



Boire mieux, **sans y penser.**

Le guide pratique de l'hydratation moderne. En 20 pages,
sans mythes.

Pourquoi **ce guide**.

On boit tous les jours. Mais rarement bien. Ce guide est là pour ça.

Chaque année, des dizaines de conseils sur l'hydratation circulent. « Bois un litre au réveil. » « Ne bois pas pendant les repas. » « Il faut huit verres par jour. » La plupart ne tiennent pas la route.

À l'inverse, les vrais repères — ceux qui marchent pour de vrai, ceux qui tiennent dans une journée normale — sont rarement énoncés simplement.

On a écrit ce guide parce qu'on a passé un an à travailler autour d'un objet du quotidien : une gourde. Et on s'est rendu compte que le vrai levier de l'hydratation, ce n'est pas la quantité magique du jour. C'est un système simple, avec les bons repères et les bons déclencheurs.

CE QUE TU VAS Y TROUVER

- Cinq mythes hydratation démontés en clair
- La vraie formule pour savoir combien d'eau il te faut
- Le comparatif des matériaux (plastique, verre, alu, inox)
- Quatre étapes pour installer une routine qui tient sans effort
- La routine d'entretien de ta gourde (pour qu'elle dure des années)

NOTE

Ce guide est pédagogique. Il ne remplace pas un avis médical. En cas de doute — grossesse, pathologie, sport intense, médicament — demande à un professionnel de santé.

Le sommaire.

01	Cinq mythes hydratation à démonter	p. 04
02	Combien d'eau boire, vraiment	p. 08
03	Le matériau change tout	p. 11
04	Une routine qui tient en quatre étapes	p. 14
05	Entretien de ta gourde	p. 17
	Conclusion & cadeau waitlist	p. 19

CHAPITRE

01

Cinq mythes hydratation à démonter.

Certains conseils sont tellement répétés qu'on finit par les croire.
On les prend un par un, et on remet les choses à leur place.

MYTHE 01

« Bois 1L d'eau **dès le réveil.** »**FAUX**

Le corps n'absorbe pas un litre d'eau d'un coup. La plupart des reins tournent à environ 800 à 1000 ml par heure en régime normal. Boire un litre d'un trait, c'est en garder une partie et repasser le reste aux toilettes dans l'heure.

Ce qui marche vraiment : 250 à 500 ml au réveil, tranquillement, puis répartis sur toute la matinée. Le corps absorbe mieux, et tu ne perturbes pas ta digestion.

MYTHE 02

« Boire pendant les repas fait **grossir.** »**FAUX**

L'eau contient zéro calorie. Elle ne dilue pas les sucs digestifs de façon problématique — au contraire, elle contribue à moduler la sensation de faim et facilite le transit.

Ce qui peut faire prendre du poids, c'est ce qu'il y a *dans* l'eau (sirop, sucre, boissons énergisantes). Pas l'eau elle-même.

MYTHE 03

« L'eau du robinet, c'est **moins bien**. »

FAUX

En France et en Belgique, l'eau du robinet est l'un des produits alimentaires les plus contrôlés au monde. Les analyses sont hebdomadaires, publiques, et les critères sont plus stricts que pour la plupart des eaux en bouteille.

Le vrai enjeu n'est pas d'où vient ton eau, mais **dans quoi tu la transportes**. Une bouteille plastique réutilisée relâche des microparticules et garde les odeurs. Une gourde en acier inoxydable, neutre, règle le problème.

MYTHE 04

« **8 verres** par jour pour tout le monde. »

FAUX

Cette règle vient d'un rapport de 1945 mal cité pendant des décennies. Elle ignore le poids, l'activité, la température, la consommation d'aliments hydratés (fruits, légumes, soupes).

Le vrai repère personnalisé arrive au chapitre suivant. Spoiler : c'est simple, et ce n'est pas 8 verres.

MYTHE 05

« L'eau tiède est meilleure que l'eau froide. »**FAUX**

C'est marginal. L'eau très froide peut légèrement ralentir la vidange gastrique de quelques minutes, mais aucune étude sérieuse ne montre un vrai bénéfice à boire tiède plutôt que fraîche.

La règle qui compte : l'eau la mieux tolérée, c'est l'eau que tu bois. Si tu préfères ton eau fraîche, bois fraîche. Si tu préfères tiède, bois tiède. Le vrai ennemi de l'hydratation, c'est l'oubli — pas la température.

À RETENIR

Cinq mythes tombent en cinq minutes. La vérité, c'est que l'hydratation est simple si tu connais deux choses : combien tu dois boire (chapitre 02), et comment installer une routine (chapitre 04).

Le reste, c'est de la volonté transformée en système.

« Boire, ce n'est pas une performance. C'est une habitude. »

CHAPITRE

02

Combien d'eau boire, vraiment.

Finis les 2L pour tout le monde. Voici le repère personnalisé que ton médecin te donnera, à un facteur près.

Le vrai repère.

Le corps humain a besoin, en moyenne, de 30 à 35 millilitres d'eau par kilogramme de poids et par jour. Ce chiffre couvre l'eau bue plus l'eau contenue dans les aliments (les fruits et légumes en apportent beaucoup).

30–35 ml

par kilo de poids et par jour.

Repère pour un adulte en bonne santé, au repos, à température ambiante.

CONCRÈTEMENT

- Un adulte de **60 kg** : entre 1,8 et 2,1 litres par jour
- Un adulte de **70 kg** : entre 2,1 et 2,5 litres par jour
- Un adulte de **80 kg** : entre 2,4 et 2,8 litres par jour
- Un adulte de **100 kg** : entre 3,0 et 3,5 litres par jour

Sur ces quantités, environ 20 à 30 % viennent des aliments (fruits, légumes, soupes, yaourts). Le reste, c'est ce que tu bois — eau, thé, café, tisanes.

Les modulateurs.

Ce repère de base varie selon quatre facteurs simples. Il faut **ajouter** à ta quantité quotidienne :

- **Sport intense** : +300 à 500 ml par heure d'effort
- **Chaleur ou climat sec** : +200 à 400 ml sur la journée
- **Café ou thé** : +100 à 200 ml par tasse (légèrement diurétique)
- **Allaitement** : +500 à 700 ml sur la journée

Le meilleur indicateur.

Tu n'as pas besoin d'une appli pour savoir si tu bois assez. Regarde ton urine.

- **Jaune très pâle, presque transparente** : tu bois bien
- **Jaune paille** : c'est encore correct, mais bois un verre de plus
- **Jaune foncé ou ambré** : signal d'alerte, tu es en retard

ATTENTION

Certains médicaments et compléments (vitamine B2, riboflavine) colorent l'urine sans lien avec l'hydratation. Prends ton contexte en compte.

« *Le meilleur outil pour savoir si tu bois assez, tu l'as déjà.* »

CHAPITRE

03

Le matériau **change tout.**

Ce qui touche ton eau, c'est ce que tu bois. Le matériau de ta gourde, c'est le premier levier après la quantité.

Les quatre familles.

LE PLASTIQUE

Léger, pas cher, disponible partout. Mais il garde les odeurs, peut relâcher des microplastiques dans le temps, et selon les types (surtout les moins chers), contient du BPA, du BPS ou des phtalates.

Verdict : utile pour dépanner, à éviter pour un usage quotidien à long terme.

LE VERRE

Sain, totalement neutre au goût, recyclable. Mais lourd, cassable, et sans isotherme (ou très peu). Difficile à emmener partout.

Verdict : parfait à la maison, compliqué au quotidien mobile.

L'ALUMINIUM

Léger, mais réactif au contact de liquides acides. Presque toutes les gourdes aluminium sont donc doublées d'un revêtement plastique intérieur (parfois avec BPA). Se déforme aux chocs.

Verdict : compromis mitigé — on cumule les défauts du plastique et une matière moins durable.

L'ACIER INOXYDABLE

Sans BPA, sans plomb, sans phtalates. Neutre au goût. Solide, isotherme longue durée quand la gourde est en double paroi sous vide. Recyclable intégralement en fin de vie.

Verdict : le meilleur compromis santé + usage + durabilité.

Le comparatif.

	PLASTIQUE	VERRE	ALU	INOX 18/8
Goût neutre	Non	Oui	Non	Oui
Sans BPA / plomb / phtalates	Variable	Oui	Variable	Oui
Isotherme longue durée	Non	Non	Faible	Oui
Solide, incassable	Oui	Non	Bosses	Oui
Recyclable en fin de vie	Partiel	Oui	Oui	100 %



Bouchon 2-en-1 HYDWARE · paille ou gorgée · 6 coloris

C'est exactement pour ces raisons qu'HYDWARE est construite en acier inoxydable 18/8 alimentaire, double paroi sous vide, avec un joint silicone étanche.

CHAPITRE

04

Une routine qui tient, en quatre étapes.

Boire 2L par jour, ce n'est pas une question de volonté. C'est une question de déclencheurs.

01 Ancrer l'eau aux habitudes que tu as déjà.

Un verre d'eau avant chaque café. Un verre en te levant. Un verre avant chaque repas. Ces gestes sont déjà dans ta journée — ajoute juste l'eau à côté. En trois ancrages, tu es à 500-750 ml.

02 Ta gourde toujours sous les yeux.

Sur ton bureau, pas dans le tiroir. Dans le sac ouvert, pas rangée dans la poche latérale. Ce que tu vois, tu le bois. Ce que tu ranges, tu l'oublies.

03 Répartis intelligemment sur la journée.

Environ 50 % le matin (7-12h), 35 % l'après-midi (12-18h), 15 % en début de soirée (18-21h). Évite de boire beaucoup après 21h — sinon réveils nocturnes.

04 Écoute les signaux avant la soif.

Fatigue de l'après-midi, maux de tête légers, faim juste après un repas : ce sont souvent des signaux de déshydratation légère. La soif, elle, est un signal *de retard*.

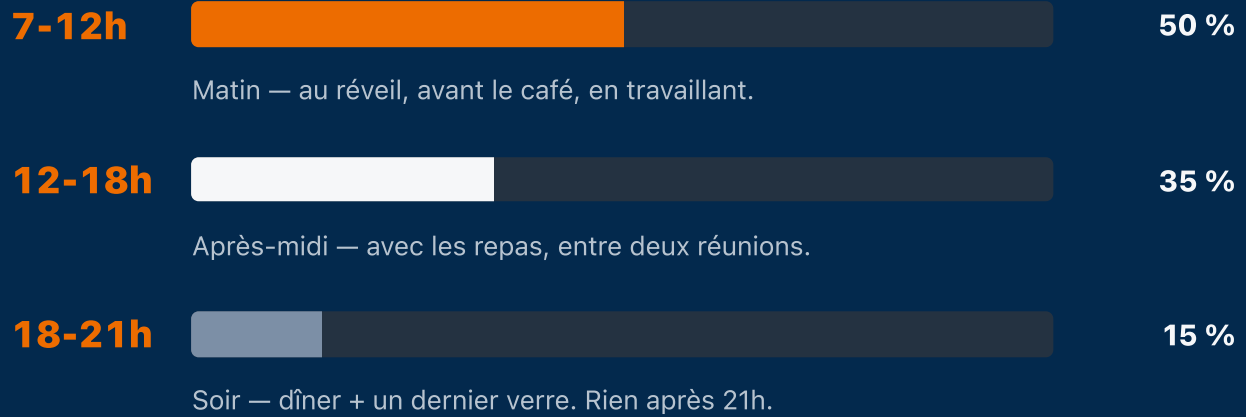
LE TRICK SIMPLE

Une gourde qui te suit partout, remplie le matin, transporte 720 à 960 ml. Deux à trois remplissages dans la journée, et tu es à ta cible sans y penser.



Ta gourde : posée, prête, toujours là.

Le diagramme de la journée.



Cette répartition évite le pic tard le soir (qui réveille la nuit) et couvre tes besoins pendant les heures actives. C'est un cadre, pas une prescription au millilitre près.

CHAPITRE

05

Entretien de **ta** **gourde.**

Une gourde bien entretenue dure des années. Une gourde négligée s'encrasse en trois semaines. Le rituel prend 30 secondes par jour.

L'erreur qu'on fait **tous**.

On rince l'intérieur de la gourde. Rapidement, à l'eau tiède. C'est un bon début, mais on oublie les deux zones où ça s'encrasse vraiment :

- La **paille intégrée** (dans le bouchon 2-en-1)
- Le **joint silicone** (à la base du bouchon)

C'est là que l'humidité stagne et que les bactéries se logent, sans qu'on voie rien à l'œil nu.

La routine **simple**.

01 Chaque soir : brosse 2-en-1.

Une brosse dédiée qui nettoie la gourde et la paille en un geste. 30 secondes suffisent. Elle est fournie en accessoire chez HYDWARE (7,50 €).

02 Une fois par semaine : joint démonté.

Retire le joint silicone du bouchon, passe-le sous l'eau tiède avec une goutte de savon, sèche-le. Le joint HYDWARE se retire sans outil.

03 Une fois par mois : nettoyage à fond, à la main.

Eau tiède, savon doux (type liquide vaisselle non abrasif), brosse 2-en-1 pour l'intérieur et la paille, joint retiré. HYDWARE se lave **à la main uniquement** — c'est écrit au fond de la gourde. Pas de lave-vaisselle : la chaleur et les détergents agressifs abîment le revêtement soft-touch et le joint silicone à long terme.

LE TIP QUI CHANGE TOUT

Après chaque nettoyage, laisse la gourde **sécher bouchon dévissé** pendant la nuit. Zéro humidité qui stagne = zéro odeur, jamais.

Les pièces de rechange.

Une gourde en acier inoxydable dure des années. Les pièces silicone et paille, elles, s'usent. Chez HYDWARE, elles se remplacent — pour éviter de racheter une gourde entière.

- **Brosse 2-en-1** · 7,50 €
- **Pailles de rechange** · 3 pour 1 €
- **Joints silicone couleurs** · 1,50 € pièce · 4 coloris (vert menthe, orange terracotta, rouge bordeaux, rose pâle)
- **Couvercle de remplacement 2-en-1** · 12,50 € · 6 coloris



Faite pour durer des années — en toutes conditions.

« Une belle gourde, ça se garde. Ça ne se remplace pas tous les six mois. »

Ce que tu retiens.

Cinq idées en une page. Colle ça sur ton frigo si tu veux.

01 Les mythes tombent en cinq minutes.

Pas de 1L au réveil. Pas de règle des 8 verres. L'eau du robinet est bonne. L'eau tiède n'est pas mieux que fraîche.

02 Le bon repère : 30-35 ml par kilo de poids.

Plus si tu bouges, s'il fait chaud, ou si tu bois beaucoup de café.

03 Le meilleur indicateur : une urine claire.

Pas besoin d'appli. Ton corps te dit ce dont il a besoin.

04 Le matériau change tout : acier inoxydable 18/8.

Sans BPA, sans plomb, sans phtalates. Isotherme. Recyclable.

05 La routine tient si elle est visible.

Ancre-la à tes habitudes. Garde ta gourde sous les yeux. Répartis sur la journée. Écoute les signaux avant la soif.

LE MOT DE LA FIN

Ce guide, ce n'est pas de la science compliquée. Ce sont les repères qu'on aurait aimé qu'on nous donne — clairement, sans mythes, sans marketing. Fais-en ce que tu veux : essaie une semaine, note tes sensations, ajuste.

L'hydratation, ce n'est pas une performance. C'est une compétence de base qu'on peut installer en sept jours.

OFFRES EN BOUTIQUE

-10 / -15 %

**Prends la seconde,
ou fais-en profiter toute la
famille.**

Un merci pour avoir lu ce guide. Sur **hydware.com**, deux avantages sont appliqués directement au checkout : **-10 %** sur la deuxième HYDWARE achetée, et **-15 %** sur le pack famille (4 gourdes). Aucun code à saisir.

Six coloris. Deux formats (720 ml · 32 € · 960 ml · 37 €). Acier inoxydable 18/8. Bouchon 2-en-1. Livraison offerte BE/FR, satisfait ou remboursé 30 jours.

HYDWARE.COM