



CONSEIL SCOLAIRE  
CATHOLIQUE  
DE DISTRICT DES  
**GRANDES  
RIVIÈRES**

**IL EST IMPORTANT QUE CE  
COMMUNIQUÉ SOIT AFFICHÉ,  
EN TOUT TEMPS AU  
TABLEAU DE SANTÉ ET  
SÉCURITÉ AU TRAVAIL.**

**SSTCOM – JUIN 2011**

**LE COMITÉ MIXTE SUR LA SANTÉ ET LA SÉCURITÉ AU TRAVAIL**

# **BOIRE DE L'EAU AU BON MOMENT**

## **MAXIMISER L'EFFICACITÉ DE L'EAU SUR LA SANTÉ**

- Boire deux verres d'eau en se réveillant le matin, aide à activer les organes internes.
- Boire 1 verre d'eau 30 minutes avant un repas, aide au système digestif.
- Boire 1 verre d'eau avant de prendre un bain, aide à baisser la pression sanguine.
- Boire 1 verre d'eau avant de se coucher, aide à diminuer la possibilité d'une crise cardiaque.



*Document : Bureau de santé Porcupine*

H:\SanteSecurite\Communiquees\2011\SSTCOM\_Juin2011.docx

**SOYEZ TOUJOURS PRUDENTES ET PRUDENTS**

896, promenade Riverside, TIMMINS ON P4N 3W2 – Téléphone : (705) 267-1421 – Télécopieur : (705) 267-7247