Application: Quel est votre besoin journalier en eau?

L'application «Calculateur eau» de Promotion Santé Suisse détermine la consommation approximative de liquide et la quantité de boisson recommandée pour les personnes pratiquant une activité à l'extérieur.

Elle fournit également des astuces et des informations sur la consommation d'eau et de boissons sucrées. Grâce à cette application, les personnes qui font du vélo, de la randonnée, de la marche ou de la course à une certaine vitesse savent à quel intervalle elles doivent boire. Cela leur permet de compenser de manière optimale leur perte de liquide.

→ Plus d'informations

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO