

L'eau est bonne pour vous!

Nos corps ont besoin d'eau pour rester en santé.

C'est une bonne habitude que de boire de l'eau tous les jours. Vous devez boire de 6 à 8 tasses de liquide. Au moins 3 ou 4 de ces tasses doivent être de l'eau.

Vous n'aurez pas toujours soif, même lorsque votre corps a besoin d'eau. Voici les signes qui vous disent que vous devriez boire plus de liquide :

- Vous avez la langue et la bouche sèches
- Vous vous sentez fatigué et vous avez les idées embrouillées
- Vous avez moins d'urine et une urine plus foncée qui sent mauvais
- Vous vous sentez étourdi en vous levant de votre lit ou d'un fauteuil
- Vous êtes constipé

Vous devriez boire plus d'eau lorsque :

- Il fait très chaud dans votre maison ou à l'extérieur
- Vous faites de l'exercice
- Vous prenez des pilules qui vous font éliminer l'eau
- Vous faites de la fièvre, vomissez ou avez la diarrhée
- Vous faites de l'hyperglycémie
- Vous mangez beaucoup de fibres

Comment arriver à boire plus d'eau :

- Commencez graduellement. Buvez un peu plus d'eau chaque jour. Votre corps aura besoin d'un peu de temps pour s'habituer à la quantité d'eau supplémentaire.
- Buvez de l'eau chaude, tiède ou froide. Si vous aimez l'eau froide, conservez une bouteille ou une cruche au frigo.
- Faites-vous penser à boire de l'eau. Gardez un verre d'eau sur votre table à portée de la main.
- Buvez de l'eau le matin. On a habituellement soif en se levant le matin.
- Prenez l'habitude d'en boire au moins un verre avec les repas et goûters. Essayez de prendre une petite gorgée d'eau avec chaque bouchée.
- Essayez de boire avec une paille. Ou encore avec une bouteille munie d'une paille comme celle que l'on vend pour le sport.
- Nettoyez les pailles, bouteilles et verres tous les jours. Lavez votre verre quelques fois par jour.
- Aromatisez votre eau. Ajoutez une tranche de citron pour lui donner un petit goût.



**UNE SAINNE
alimentation
POUR
VIEILLIR EN
santé**

L'eau est bonne pour vous!

Nos corps ont besoin d'eau pour rester en santé.

Autres liquides que vous pouvez boire :

- jus de fruits
- lait
- boissons au soya ou au riz
- boissons gazeuses
- tisanes
- thé ou café décaféiné

Vous pouvez aussi manger de la soupe, des sucettes glacées (popsicle), du jello. Ils sont surtout faits de liquide.



Que faire si je suis diabétique ou que je fais de l'embonpoint?

- Choisissez les boissons ne contenant pas de sucre.
- Changez le jus ou les boissons ordinaires pour des boissons diètes et les sucettes glacées sans sucre.

Que penser de l'alcool?

- Ne consommez pas trop d'alcool.
- Demandez à votre médecin si vous devriez continuer à en consommer.

Que faire avec le café et le thé?

- Ne buvez pas plus de 3 à 4 tasses de café et de thé avec de la caféine par jour. La caféine élimine l'eau de votre corps. Si vous buvez régulièrement du café ou du thé, vous devez boire plus d'eau.
- Vous pouvez boire plus de tisane, de café ou de thé décaféiné.



NOTE

Prenez l'habitude de boire de l'eau tous les jours. Buvez de 6 à 8 tasses de liquide.