la chasse d'eau, et le brossage des dents du soir... Mais elle est également au centre des activités économiques, de la culture, de l'élevage et même de la fabrication des vêtements !

En outre, si l'hydratation de notre corps est extrêmement importante, certaines boissons sucrées ou sodas volent la vedette à l'eau. Pourtant le constat est clair : la consommation de toutes ces boissons n'est pas profitable pour la santé et participe également à ce problème de santé publique qu'est l'obésité !

La problématique de l'eau se pose également dans les écoles, *a fortiori* parce que nous savons que les plus jeunes sont davantage vulnérables que les adultes aux effets de la déshydratation.

Si la place de l'eau dans notre quotidien est une problématique complexe, liée à de multiples enjeux, les diverses questions qu'elle soulève aussi en milieu scolaire méritent que l'on s'y intéresse de plus près.

Nous verrons dans cette analyse que les bienfaits de l'eau et sa nécessité sont indéniables. Nous poserons ensuite la question de sa consommation en milieu scolaire.

Suivez le guide !

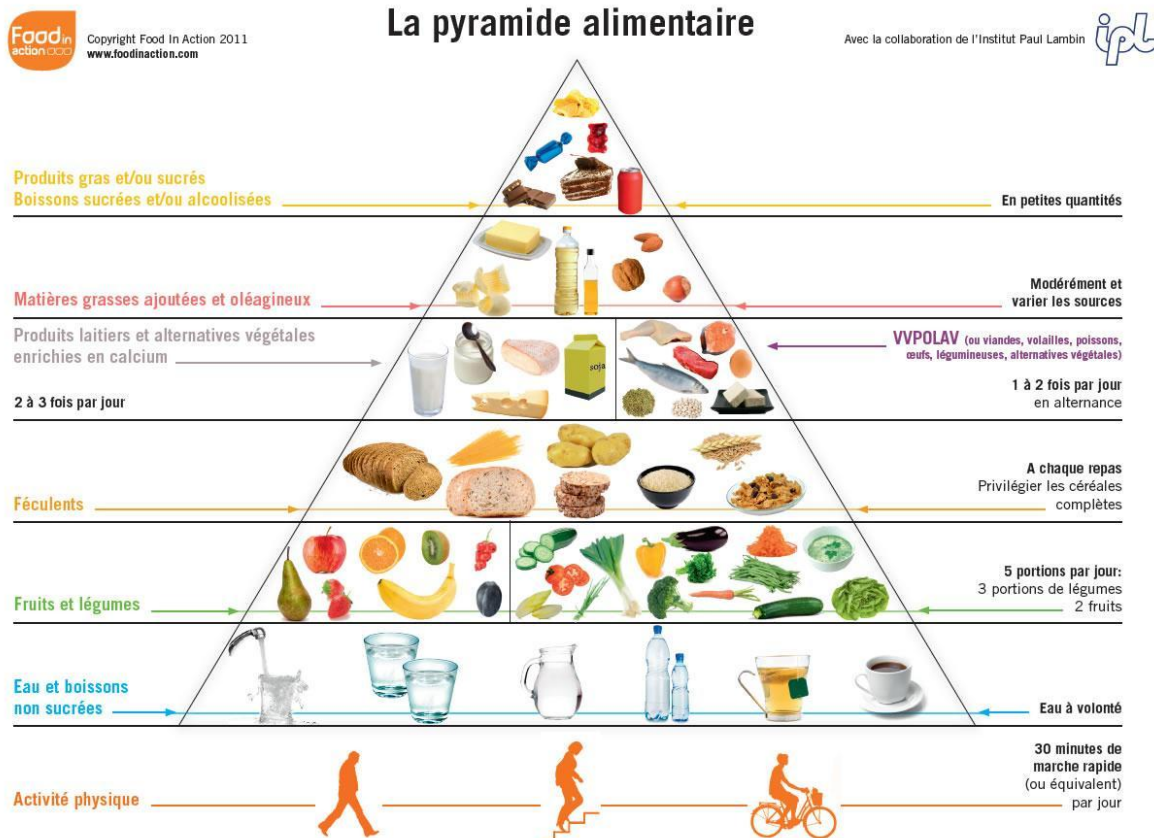
DE L'EAU POUR VIVRE

La place de l'eau

L'eau est un élément fondamental de notre organisme : le corps humain en est composé à 65%, proportion qui augmente encore chez l'enfant et peut monter jusqu'à 75% chez les nourrissons. Pourquoi une telle proportion ? Les réponses sont diverses. La grande quantité d'eau contenue dans notre corps :

- participe aux processus de digestion des aliments, d'absorption des substances nutritives et d'élimination des déchets ;
- assure le maintien de la température corporelle ;
- permet le maintien de notre tension artérielle et le transport des substances nutritives, des hormones et de l'oxygène contenu dans le sang.

Il suffit d'un coup d'œil sur la pyramide alimentaire pour prendre la mesure de l'importance de l'eau dans notre alimentation !



Source : Food in action

Un équilibre instable

En clair, nous avons besoin de l'eau pour vivre. Or, le corps humain en évacue chaque jour environ 2,5 litres, via la respiration, la transpiration et les déchets. Cela signifie que, pour conserver un équilibre et éviter la déshydratation, il faut que les apports en eau soient égaux aux pertes.

Le calcul est rapide, si 2,5 litres sont perdus, ce sont 2,5 litres qu'il nous faut ingérer au quotidien. Une partie de cette perte est contrebalancée par l'eau contenue dans nos aliments. Pour le reste, pas de secret : il faut boire. On parle d'environ 1,5 litre par jour, quel que soit l'âge, davantage s'il fait chaud ou bien si l'on pratique une activité physique. Cela étant, parfois « le phénomène de la soif n'est pas suffisant pour nous assurer une hydratation corporelle suffisante »¹. C'est pourquoi boire, même lorsque l'on ne ressent pas (encore) la soif, doit être une habitude à prendre dès le plus jeune âge. En effet, la soif est un signal d'alarme de l'organisme pour avertir qu'il est en état de déshydratation ; idéalement, l'hydratation doit donc s'effectuer avant ce signal.

Les bienfaits de l'eau

Parallèlement aux fonctions que nous venons d'évoquer, l'eau contient beaucoup de minéraux. Elle contribue donc aux apports en sels minéraux nécessaires quotidiennement à l'organisme : calcium, sodium, magnésium, etc. Ceux-ci jouent un rôle essentiel pour le bon fonctionnement de l'organisme et sont éliminés quotidiennement par les reins. Il est donc important d'en absorber une quantité suffisante pour conserver un équilibre, notamment en buvant et en mangeant des aliments d'origine végétale.

La déshydratation

Les conséquences d'une déficience en eau sur la santé sont bien connues. Selon l'*European Hydration Institute*, « Une déshydratation légère peut générer des symptômes, tels que soif, maux de tête, faiblesse, vertiges ou fatigue, et provoque généralement une sensation d'épuisement et de torpeur. Parmi les symptômes d'une déshydratation moyenne, on note une sécheresse buccale, une absence totale ou quasi totale d'urine, une sensation d'épuisement, une augmentation du rythme cardiaque et une perte d'élasticité de la peau. La déshydratation sévère constitue une urgence médicale potentiellement mortelle caractérisée par une soif extrême, une absence totale d'urine, une respiration accélérée, un état mental altéré et une peau froide et moite »².

Et ses conséquences au niveau physique

Les effets de la déshydratation sur les performances physiques sont connus (fatigue, vertiges, hausse de la température du corps, etc.). Les personnes pratiquant une activité physique ont naturellement besoin de davantage de liquide pour conserver un bon équilibre (puisque la quantité de fluide éliminée est plus importante).

¹ AQUAWAL, *L'eau du robinet et la santé*, s. d.

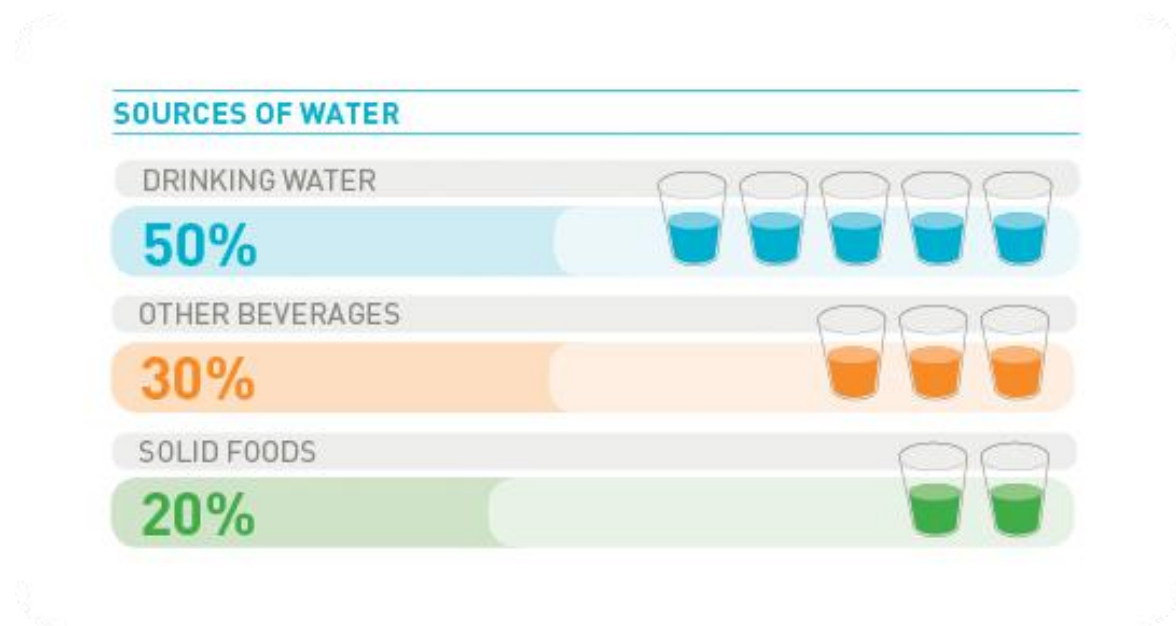
² European Hydration Institute, *La déshydratation*.

Et ses conséquences au niveau cognitif

Si les conséquences de la déshydratation sur le plan cognitif ne sont pas admises depuis aussi longtemps que les conséquences physiques, elles existent néanmoins et ont fait l'objet de plusieurs études scientifiques récentes. Celles-ci attestent que, en cas de déshydratation, les aptitudes mentales, les performances cognitives, la capacité à penser clairement et l'humeur sont affectés, et ce même par un faible déficit en eau³.

Des liquides multiples

Cependant, l'eau n'est pas le seul liquide que nous absorbons. Les apports en liquide sont constitués en eau pour la moitié, en autres fluides (thé, café, jus de fruit, sodas, lait, soupe, etc.)⁴ pour 30% et en aliments solides pour les 20% restant.



Source : European Hydration Institute

L'eau en bouteille contre l'eau du robinet

Mais quelle eau choisir ? L'eau minérale ? L'eau de source ? L'eau du robinet ? Cette dernière est bien souvent mal-aimée. Or, elle présente tous les avantages pour la santé, pour l'environnement ainsi que pour le portefeuille : l'eau du robinet est contrôlée et parfaitement potable, son empreinte écologique est presque nulle et elle coûte jusqu'à trois cents fois moins cher que l'eau en bouteille. Ce qui lui est reproché ? Généralement son goût, éventuellement sa couleur. En effet, si les différentes marques d'eau en bouteille ont des goûts différents, c'est également le cas avec les eaux du robinet ! Heureusement, à chaque problème sa solution :

- Lorsque l'eau du robinet présente un aspect blanchâtre : il suffit de servir l'eau dans une carafe ou un autre récipient et de la laisser reposer quelques instants avant de la boire.

³ GRANDJEAN A. & GRANDJEAN N., "Dehydration and Cognitive Performance", in *Journal of the American College of Nutrition*, 2007.

⁴ À l'exclusion des boissons alcoolisées qui, elles, ont l'effet inverse : une action déshydratante sur l'organisme.

- Si le goût de l'eau est peu agréable : il suffit de servir cette eau dans un récipient et de la laisser s'aérer avant d'être bue.

L'enjeu des jus de fruits et sodas

Comme précité, les jus de fruits, sodas et autres boissons sucrées participent effectivement au processus d'hydratation de l'organisme. Attention cependant : ils participent également à d'autres processus moins bénéfiques pour l'organisme (néfastes pour le sommeil, diabète) et soulèvent quelques questions, notamment d'ordre sanitaire (caries dentaires, obésité). Leur consommation doit rester exceptionnelle, car leurs effets négatifs sont bien réels. Ces boissons ne peuvent pas remplacer complètement l'eau.

Notons que les jus de fruits classiques ont exactement le même dosage en sucre que les sodas et ne présentent que peu d'avantages nutritionnels (au contraire des smoothies où tout le fruit et la pulpe sont conservés).

En ce qui concerne les sodas light, s'ils permettent d'éviter les sucres, il faut être conscient que les effets des édulcorants (et en particulier de l'aspartame), à faible teneur en calories, sur l'organisme, sont toujours source d'inquiétude et de polémique⁵. Il convient donc également de ne pas abuser de ceux-ci.

L'EAU-HYGIÈNE

Un lien historique

Depuis toujours, les campements humains, puis ensuite les villages et les villes se sont implantés à proximité de points d'eau. Ce n'est pas par hasard que, dans la Rome antique, l'*atrium*, pièce pourvue d'un bassin recueillant l'eau de pluie, ait été central. L'eau est un élément fondamental et inhérent à chaque lieu de vie (école comprise), car nécessaire au bien-être de chacun, petit ou grand.

Jour après jour...

Arrêtons-nous un instant et réfléchissons à toutes ces actions que nous effectuons quotidiennement et pour lesquelles nous avons besoin d'eau... Vous y êtes ? Dans l'ordre chronologique (ou plus ou moins), après s'être levés le matin:

- Nous tirons la chasse d'eau.
- Nous nous lavons les mains.
- Nous faisons notre toilette.
- Nous nous brossons les dents.

⁵ Pour aller plus loin, quelques articles intéressants :

- QUE CHOISIR, *Aspartame, la polémique continue*, 15 décembre 2013. <http://www.quechoisir.org/alimentation/nutrition/actualite-aspartame-la-polemique-continue>
- ATLANTICO, *Sodas : le light plus dangereux que les boissons sucrées quant au diabète ?*, 8 février 2013. <http://www.atlantico.fr/pepites/sodas-light-plus-dangereux-que-boissons-sucrees-quant-au-diabete-632111.html#MT2P0MZh4cuxWFBW.99>

- Nous lavons nos aliments pour la journée.
- Nous faisons la vaisselle.
- Nous nettoions la table à manger.
- Nous nous relavons les mains.
- Nous démarrons une machine de linge sale.
- Etc.

Autant de gestes (et encore, la liste est loin d'être exhaustive) que nous effectuons sans y penser, qui nous semblent « couler de source ». Mais qu'en serait-il sans eau ? Compliqué, non ? Or, une bonne hygiène, du corps et de son environnement, permet d'éviter de nombreuses maladies, virales ou non. Se laver les mains, avant chaque repas, après avoir joué ou travaillé à l'extérieur, après chaque passage aux toilettes, se laver les dents après chaque repas, etc., sont des gestes simples qui devraient devenir des habitudes pour chacun, selon les experts de la santé. Encore faut-il que les infrastructures le permettent !

Par ailleurs, si l'eau permet une bonne hygiène corporelle, elle participe également à conserver un environnement et un espace de vie propres, les rendant par-là salubres, agréables et davantage propices au bien-être de ses occupants. Un lavage à l'eau élimine une grande partie des microbes invisibles à l'œil nu.

L'OR BLEU

Un trésor...⁶

Les trois quarts de notre planète sont recouverts d'eau. Les océans, les mers, les lacs, les rivières... l'eau est partout. Cependant, l'eau douce ne représente que 2,5% de la quantité totale et seulement 0,3% de cette eau douce est directement accessible⁷. Elle n'a pas volé son surnom d'« Or bleu », tant elle est précieuse.

De nombreuses populations vivent actuellement dans une situation dite de « stress hydrique », c'est-à-dire qu'elles sont en manque d'eau potable, soit qu'elles doivent faire de longues distances pour s'en procurer, soit qu'il n'y en a tout simplement pas dans les endroits dans lesquels elles vivent⁸. Or, si l'eau est essentielle pour la survie et le bien-être de la population (boisson, hygiène corporelle, cuisine, etc.), elle est également un élément essentiel de la vie économique (cultures, élevage, industries, production d'électricité, etc.).

Mais aussi une responsabilité

L'eau, bien que présente dans tous les coins et recoins de notre planète, est un bien commun trop rare pour une grande partie de l'humanité. Des tensions et conflits naissent entre des communautés ou des nations qui se disputent des réserves en eau. Pour cette raison, l'eau est

⁶ WARDENIER R., « L'Or bleu », in *Journal des Enfants*, 4 janvier 2013.

⁷ Le reste étant bloqué dans les glaces de l'Arctique et de l'Antarctique ou profondément enfoui dans les sous-sols.

⁸ Environ 1,5 milliard de personnes sont dans une situation qui les force à boire de l'eau sale, impropre à la consommation, ce qui engendre d'énormes problèmes de santé publique.

aussi une grande responsabilité pour chacun d'entre nous : gare au gaspillage et à la pollution ! Heureusement, changer ses habitudes pour réduire un peu sa consommation en eau est possible et à la portée de tous⁹.

ÉTAT DES LIEUX EN BELGIQUE

L'eau courante

En Belgique, c'est environ 150 litres d'eau potable qui sont utilisés par jour par personne. Tout cela étant possible parce que chaque foyer est raccordé à l'eau de distribution, à l'eau du robinet.

Les enfants et l'eau

Selon l'étude¹⁰ réalisée en 2013 par le Club Européen des Diététiciens de l'Enfance (CEDE), l'école de Santé Publique de l'ULB et l'Hôpital universitaire des enfants Reine Fabiola, neuf enfants sur dix ne consomment pas suffisamment d'eau. Moins de 10% des enfants répondent aux recommandations de l'*European Food Safety Authority*¹¹ (EFSA) relatives à la quantité de boisson à absorber chaque jour. Pourtant, nous avons vu précédemment quelles peuvent être les conséquences, au niveau cognitif comme au niveau physique, d'un manque d'hydratation...

Parallèlement à ce constat dramatique, les résultats de cette étude montrent également que, même si c'est l'eau qui reste davantage consommée, les sodas et les jus de fruit ont pris une place non négligeable dans les habitudes de consommation des jeunes. Or, comme nous l'avons évoqué, bien que ces boissons aient leur place dans le processus d'hydratation, elles posent tout de même d'énormes questions en termes sanitaires et environnementaux.

L'EAU À L'ÉCOLE

L'accès à l'eau à l'école est un sujet qui fait beaucoup parler de lui, qui interpelle et mobilise les parents, et ce, de manière générale, quels que soient l'âge des rejets ou l'école qu'ils fréquentent. L'accès à l'eau à l'école, c'est un sujet à mille facettes toutes aussi importantes les unes que les autres.

Une relation à double sens

Pour être physiquement aptes et psychologiquement disponibles pour les apprentissages souvent intenses qui leur sont proposés à l'école, les jeunes doivent boire suffisamment. Pourtant, selon cette étude de 2013¹², ce n'est pas le cas. Les jeunes ne boivent pas suffisamment, boivent trop de boissons sucrées, ont de mauvaises habitudes d'hydratation...

⁹ Pour réduire sa consommation d'eau et limiter la pollution : <http://www.curbain.be/fr/habiter-a-bruxelles/mon-logement/reduire-sa-consommation-deau>

¹⁰ Ce sont près 1200 enfants âgés de 8 à 12 ans et répartis dans les différentes régions du pays qui ont été interrogés.

¹¹ Autorité Européenne de Sécurité des Aliments.

¹² Étude menée conjointement par le Club Européen des Diététiciens de l'Enfance, l'école de Santé Publique de l'ULB et l'Hôpital universitaire des enfants Reine Fabiola.

Les jeunes passent une grande partie de leur vie à l'école qui reste un lieu privilégié d'éducation collective. Pourquoi donc ne pas l'investir pour tenter de changer ces habitudes dès le plus jeune âge ? Lorsque l'on parle d'une relation à double sens, il s'agit bien de cela : les jeunes ont besoin de boire pour assimiler les apprentissages et l'école doit enseigner à ces jeunes des habitudes d'hydratation optimales. A fortiori, parce que les plus jeunes sont davantage vulnérables à la déshydratation.

Des situations problématiques

Sans dresser une liste exhaustive, parlons ici de quelques problèmes liés à l'accès à l'eau qui pourraient interpeller tout particulièrement les parents.

Ils ne boivent pas (assez) d'eau

Les jeunes ne boivent pas ou peu d'eau, ou alors boivent des sodas, parce qu'il y a un distributeur dans l'école. Ils ne boivent parfois pas, tout simplement parce qu'ils n'ont pas le droit de boire en classe ! Pour les boissons sucrées, passe encore, mais en ce qui concerne l'eau, après tout ce que nous venons de dire sur les effets de la déshydratation et l'importance de bien boire, comment est-ce encore possible ? Pourriez-vous travailler toute une journée si vous n'aviez le droit de boire que pendant les pauses ? De plus, les jeunes ne boivent parfois pas parce qu'ils n'ont pas le droit d'aller aux toilettes en dehors des heures des récréations. Pour ne pas devoir se retenir, la solution la plus simple reste donc de ne pas boire. Et enfin, il arrive que les jeunes ne boivent pas simplement parce qu'ils ne veulent pas se rendre aux toilettes¹³.

Et en termes d'hygiène...

En termes d'hygiène, rares sont les classes qui sont munies d'un lavabo accessible et en état de fonctionnement. Alors, comment se lave-t-on les mains ? A la bassine ? Quarante petites mains d'enfants lavées dans la même bassine, ne passe-t-on pas à côté de l'objectif de propreté ? La situation est exactement la même pour les toilettes. Qui ne considère comme naturel d'avoir la possibilité de se laver les mains après y être passé ? Par ailleurs, les dentistes recommandent de se laver les dents après chaque repas. Il est vrai que même nous, adultes, ne nous astreignons pas à la faire, mais l'école n'est-elle pas l'endroit rêvé pour tenter d'installer ces bonnes habitudes dès le plus jeune âge ? Même si la réponse est positive, bien peu d'établissements possèdent les infrastructures nécessaires.

Des pistes d'action

Nous venons de dresser un tableau bien noir de la situation. C'est vrai. Cependant, nous aimons à penser que ces situations sont facilement évitables et améliorables. Et il suffit de peu de choses pour promouvoir de bonnes habitudes : autoriser les jeunes à boire en classe,

¹³ C'est vrai qu'il faut parfois voir l'état des toilettes, cela en vaut la peine ! Portes cassées (et donc aucune intimité), cuvettes crasseuses, pas de lunettes, pas de papier toilette ou alors sur demande dans le bureau des éducateurs, pas de savon pour se laver les mains ni de serviette pour s'essuyer... ou pire, pas de lavabo du tout.

promouvoir l'eau plutôt que les boissons sucrées, les sensibiliser à l'importance de l'hydratation, etc.

En pratique, comment faire ? Quelques idées...

De manière générale

- Installer fontaines et lavabos en état de marche et en quantité suffisante.
- Supprimer les distributeurs de sodas.

En classe

- Autoriser les enfants à boire de l'eau en classe, en leur proposant éventuellement d'amener leur gourde qui pourra être remplie au robinet, ou encore un gobelet pour chacun : l'enfant qui a soif se lève et va remplir et boire son gobelet d'eau près du lavabo.
- Aménager quelques minutes avant la récréation afin que les enfants puissent manger une collation adaptée, en classe, et notamment des aliments « hydratants » : fruits, yaourt, etc.

À la cantine

- Sensibiliser le personnel de cuisine à ces enjeux et mettre des cruches d'eau à disposition des jeunes pendant le repas.
- Jouer avec les saveurs et servir des carafes d'eau agrémentées de rondelles de citron, d'orange, de feuilles de menthe, de quelques framboises, etc.

Au cours de sport

- Sensibiliser le professeur de sport et l'inviter à aménager un temps, à la fin du cours, où tout le monde pense à boire et à s'hydrater.
- Pour lui faciliter la tâche, installer une fontaine à eau à proximité des salles de sport.

Au niveau sensibilisation

- Commencer par sensibiliser les enseignants à l'importance du « bien boire » et à pouvoir repérer les jeunes qui ne s'hydratent pas convenablement.
- Organiser une journée thématique transversale à toute l'école sur le thème de l'eau et de l'hydratation.
- Y intégrer les parents (et les associations de parents) afin que ceux-ci puissent travailler collégalement avec l'école pour l'adoption de bonnes habitudes cohérentes, à l'école comme à la maison.
- Rédiger une charte à signer par tous les enfants/jeunes.
- Faire de l'inauguration des nouvelles fontaines à eau une grande fête du bien-être à laquelle tous les acteurs de l'école sont invités à prendre part.

Aux toilettes

- Prendre un soin tout particulier à l'entretien des toilettes, qu'elles soient en nombre suffisant, adaptées à la taille des élèves, raisonnablement propres et accueillantes.
- Prendre garde également à ce que les lavabos soient disponibles, en état de fonctionnement et pourvus en savon et en serviettes.

CONCLUSION

L'eau est un élément primordial : pour notre planète et notre environnement, mais également pour notre santé et pour notre bien-être.

Pourtant le constat est là, nous ne buvons pas assez. Et pas assez d'eau ! Or sans eau, notre corps peine à assurer ses fonctions élémentaires, ceci étant particulièrement vrai pour les plus jeunes (et les plus âgés dont nous n'avons pas parlé ici), davantage vulnérables aux effets de la déshydratation. Eh oui, des mauvaises habitudes se prennent : je ne bois pas assez, je ne bois pas assez d'eau, je préfère les boissons sucrées, jus et sodas. Et les conséquences de ces habitudes ont un impact négatif sur la santé.

Les habitudes, les bonnes comme les mauvaises, se prennent dès le plus jeune âge. C'est pourquoi il nous semble que l'école, qui reste un lieu unique d'apprentissage collectif, est l'endroit idéal pour promouvoir ces bonnes habitudes liées à l'alimentation et à la boisson. Par ailleurs, l'hydratation joue un rôle important dans les performances cognitives et physiques. Les enfants doivent s'hydrater pour être disponibles aux apprentissages qui leur sont proposés. C'est une relation à double sens (l'école doit apprendre à bien s'hydrater et il faut être bien hydraté pour être capable de bien apprendre à l'école) qui ferait bien d'être prise en compte dans certaines dispositions adoptées par les établissements scolaires, par exemple l'interdiction de boire en classe.

Les habitudes peuvent être difficiles à changer. Cependant, la sensibilisation à l'importance de l'hydratation régulière et la promotion de l'eau comme boisson de premier plan (et en particulier l'eau du robinet) peuvent prendre une grande variété de formes et être menées conjointement à l'école et à la maison. Il peut s'agir de toutes petites choses, faciles à mettre en œuvre (l'utilisation d'une gourde et/ou d'une carafe, l'aromatisation naturelle de l'eau, etc.), qui permettent de renverser la vapeur et d'attirer le regard de chacun sur ce breuvage ancestral.

À bon entendeur, santé !

BIBLIOGRAPHIE

AQUAWAL, *L'eau du robinet et la santé*, s. d.

<http://www.aquawal.be/xml/fiche-IDC-247-IDD-450-.html>

CRIOC, *Passez à l'eau du robinet !*, 2012.

http://www.crioc.be/index.php?mode=document&id_doc=6757&lang=fr

[consulté le 24 mars 2014]

EUROPEAN HYDRATION INSTITUTE, *La déshydratation*, s. d.

<http://www.europeanhydrationinstitute.org/fr/human-hydration/dehydration/>

[consulté le 04 avril 2014]

FOOD IN ACTION, *Nouvelles dimension pour la pyramide alimentaire*, s. d.

<http://www.members.foodinaction.com/>

[consulté le 22 avril 2014]

GRANDJEAN A. & GRANDJEAN N., "Dehydration and Cognitive Performance", in *Journal of the American College of Nutrition*, 2007.

<http://www.nestle-waters.fr/creation-de-valeur-partagee/hydratation-sante/quelle-eau-pour-quel-besoin/item/86-deshydratation-et-performances-cognitives.html#.U1d4q1feAcs>

GANIO M., et al., "Mild dehydration impairs cognitive performance and mood of men", in *British Journal of Nutrition*, 2011.

http://journals.cambridge.org/download.php?file=%2FBJN%2FBJN106_10%2FS0007114511002005a.pdf&code=376fa33bbd1ccff774f024857fd4885c

LA LIBRE BELGIQUE, « Neuf enfants sur dix ne boivent pas suffisamment d'eau », 4 septembre 2013.

<http://www.lalibre.be/actu/sciences-sante/neuf-enfants-sur-dix-ne-boivent-pas-suffisamment-d-eau-522719023570934083d2f788>

MANGER BOUGER.BE, *L'eau de distribution dans les écoles. Guide des bonnes pratiques*, 2009.

http://www.mangerbouger.be/IMG/pdf/eau_distribution_ecole_2009.pdf

WARDENIER R., « L'Or bleu », in *Journal des Enfants*, 4 janvier 2013.

<http://www.lavenir.net/extra/JDE/images/content/espaceenfants/dossiers/eau2.pdf>