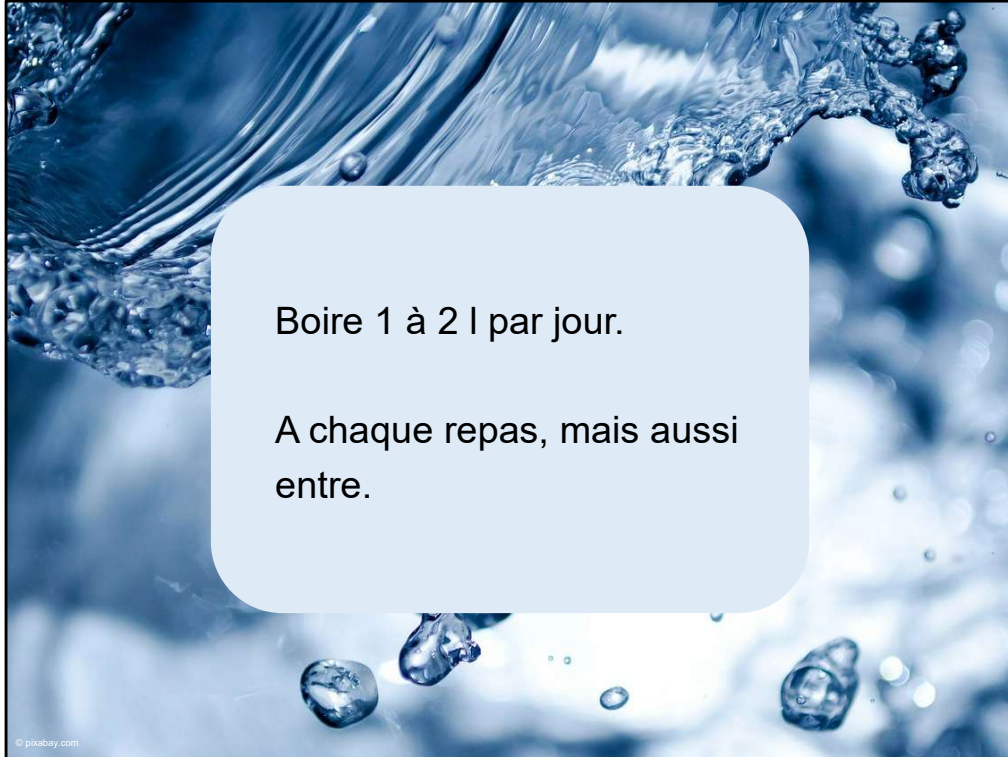


L'eau est vitale pour l'être humain. Elle remplit de multiples fonctions dans l'organisme, ne serait-ce que la régulation de la température corporelle. Elle est aussi nécessaire au transport des substances nutritives et des produits métaboliques dans le corps.

Le corps humain est composé en grande partie d'eau, 60% chez les hommes et 50% chez les femmes. L'organisme ne cesse d'éliminer les liquides, que ce soit avec les urines, les selles, la sueur ou en expirant l'air des poumons. Il faut alors se réhydrater grâce aux boissons et à la nourriture.



Il est recommandé de boire 1 à 2 l par jour. Une grande bouteille en PET correspond à 1,5 litres. Ces besoins peuvent être augmentés lors des fortes chaleurs d'été, en cas de fièvre ou de diarrhée.

Une absorption insuffisante de liquide peut entraîner maux de tête, confusion, faiblesse physique, troubles digestifs et constipation. En vieillissant, la sensation de soif diminue. Les besoins d'hydratation ne sont pourtant pas moins importants que quand on est plus jeune. C'est pourquoi, à partir de 60 ans, il est particulièrement important de ne pas oublier de boire.

Le mieux est de s'habituer à boire régulièrement. A savoir à chaque repas, mais aussi entre, même si on n'a pas très soif. Il ne faudrait pas attendre d'avoir soif. En effet, la soif est un signe comme quoi le corps n'est déjà plus assez hydraté.*

On disait souvent, dans le temps, qu'il ne fallait rien boire pendant les repas. Cette recommandation est dépassée. On pensait avant que l'eau diluait les sucs digestifs et perturbait donc la digestion. Mais on sait aujourd'hui que l'organisme parvient très bien à réguler la quantité et la concentration des sucs digestifs. Les boissons n'ont donc aucune incidence négative. Au contraire, pendant les repas l'eau favorise la digestion, car elle fluidifie le bol alimentaire, qui peut ainsi être plus facilement transporté dans le tractus gastro-intestinal.

*Remarque: quand les personnes âgées perdent l'appétit, il est préférable qu'elles ne boivent pas de trop grandes quantités juste avant et pendant le repas.

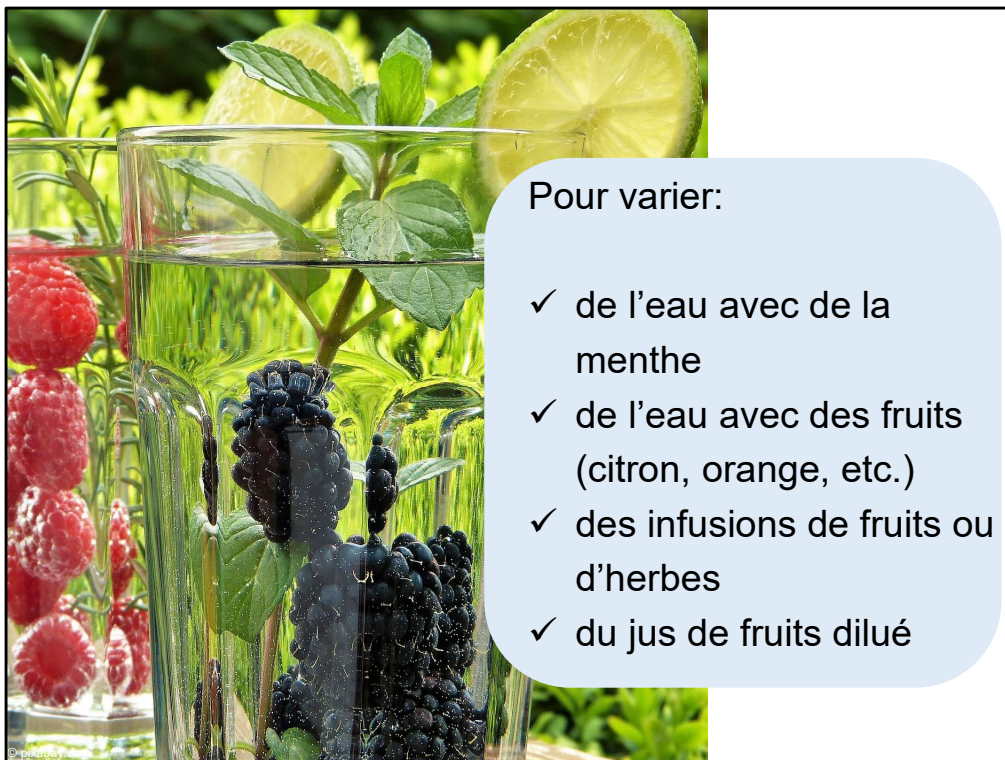


L'eau est la boisson idéale

- ✓ eau du robinet
- ✓ eau minérale

Il convient de privilégier les boissons non sucrées. L'idéal est de boire l'eau du robinet ou de l'eau minérale.

En Suisse, l'eau du robinet est de bonne qualité et peut être consommée sans problème. C'est de plus un geste économique et pratique, car l'eau du robinet est toujours disponible et que la boire évite d'avoir à porter des bouteilles lourdes entre le supermarché et la maison.



Pour varier:

- ✓ de l'eau avec de la menthe
- ✓ de l'eau avec des fruits (citron, orange, etc.)
- ✓ des infusions de fruits ou d'herbes
- ✓ du jus de fruits dilué

Pour changer un peu, on peut aromatiser l'eau, par exemple avec de la menthe, des quartiers de citron ou d'orange, des baies ou d'autres fruits. Les infusions de fruits ou d'herbes (consommées chaudes ou froides) sont aussi une agréable solution de remplacement. Et pourquoi pas, de temps à autre, un jus de fruits dilué.

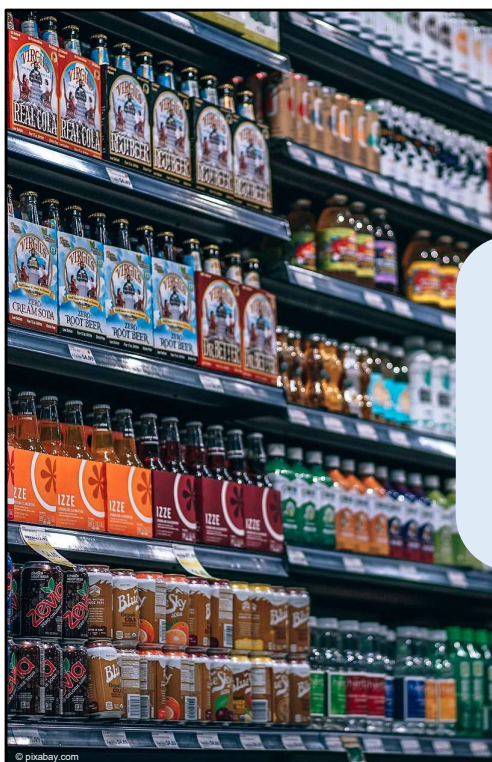
Pour le plaisir:

- ✓ café
- ✓ thé, noir ou vert



Les boissons contenant de la caféine, comme le café ou le thé, noir ou vert, peuvent contribuer à l'hydratation et nous permettre d'atteindre les 1-2 l par jour.

Le mythe selon lequel le café déshydraterait est depuis longtemps contredit par la science. Mais le café ou le thé noir ne doivent bien entendu pas être les seules boissons de la journée et doivent être consommés en complément de l'eau et des infusions de fruits ou d'herbes. Se limiter à 3 - 4 tasses de café / de thé noir.



Rarement et en quantité raisonnable:

- ✓ les boissons sucrées
- ✓ les boissons alcoolisées

Les boissons sucrées ne sont pas idéales pour étancher la soif, à cause de leur forte teneur en sucre. 1 verre de cola ou de limonade (2 dl) contient environ 20 g de sucre, soit à peu près autant que deux barres de chocolat. Des quantités de sucre trop importantes peuvent abîmer les dents et favoriser les maladies. Les boissons sucrées avec des édulcorants, comme les boissons allégées ou «zéro sucre», ne sont pas non plus idéales. Certes elles ne contiennent pas de sucre, mais des acides qui peuvent aussi être mauvais pour les dents. Il est donc conseillé de ne consommer qu'occasionnellement les boissons sucrées, qu'elles le soient avec du sucre ou un édulcorant.

Les boissons alcoolisées doivent aussi être consommées en quantité raisonnable, car en vieillissant elles sont moins bien tolérées. En effet, avec le changement de composition corporelle lié à l'âge (masse musculaire et eau), l'alcool a un effet plus fort et est éliminé plus lentement. L'alcool peut limiter l'absorption des substances nutritives et provoquer par exemple une carence en vitamine B1. Il augmente en plus le risque de cancer, de diabète et d'hypertension. En outre, il faut être conscient que l'alcool peut altérer l'action des médicaments, en l'intensifiant ou en le minimisant.

C'est pourquoi l'alcool doit toujours être consommé avec modération, et pas tous les jours. A partir de 60 ans, il est préférable de se limiter aux quantités maximales suivantes: 1 dl de vin, 2 à 3 dl de bière ou 2 cl de liqueur.



Moyens mnémotechniques

- ✓ mettre les boissons dans le champ de vision
- ✓ se fixer des objectifs, par exemple boire la bouteille d'ici la soirée
- ✓ mettre des rituels en place, par exemple boire un verre d'eau en se levant
- ✓ prévoir une bouteille d'eau quand on se déplace

Quelques astuces pour ne pas oublier de boire pendant la journée:

- Mettez les boissons dans votre champ de vision, par exemple sur la table de la salle à manger ou près du canapé. Vous y accéderez ainsi plus facilement, même en dehors des repas.
- Fixez-vous des objectifs: par exemple, préparez un pichet d'infusion aux fruits le matin et proposez-vous de le boire d'ici la soirée.
- Organisez des rituels, par exemple mettez une bouteille d'eau près du lit et buvez un verre d'eau directement en vous levant. Ou buvez systématiquement un verre d'eau après vous être lavé les dents. Le café de l'après-midi peut lui aussi devenir un rituel.
- Il est recommandé d'emporter une bouteille remplie quand on se déplace.

Résumé

- ✓ boire tous les jours 1 à 2 l
- ✓ boire à chaque repas, et entre
- ✓ privilégier les boissons non sucrées et sans alcool



Autres informations:
www.sge-ssn.ch/seniors

© Société Suisse de Nutrition SSN, actualisée en 2025



sge-ssn.ch
 Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
 Société Suisse de Nutrition
 Società Svizzera di Nutrizione

Avec l'aimable soutien de



Beisheim Stiftung



Gesundheitsförderung Schweiz
 Promotion Santé Suisse
 Promozione Salute Svizzera



Cette présentation a été réalisée par la Société Suisse de Nutrition SSN, avec l'aimable soutien de la fondation Beisheim Stiftung et de Promotion Santé Suisse.

Sources:

- Société Suisse de Nutrition SSN, Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires OSAV (2024) : Feuille d'info *Recommandations nutritionnelles suisses pour les adultes*. www.sge-ssn.ch/pyramide-alimentaire
- Société Suisse de Nutrition SSN (2024) : Feuille d'info *L'alimentation après 60 ans*. www.sge-ssn.ch/seniors
- Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires OSAV (2020): *Manger sainement pour rester en bonne santé - Alimentation à partir de 65 ans*
- Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires OSAV (2019): *Recommandations alimentaires suisses pour les seniors - Informations destinées aux professionnels et aux multiplicateurs*