

# La couleur de vos urines est le reflet de votre hydratation

Apprendre à reconnaître son niveau d'hydratation!



*Vous êtes bien  
hydraté !*

*Vous êtes  
déshydraté !*



*Urines foncées*

=

*je ne bois pas assez*



ÉTÉ COMME HIVER, VOTRE CORPS A  
BESOIN D'EAU.  
N'ATTENDEZ PAS D'AVOIR SOIF, BUVEZ  
RÉGULIÈREMENT



Plus de conseils sur le site [www.cptsduhautbocage.fr](http://www.cptsduhautbocage.fr)



SELON VOTRE ALIMENTATION, LES URINES PEUVENT SE COLORER TEMPORAIREMENT : BETTERAVES, CAROTTES, ÉPINARDS...



QUAND CONSULTER UN MÉDECIN ?

SI LA COULEUR DES URINES EST ANORMALE SANS EXPLICATION ALIMENTAIRE OU S'ACCOMPAGNE DE SYMPTÔMES COMME :

- DOULEURS EN URINANT,
- FIÈVRE,
- FATIGUE INTENSE.