



### EN PRATIQUE :

- Instaurer des moments de consommation tout au long de la journée : 5 verres et le tour est joué.
- Varier les goûts : les eaux : plate, gazeuse, thé ou infusion glacé, eaux aromatisées "maison".
- Manger des fruits et des légumes frais riches en eau : concombre, tomate, pastèque, melon.
- Limiter les sodas et les jus de fruits : leur teneur en sucre ne permet pas de s'hydrater suffisamment.
- Varier les contenants : avoir à portée de main une gourde, un bouteille individuelle, un verre à remplir.



### LE SAVIEZ-VOUS ?

- Selon l'âge, l'eau représente 50 à 75% du poids du corps.
- Avoir la sensation de soif signifie que notre organisme est déjà déshydraté ! Il faut l'anticiper.
- Sans boire, notre survie est limitée à 3 jours.

## UNE SAISON...UNE RECETTE

### Eaux aromatisées

Durée de préparation : 10 minutes.  
Durée d'infusion au frais : de 2h à 12h.

Dans un grand contenant, verser 2,5 litres d'eau et :



**Eau estivale :**  
250 g de dés de melon  
250 g de dés de pastèque  
2 citrons jaunes non traités en tranches  
1 bouquet de menthe effeuillé



**Eau façon citronnade :**  
2 citrons jaunes non traités  
3 citrons verts non traités en tranches  
1 bouquet de menthe effeuillé



**Eau rose :**  
300 g de fraises coupées en deux  
2 citrons jaunes non traités en tranche  
2 branches de basilic effeuillées



JUILLET AOÛT 2019

## Soyons Complices à table !

ÉDITO

## C'est l'été !

À nous les longues journées ensoleillées. Il fait beau et chaud : alors prenons garde à ne pas nous déshydrater. Pour cela, il faut boire régulièrement dans la journée pour compenser les pertes diverses de notre corps (essentiellement transpiration et respiration). L'eau est la seule boisson indispensable à notre organisme, cependant 3 personnes sur 4 ne boivent pas assez. Pour bien s'hydrater, nos diétécien(ne)s vous ont préparé des recettes et astuces pour toute la famille.

Nous vous souhaitons un bel été rafraîchissant !  
Le Pôle Nutrition