

L'importance de l'hydratation au travail

L'hydratation joue un rôle essentiel dans le bon fonctionnement du corps humain. Au travail, elle participe à la santé et au bien-être des salariés, surtout durant les périodes de fortes chaleurs auxquelles nous sommes régulièrement confrontés.

Des études récentes* ont montré que **4 français sur 5 ne s'hydrataient pas correctement** et que seulement 5 % des boissons de la journée étaient consommées sur le lieu de travail, malgré une bonne accessibilité aux sources d'eau. Certains salariés même ne boivent pas du tout pendant leur journée de travail. Or il est scientifiquement prouvé que **si on attend d'avoir soif pour boire, notre corps est déjà en état de déshydratation.**

De plus, contrairement à une idée reçue, l'eau contenue dans les sodas, le café ou le thé ne participe pas à une bonne hydratation et une consommation excessive de ces boissons peut entraîner une déshydratation.



→ **Votre objectif** : pas moins de 1.5 litre de boisson par jour dont au minimum 1 litre d'eau !

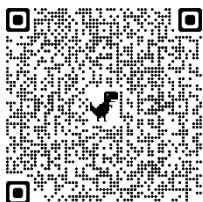
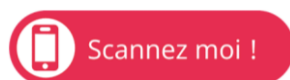
Les impacts d'un manque d'hydratation pour le salarié :

- **Sur sa santé** : fatigue, maux de tête, augmentation du stress, constipation, crampes et douleurs musculaires, problèmes cardiovasculaires, insuffisance rénale, colique néphrétique...
- **Sur son travail** : diminution de la vigilance, défaut de concentration, perte d'attention...

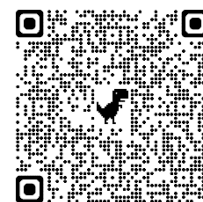
* selon une étude de l'Ifop publiée le 20 juin 2025.

Liens utiles

Site internet : mangerbouger.fr



Vidéo : Eau & Santé



Les bons conseils de votre service de santé au travail

SSTIB
Service de Santé au Travail
Inter Banques

LILLE

Astuces pour bien s'hydrater au travail

Définir ses besoins quotidiens

Il existe des recommandations qui fixent les besoins quotidiens à 1,5L/jour soit 7 à 8 verres d'eau d'environ 200 ml. En réalité, le besoin en eau dépend de nombreux facteurs dont le climat, votre niveau d'activité physique ou encore votre état de santé.

Il faut ajouter 2 à 3 verres d'eau aux recommandations journalières : par temps chaud, en cas de maladie ou bien simplement si vous pratiquez une activité physique.

Le besoin quotidien en eau peut donc grimper à 2,5L d'eau par jour soit environ 12 verres selon la saison.

Boire avant d'avoir soif

La sensation de soif est un signal d'alerte du corps humain : si vous avez soif, vous êtes déjà déshydratés ! Il est donc important de boire régulièrement de petites quantités d'eau. Pour cela, établissez un rythme : buvez par exemple un verre toutes les 2 heures tout au long de la journée, et 1 ou 2 verres au cours de chaque repas.

Toujours avoir de l'eau à portée de main

Au travail, nous sommes occupés et nous oublions d'aller boire.

Faites venir l'eau jusqu'à vous : chaque matin, allez à la fontaine à eau, servez-vous un gobelet d'eau, posez-le sur votre bureau ou à portée de main. Vous pouvez aussi opter pour une bouteille réutilisable que vous remplirez régulièrement.

Ces astuces vous permettront de boire bien plus que d'habitude !

Quelles eaux choisir ?

Selon le proverbe : « il faut varier les eaux comme il faut varier les huiles » !

Sélectionnez des eaux minérales pour bénéficier d'un maximum de sels minéraux ou consommez simplement l'eau du robinet riche en calcium et en magnésium (pour enlever le goût javelisé de l'eau, laissez une carafe ouverte pendant 12h au réfrigérateur).

Attention : - l'eau en carafe filtrante est pauvre en sels minéraux car l'eau est filtrée !

- les eaux gazeuses sont parfois salées (sodium), préférer les eaux à moins de 50 mg de chlorure de sodium par litre.

Buvez de l'eau sous différentes formes

Lassé de l'eau ? Variez les plaisirs et dégustez de temps en temps du thé, des tisanes et du café sans pour autant en abuser. Vous pouvez également consommer occasionnellement des jus de fruits. Pour ceux qui trouvent que l'eau manque de goût, n'hésitez-pas à partir sur des eaux aromatisées (peu sucrées) ou ajoutez des feuilles de menthe ou un jus de citron frais dans votre bouteille !