

# Chronique santé



La consommation hydrique s'avère une excellente façon de lubrifier ses articulations, de nettoyer notre système et d'améliorer plusieurs fonctions métaboliques. Il est conseillé de boire 30 ml d'eau \ kg de poids par jour.

Donc, pour une personne de 140 lbs ( 64 kg x 30 = 1909 ml), une consommation d'environ deux (2) litres d'eau par jour est requise (surtout si cette personne est active ou si elle allaite).

Le café et les boissons alcoolisées ne peuvent être calculés comme une consommation hydrique. Toutefois, le thé, les jus et notamment le lait peuvent être des consommations hydriques.