



Quantité & Fréquence

- L'apport hydrique se fait par l'alimentation et les boissons
- Recommandation: 1-2 litres par jour
 - Pendant et en dehors des repas
- A répartir sur la journée
 - Pas possible de faire des réserves d'eau
- Ne pas attendre d'avoir soif !!!



Hes-so

Les différentes boissons

Les autres boissons

Eau Thé, café, tisanes... <small>si consommés avec du saccharose</small>	→	Seule boisson indispensable Excitantes ou calmantes
Boissons sucrées Dans 2dl entre et	→	Apport énergétique non négligeable
Jus de fruits Jus de légumes	→	100% pur jus sans sucres ajoutés Groupe: fruits et légumes !!! Nectars
Lait	→	Groupe: produits laitiers Apport en calcium
Alcool	→	Hommes: 2 verres/j max Femmes: 1 verre/j max ! Apport en calories

Boissons apportant de l'énergie

Hes-so

Nos meilleurs ennemis

Pour 2dl de :



Eaux aromatisées

Jus de fruits

Cocktails

Yaourt à boire

« Leur fonction principale n'est pas d'apaiser la soif, elles ne devraient pas être considérées comme des désaltérants, c'est pourquoi elles ne font pas partie du groupe des boissons. »

Hes-so

Les boissons dans la pyramide alimentaire Suisse



Hes-so

L'eau, la boisson idéale

OU

• La qualité de l'eau du robinet est constamment contrôlée et adaptée à nos besoins.

• La teneur en minéraux de l'eau du robinet peut être faible.

• La consommation d'eau minérale peut se révéler peu écologique (transport, déchets...), on sélectionnera une eau dont la provenance est locale.

• La teneur en minéraux des eaux minérales est variable.

Extrait de la brochure Nutrition DIP-GE

Astuces pour éviter la monotonie:

- avec ou sans bulles
- ajout d'ingrédients: tranches de citron, orange, pamplemousse, menthe, tisanes...

Astuces pour suivre les recommandations:

- préparer un pot ou une bouteille et le/la garder à proximité.
- se fixer un verre d'eau par heure.

Hes-so

Symptômes d'un apport insuffisant

- Sensation de soif, sécheresse buccale
- Urine concentrée
- Maux de tête
- Performances physiques et mentales réduites, crampes musculaires
- Constipation
- Manque d'appétit
- Fatigue
- Infection urinaire
- Nausées/vomissements
- Troubles cardiaques, hausse de la température corporelle
- Calculs rénaux

Hes-so

A retenir

- L'eau est la seule boisson indispensable
- Boire 1-2 litre-s par jour
- Ne pas attendre d'avoir soif
- Penser à compenser les pertes!
- Les différentes boissons sont à consommer avec modération

Hes-so

Merci de votre attention

www.hes-so.ch

??

?

?

Des questions ?



?

Pour plus d'informations :
www.nutritionconcept.ch

Hes-so