

Une hydratation plus fraîche pour le secteur de la santé

Fiche d'information de Watercoolers Europe



Une hydratation saine est importante. Bien que l'eau ne soit pas la seule source de liquide dans notre alimentation, elle est l'une des plus saines.



Cette fiche d'information fait partie d'une série produite par Watercoolers Europe (WE), une fédération d'associations représentant les fournisseurs de services de refroidisseur d'eau et offrant un label de qualité et de sécurité reconnu. En utilisant un fournisseur accrédité membre de WE ou d'une association nationale appartenant à WE, vous savez que vous choisissez un fournisseur fiable. Cette fiche d'information vous permettra de choisir le meilleur refroidisseur pour les besoins de votre organisation.

Avantages d'une bonne hydratation

Une bonne hydratation favorise le bien-être mental

- Permet d'accélérer les réflexes ;
- Améliore la concentration ;
- Permet de prévenir les sautes d'humeur ;
- Permet d'être plus performant au travail.

L'hydratation dans le secteur de la santé

La loi oblige les employeurs à fournir une source d'eau potable aux employés et ceux qui travaillent dans un organisme de santé devraient donner l'exemple. Une hydratation saine est importante. L'hydratation fournie par les refroidisseurs d'eau est l'un des moyens les plus pratiques de fournir une hydratation saine, sûre, hygiénique et durable.

L'hydratation aide à améliorer les performances physiques

- Favorise des performances physiques optimales ;
- Permet d'éviter les accidents ;
- Permet de prévenir des maux mineurs tels que maux de tête, fatigue et constipation ;
- Permet de prévenir les maladies graves telles que les maladies cardiaques, l'obésité et les calculs rénaux.

De combien de liquide avons-nous besoin ?

En moyenne, les adultes ont besoin de 2 litres d'eau par jour. Plus de liquide est nécessaire si la température est élevée ou si l'activité physique importante ; et les femmes enceintes ont également besoin de plus de liquide.

Des recherches récentes ont montré que malgré la connaissance du conseil, seulement 1 personne sur 3 boit autant de liquide qu'elle le devrait (*Source : IFOP, 2014 pour l'Association française AFIFAE*). Il est important de choisir le bon fluide. Tout est bon, avec modération, et il n'est pas recommandé de prendre trop de caféine ni trop de sucre.

Une hydratation plus fraîche pour le secteur de la santé

Fiche d'information de Watercoolers Europe



Pouvez-vous donner des conseils sur la meilleure façon d'offrir une hydratation sûre ?

- Conseillez à vos collègues de ne pas attendre d'avoir soif avant de prendre un verre, car ils sont déjà déshydratés lorsque le sentiment de soif apparaît.
- Assurez-vous que chacun de vos collègues commence son travail en étant bien hydraté et qu'il ait toujours accès à un refroidisseur d'eau.
- Encouragez les pauses-eau – en particulier par temps chaud ou dans un environnement où il y a beaucoup de travail, tel qu'un service hospitalier.
- Encouragez le personnel soignant, les infirmiers ou toute autre personne à veiller à ce que tous, y compris les patients, maintiennent un bon niveau d'hydratation en buvant de l'eau.
- Utilisez un fournisseur d'eau agréé - membre de WE ou membre d'une association nationale appartenant à WE. Des inspections de sécurité annuelles rigoureuses, sont effectuées par des tiers chez chaque fournisseur accrédité et chacun d'entre eux doit se conformer aux meilleures pratiques.

Quel type de refroidisseur convient le mieux à mon organisation ?

Choisir un refroidisseur est facile et votre fournisseur vous conseillera. Voici un guide rapide pour faire le bon choix :

Refroidisseur d'eau en bouteille

- Si nécessaire, vous pouvez déplacer le refroidisseur, (mais suivez les instructions de votre fournisseur) ;
- Vous pouvez choisir le fournisseur qui fournit le type d'eau que vous préférez ;
- Nécessite un espace de stockage approprié (froid, sec et à l'abri de la lumière) pour les bouteilles ;
- Les membres du personnel devront pouvoir soulever les bouteilles pour les positionner sur la machine.

Alimentation électrique (refroidisseur connecté au réseau d'eau)

- Offre un approvisionnement continu en eau fraîche ;
- Vous n'avez pas besoin de stocker des bouteilles d'eau ;
- Aucune livraison d'eau n'est nécessaire ;
- Unité fixe, ne pouvant pas être déplacée dans vos locaux.

Pour certains locaux, il peut être utile d'utiliser les deux types. Quel que soit le type choisi, les refroidisseurs d'eau constituent un moyen durable de fournir une hydratation saine.

Le choix durable

Les refroidisseurs d'eau utilisant des bouteilles sont très durables : la plupart des bouteilles sont collectées, nettoyées et réutilisées plusieurs fois, alors que les refroidisseurs alimentés par le réseau d'eau utilisent de l'eau qui est filtrée avant d'être distribuée.

Informations complémentaires Pour obtenir de plus amples informations, veuillez visiter le site Web WE www.swisswatercooler.ch

