



CONSEILS POUR S'HYDRATER

On recommande de boire 1,5 à 2 litres de liquide par jour. Ce besoin est accru en cas de fortes chaleurs, de fièvre ou si vous souffrez de troubles digestifs.

Buvez avant d'avoir soif ! Le corps se déshydrate avant la sensation de soif ; celle-ci est, en fait, un signal d'alarme de notre corps. Les conséquences sont :

- Des crampes musculaires fréquentes, dues à un apport trop élevé en sel dans le corps.
- Une tendance à la constipation.
- Des sautes d'humeur, de la fatigue, des nausées et des malaises.
- Des répercussions sur la tension artérielle (baisse) et éventuellement des vertiges (attention aux chutes).
- Le sang devient moins fluide, coule moins bien dans les veines et le danger de thrombose augmente.

Conseils pour avoir un apport en liquide suffisant

- Préparer le matin une bouteille d'un litre et demi d'eau. La boire et tenir ce régime pendant deux semaines. Après ce temps le corps s'est habitué à la quantité de liquide et automatiquement une sensation de soif s'installe.
- Boire la plus grande quantité de liquide avant la fin de la journée, cela évite de devoir aller fréquemment aux toilettes pendant la nuit.
- Prendre des verres d'un grand diamètre, cela donne l'impression d'avoir moins de liquide à boire.
- Prenez une soupe ou un bouillon en entrée.
- Épaissir les liquides sucrés avec de la gélatine, les congeler et les manger sous forme de glace.
- Les sorbets contiennent beaucoup d'eau.
- Varier les boissons : thé, café, jus de fruits, bière, sirops.
- L'eau se boit plus volontiers en ajoutant un peu de jus de citron.
- Utiliser une paille pour boire. Pour réduire la force de l'aspiration, raccourcir la paille.