Damy

HABITUDE



Café ou eau ?

S'hydrater sans renoncer au café

Le premier café du matin, c'est sacré. La solution n'est pas d'arrêter le café, mais d'y ajouter une petite habitude.

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

damy.wubbigo.com

Le premier café du matin, c'est sacré. La caféine peut avoir un léger effet diurétique, et plus les tasses s'enchaînent dans la journée, plus il devient facile d'**oublier de boire de l'eau**. La solution n'est pas d'arrêter le café, mais d'y ajouter une petite habitude.

400 mg

PLAFOND QUOTIDIEN

Limite sûre conseillée pour les adultes

Environ 4 tasses de café filtre. Reste en dessous, un verre d'eau par tasse : bon équilibre.



1 Pourquoi la caféine peut t'assoiffer en douce

La caféine est légèrement diurétique ; surtout à forte dose, elle peut faire travailler un peu plus tes reins. Cet effet est lent et discret : la plupart du temps, tu ne remarques même pas que tu as soif.



l'après-midi

esprit embrumé



un verre d'eau

esprit clair

Ce petit « brouillard » de l'après-midi

La légère distraction qui suit le deuxième ou le troisième café ne vient parfois pas de la caféine, mais de l'eau négligée au fil de la journée. Avant ton prochain café, essaie un verre d'eau.

★ SIGNÉ BEAN

Pose un verre à côté de la machine à café.



Café + eau, même geste

En te servant un café, remplis aussi ton verre. Suis tout ça dans Damy **dès maintenant →**



2 La règle de Bean : 1 café, 1 verre d'eau

La routine de Bean est simple : à chaque pause café, un verre d'eau à côté. Pas de calcul compliqué ; cette habitude du un pour un s'installe d'elle-même avec le temps.



> Le café, on le boit pour le plaisir ; l'eau, pour l'équilibre. Ce ne sont pas des rivaux : ils se complètent.





Une petite note dans Damy

Ajoute une note à ton suivi d'eau : avec le temps, tu verras facilement à quelles heures tu prends du retard.


« après café »

3 Alors, comment t'y prendre ? 3 étapes simples


Pose un verre d'eau à côté de chaque tasse de café.


Essaie de finir ton eau avant ton café.


Après le dernier café, finis la journée avec 2 verres d'eau.



Pas besoin d'arrêter le café.

Ajoute-lui une petite habitude régulière ; les rappels de Damy s'occupent du reste.

Télécharge Damy →

Scanne, installe

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

Sources →