

Ce qui n'est pas bon pour toi

- Tu ne bois pas beaucoup la journée à l'école, mais beaucoup le soir quand tu rentres à la maison.
- Tu manges ton repas principal tard et,
- peu de temps avant d'aller dormir, tu manges encore un morceau de chocolat et tu bois un verre de lait.

Quelle quantité faut-il boire?

- Bois assez !
- Les enfants qui font pipi au lit ont souvent tendance à boire moins.
- Cependant, boire peu est mauvais pour tes reins et pour ton corps.
- Nous conseillons à un enfant de 7-8 ans de boire 1,5 litre par jour. Cela signifie 6 grands verres, répartis sur la journée.

Quand faut-il boire?

- Bois en suffisance la journée, surtout le matin et à midi.
- Par contre, bois avec modération le soir, limite les boissons surtout 1 heure avant d'aller au lit.



www.nuitsseches.be



La meilleure boisson pour la santé, c'est l'eau.



Le **lait** est bon pour la santé, mais il contient beaucoup de protéines. La digestion de ces protéines entraîne la libération de beaucoup de substances qui doivent être éliminés hors de ton corps via l'urine.

C'est pourquoi tes reins fabriqueront plus de pipi après que tu aies bu des produits laitiers plutôt que de l'eau. Evite donc de boire du lait l'après-midi et le soir, car leur consommation augmente le risque de faire pipi au lit.

Que faut-il boire ?



Les boissons qui contiennent de la **caféine** sont mauvaises, car elles poussent tes reins à fabriquer plus de pipi. Résultat : tu as plus besoin de faire pipi. C'est pourquoi tu dois absolument éviter de boire les boissons suivantes l'après-midi et le soir : **coca, coca light, ice tea, café, thé**, etc.



Les **boissons gazeuses** (pétillant) vous font de faire pipi plus vite.