



PRÉVENIR LA DÉSHYDRATATION

Quelques conseils simples pour éviter les troubles liés à la déshydratation

L'eau joue un rôle essentiel au bon fonctionnement de notre organisme. Il est recommandé d'en boire 1 litre à 1,5 litre par jour. À majorer en cas de fièvre, de prise de diurétiques ou de grosses chaleurs.



Comment boire davantage ?

> **Buvez de petites quantités,** tout au long de la journée.

> **Pensez à varier les plaisirs !**
D'autres boissons que l'eau nature peuvent participer à couvrir vos besoins :

- l'eau aromatisée aux fruits,
- le thé, le café, la chicorée, la tisane,
- le lait, nature ou aromatisé (qui vous apporte aussi du calcium),
- les jus de fruits : pressés à la maison ou en bouteille, ils vous apportent aussi des vitamines (préférez les produits 100 % pur jus sans sucres ajoutés),
- les potages, soupes et autres bouillons, qui ont le mérite de vous faire consommer des légumes.

> **Gardez toujours une bouteille ou une carafe d'eau avec un verre près de vous.** Et si vous devez vous absenter, pensez à emporter une petite bouteille d'eau.

Recommandations

> Buvez **1 litre à 1,5 litre d'eau par jour**. À savoir : 1 litre représente environ 6 verres.

> Dans certaines conditions, ces besoins sont plus importants :

- **Il fait chaud ?** Votre corps transpire plus : buvez régulièrement et pensez à humidifier votre peau suffisamment (avec un linge humide, un brumisateur...).

- **Vous êtes malade et vous avez de la fièvre ?** Là aussi, vous transpirez davantage : buvez un demi-litre d'eau supplémentaire par degré supérieur à 37° (température corporelle normale). Si vomissements ou diarrhées, pensez également à boire davantage !

- **Vous prenez des médicaments ?** Notamment contre l'hypertension artérielle (diurétiques) ? Ces traitements engendrent des pertes d'eau : buvez en conséquence.



BUVEZ TOUT AU LONG DE LA JOURNÉE !

> **Petit-déjeuner** : 1 grand bol de café ou thé
+ 1 verre de jus d'orange.

> **Matinée** : 1 verre d'eau.

> **Déjeuner** : 2 verres d'eau.

> **Goûter** : 1 tasse de thé ou chocolat.

> **Dîner** : 1 bol de potage
+ 2 verres d'eau.

> **Soirée** : 1 tasse de tisane.

