



# BOIRE RAISONNABLEMENT

## Caféine et anxiété

Bien qu'on soit nombreux à apprécier une bonne tasse de café ou de thé, la caféine reste un stimulant. Une quantité excessive peut entraîner des effets d'agitation semblables à ceux de l'anxiété. Pendant une période comme celle-ci, lorsque votre anxiété est probablement plus élevée que d'habitude, l'ajout de caféine peut aggraver la situation.

Soyez attentif à la quantité de caféine que vous ingurgitez et prenez des mesures pour la réduire, si possible. Par exemple :

- Réduisez la quantité de café ou de thé que vous buvez par tasse chaque jour jusqu'à ce que vous obteniez une quantité avec laquelle vous vous sentez à l'aise
- Remplacez une tasse de café ou de thé chaque jour par une quantité équivalente d'eau pour aider à l'hydratation
- Passez à du café décaféiné ou sélectionnez des variétés de thé sans caféine (p. ex., des tisanes)
- Passez à des boissons gazeuses sans caféine ou remplacez-les par de l'eau fruitée ou pétillante

## Gérer la consommation d'alcool

Nous consommons souvent de l'alcool pour changer notre humeur, et une boisson alcoolisée occasionnelle convient parfaitement à la plupart des gens. Mais boire n'est pas le bon moyen de gérer des sentiments difficiles. Outre les dommages que trop d'alcool peut causer à votre corps, vous aurez besoin de plus et de plus d'alcool chaque fois pour obtenir la même amélioration d'humeur à court terme.

Le fait de boire trop d'alcool peut perturber votre santé émotionnelle et physique de plusieurs façons, notamment les suivantes:

- Mauvaise qualité de sommeil
- Humeur altérée
- Réflexes lents
- Problèmes digestifs

Voici quelques conseils utiles pour rester dans les limites d'alcool hebdomadaires recommandées :

- Soyez conscient de vos limites
- Ayez au moins deux ou trois jours sans alcool chaque semaine
- Alternez les boissons alcoolisées avec de l'eau
- Sirotez votre boisson lentement (savourer-la)

Si vous croyez avoir besoin d'aide, communiquez avec votre infirmière de la santé au travail locale ou votre partenaire commercial des ressources humaines pour obtenir de l'information sur l'aide et les ressources qui vous sont offertes.

## Avantages de l'eau potable

Rester hydraté est essentiel pour la santé et le bien-être, mais nombreux sont ceux qui ne consomment pas suffisamment de liquides chaque jour.

Une partie de l'eau requise par le corps est obtenue par l'entremise d'aliments avec un contenu d'eau élevée, comme des soupes, des tomates, des oranges, mais la grande partie de ces liquides requis provient de l'eau potable et d'autres boissons.

Pendant son fonctionnement quotidien, l'organisme perd de l'eau et celle-ci doit être remplacée. Nous remarquons que nous perdons de l'eau lorsque nous nous livrons à des activités telles que la transpiration et la miction, mais nous perdons de l'eau même lorsque nous respirons. L'eau potable, qu'il s'agisse d'eau du robinet ou en bouteille, est la meilleure source de liquide pour le corps.

La quantité d'eau nécessaire chaque jour varie d'une personne à l'autre, selon le niveau d'activité, l'intensité de la transpiration et ainsi de suite. Il n'y a pas de quantité fixe d'eau devant être consommée quotidiennement, mais il existe une entente générale sur ce qu'est une consommation de liquide saine.

Selon les U.S. National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine, la consommation quotidienne moyenne recommandée d'eau provenant de la nourriture et de la boisson est d'environ 15,5 tasses (3,7 l) pour les hommes et juste un peu plus de 11 tasses (2,6 l) pour les femmes. Environ 80 % de cette quantité devrait provenir de boissons, y compris de l'eau, et le reste de la nourriture.