Damy

ASTUCES



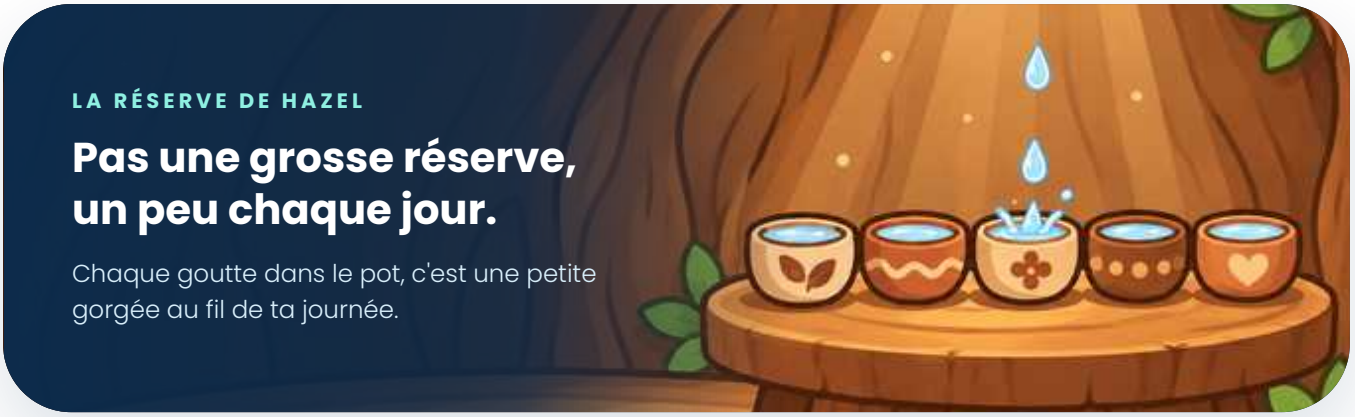
Tu oublies de boire de l'eau ?

Le petit secret : boire souvent

Hazel ne ramasse jamais toutes ses noisettes d'un coup : elle les met de côté petit à petit, toute la journée. Pour l'eau, c'est exactement pareil.

Raconté par Hazel
11/09/2026 · 2 min de lecture

La plupart d'entre nous boivent quand ils « y pensent »… et on y pense souvent **trop tard**. Pourtant, ton corps tire bien mieux parti de petites quantités fréquentes que d'un grand verre d'un seul coup. C'est là que la logique de l'écureuil entre en jeu.



1 Pourquoi 1 litre d'un coup ne sert à rien

Quand tu bois beaucoup d'un coup, la majeure partie arrive plus vite que ton corps n'en a besoin et elle est vite éliminée. Les petites gorgées fréquentes passent dans le sang de façon plus régulière et préviennent la soif avant même qu'elle n'apparaisse.



1 grand verre
vite éliminé

→

petites gorgées
bien assimilées

La logique de l'écureuil : peu mais souvent

Hazel cache chaque noisette dès qu'elle la trouve ; elle n'essaie pas de se constituer une énorme réserve. Accumuler un peu, régulièrement, est plus fiable qu'un seul gros effort. C'est pareil pour l'eau.

★ SIGNÉ HAZEL

Plutôt qu'un grand objectif, adopte un petit rythme régulier.

1 gorgée par heure

Programme ce rappel sur ton téléphone dès maintenant →



2 De l'eau visible, c'est de l'eau bue

Garder ton verre sous les yeux, c'est le pire ennemi de l'oubli. Placer de l'eau à portée de main partout est bien plus efficace que d'attendre d'y penser.



Au bureau



Dans ton sac



En voiture



À la maison

> Attendre d'y penser n'est pas une stratégie. Rester visible, c'est le rappel le plus fiable.



8–10

petites pauses-gorgée dans la journée

Étaler la même quantité sur la journée plutôt qu'en 2–3 grands verres hydrate plus régulièrement.



3 Alors, comment commencer ? 3 étapes simples



Garde toujours une petite bouteille d'eau sur toi.



Bois une gorgée dès que tu regardes ton téléphone ou te lèves.



Les rappels ? De petits coups de pouce, pas un grand objectif.



Boire de l'eau n'est pas une question de grande volonté, mais d'une petite habitude régulière.

Dans Damy, tes petites saisies fréquentes s'accumulent d'elles-mêmes d'ici la fin de la journée, comme la réserve de Hazel.

Télécharge Damy →

Scanne, installe

Ce contenu est fourni à titre d'information générale uniquement et ne remplace pas un avis médical.

Sources →