



Eviter la déshydratation : Public Séniors et proches -aidants

Si on vous a souvent dit qu'il faut boire en moyenne 1.5 litres d'eau par jour, il est possible que vous un l'un de vos proches ayez besoin d'un petit coup de pouce pour y parvenir. Nos 10 conseils 100% hydratation ... pas seulement quand il fait chaud comme aujourd'hui... tous les jours !



- Buvez régulièrement de petites gorgées
- Privilégiez les boissons non sucrées (eau, tisanes et les jus de fruits/légumes frais)
- Donnez du peps de l'eau en y ajoutant des fruits coupés, des herbes aromatiques ou des épices, par ex. : eau + jus de citron vert + menthe, eau + fraises coupées + basilic)
- Mangez des repas légers (salades composées, gaspacho, sandwiches)

- Evitez les aliments gras, salés, épicés
- Privilégiez les aliments riches en eau (fruits et légumes, produits laitiers)
- Eviter café et thé qui peuvent, à haute dose, être diurétiques
- Modérez votre consommation d'alcool qui déshydrate
- Suivez votre consommation d'eau avec une bouteille témoin
- Et surtout, n'attendez pas d'avoir soif, anticipez et hydratez-vous régulièrement !