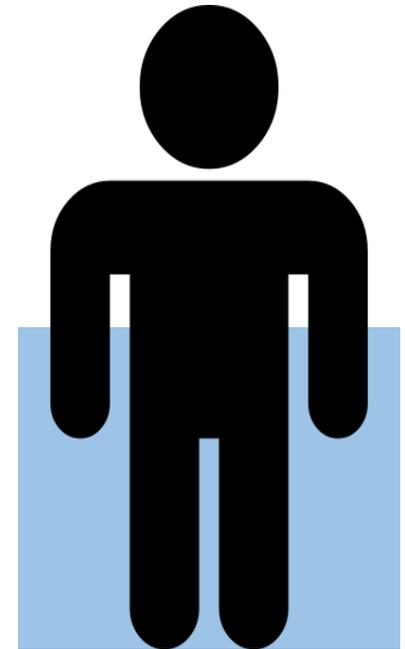
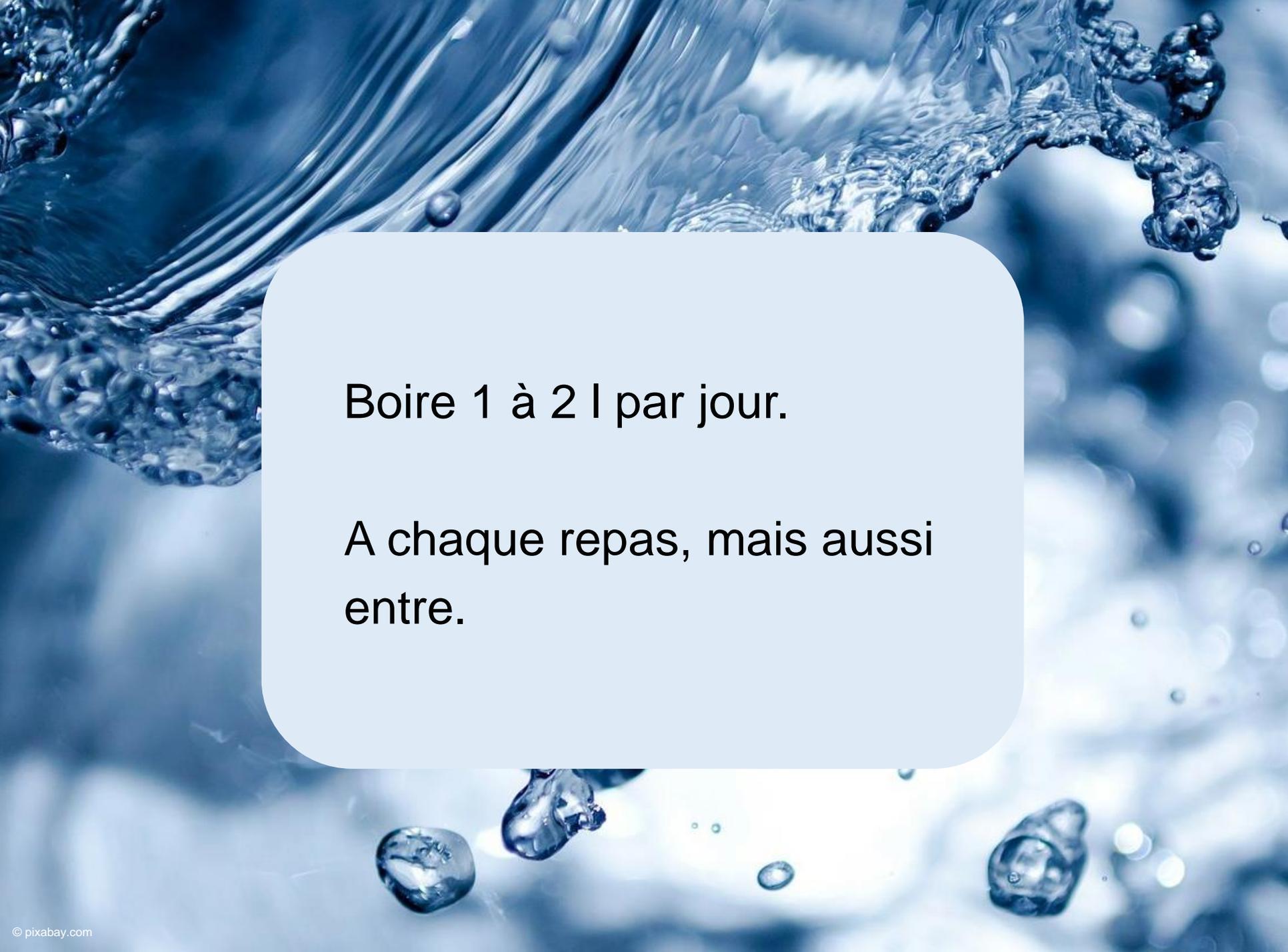




**Boire régulièrement  
de l'eau**

Notre organisme est  
constitué à 50% - 60%  
d'eau.



A dynamic background image of water splashing, with various droplets and ripples in shades of blue and white. The water is captured in motion, creating a sense of freshness and energy.

Boire 1 à 2 l par jour.

A chaque repas, mais aussi  
entre.



L'eau est la boisson  
idéale

- ✓ eau du robinet
- ✓ eau minérale



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 le plaisir:

- ✓ café
- ✓ thé, noir ou vert





Rarement et en quantité raisonnable:

- ✓ les boissons sucrées
- ✓ les boissons alcoolisées



## 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

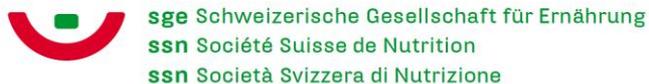
## Résumé

- ✓ 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/documentation](http://www.sge-ssn.ch/documentation)  
[www.sge-ssn.ch/seniors](http://www.sge-ssn.ch/seniors)

© Société Suisse de Nutrition SSN, 2020



Avec l'aimable soutien de

