

Conseils Nutritionnels

Pour être en forme, voici les repères nutrition à adopter :

Aliments qui apportent de l'énergie		Les féculents : pain, céréales, pâtes, riz, pommes de terre et légumes secs... A tous les repas
Aliments qui Préservent le muscle		La viande, les poissons, les œufs et les abats 1 à 2 fois par jour
Aliments qui préservent le squelette		Les produits laitiers : yaourts, fromages, lait... 3 à 4 par jour
Aliments qui facilitent la digestion		Les fruits et les légumes pour leur apport en fibres et en eau 5 portions par jour
Aliments qui donnent du goût		Les matières grasses sont indispensables à l'organisme Un peu tous les jours
		Le sucre et les produits sucrés sont des aliments « plaisir » De temps en temps
 Et n'oubliez pas de vous hydrater ! 1,5 à 2 Litres d'eau par jour ! 		

L'eau est essentielle à la vie !



Pensez à boire...

Tout au long de la journée !



7 à 8 verres par jour !





L'eau : Où l'a trouve-t-on ?



- Eau plate ou gazeuse,
- Boissons chaudes : café, thé, tisane, chocolat...
- Lait nature et laits aromatisés à la fraise...
- Sirop de grenadine, pêche, menthe, citron...
- Jus de fruits pressés ou 100% pur jus,
- Potages et bouillons,
- Fruits riches en eau : pastèques, melon, agrumes...



Vous pouvez vous-même facilement surveiller les signes de déshydratation :

- ✚ Pli cutané et bouche sèche,
- ✚ Constipation ou diarrhée,
- ✚ Fatigue,
- ✚ Urines très colorées.

Si vous ne pouvez pas boire ?

- Utilisez **une paille** en cas de **tremblements**,
- Consommez **des eaux gélifiées** si **fausses routes** ou **difficultés à déglutir** (disponible en pharmacie),

Si vous n'aimez pas boire :

- Consommez une eau correspondant à vos goûts, consommez plus de **potage**, de **fruits** et **jus de fruit**, **d'eau aromatisée**...

L'eau : Les fausses idées reçues !

-Boire en mangeant empêche de bien digérer !

FAUX : Boire de l'eau à table ne perturbe pas la digestion.

-On peut conserver de l'eau plusieurs jours dans une carafe !

FAUX : Il est déconseillé de la conserver plus de 48h.

-On peut boire l'eau du robinet !

VRAI : Il faut toutefois laisser l'eau s'écouler jusqu'à ce qu'elle soit fraîche avant de la boire.



-On trouve l'eau uniquement dans les boissons !

FAUX : L'alimentation en apporte près d'1 litre par jour. En été, nous en consommons plus car nous mangeons une quantité plus importante de fruits riches en eau (melon, pastèque...) et de légumes.

- Boire une gorgée d'eau c'est suffisant pour calmer la soif !

FAUX : Il faut boire au moins un grand verre d'eau, une gorgée d'eau n'hydrate pas, elle désaltère.

- Boire fatigue trop les reins !

FAUX : Le fait de boire plus augmente la diurèse ce qui est nécessaire aux fonctions d'élimination rénales.