

## d. L'eau

### MODULE 5

Bien que l'eau ne fasse pas partie d'un groupe d'aliments, elle aide à garder votre corps en santé.

L'eau aide à maintenir le corps à une température normale. Elle transporte les vitamines et les minéraux là où votre corps en a besoin et permet à vos intestins de bien fonctionner. Elle empêche la constipation en aidant les fibres présentes dans votre nourriture à faire leur travail.

Au cours de la grossesse, il est important de boire beaucoup d'eau fraîche de bonne qualité. Vous devez boire de huit à dix verres de liquide par jour, incluant l'eau. Buvez de l'eau au lieu de boire des boissons gazeuses, des punchs aux fruits ou du café.



Si l'eau que vous buvez provient du système d'aqueduc de votre ville ou village, elle est probablement sans danger.

Si vous buvez l'eau provenant d'un puits, il est important de la faire analyser. Elle pourrait contenir des substances nuisibles à votre santé et à celle de votre bébé.

Communiquez avec le bureau de la santé publique de votre région pour obtenir plus d'information sur l'analyse d'échantillons d'eau de puits.