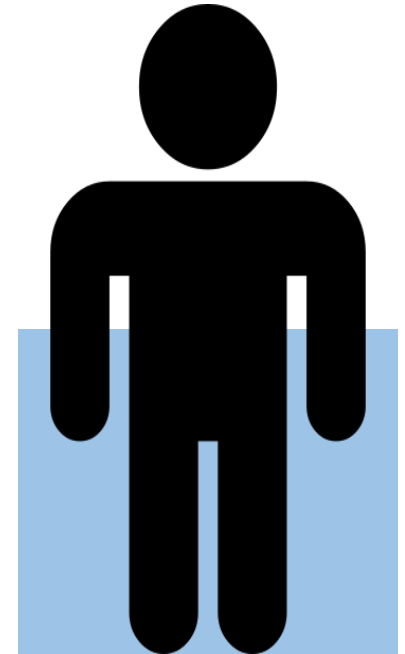
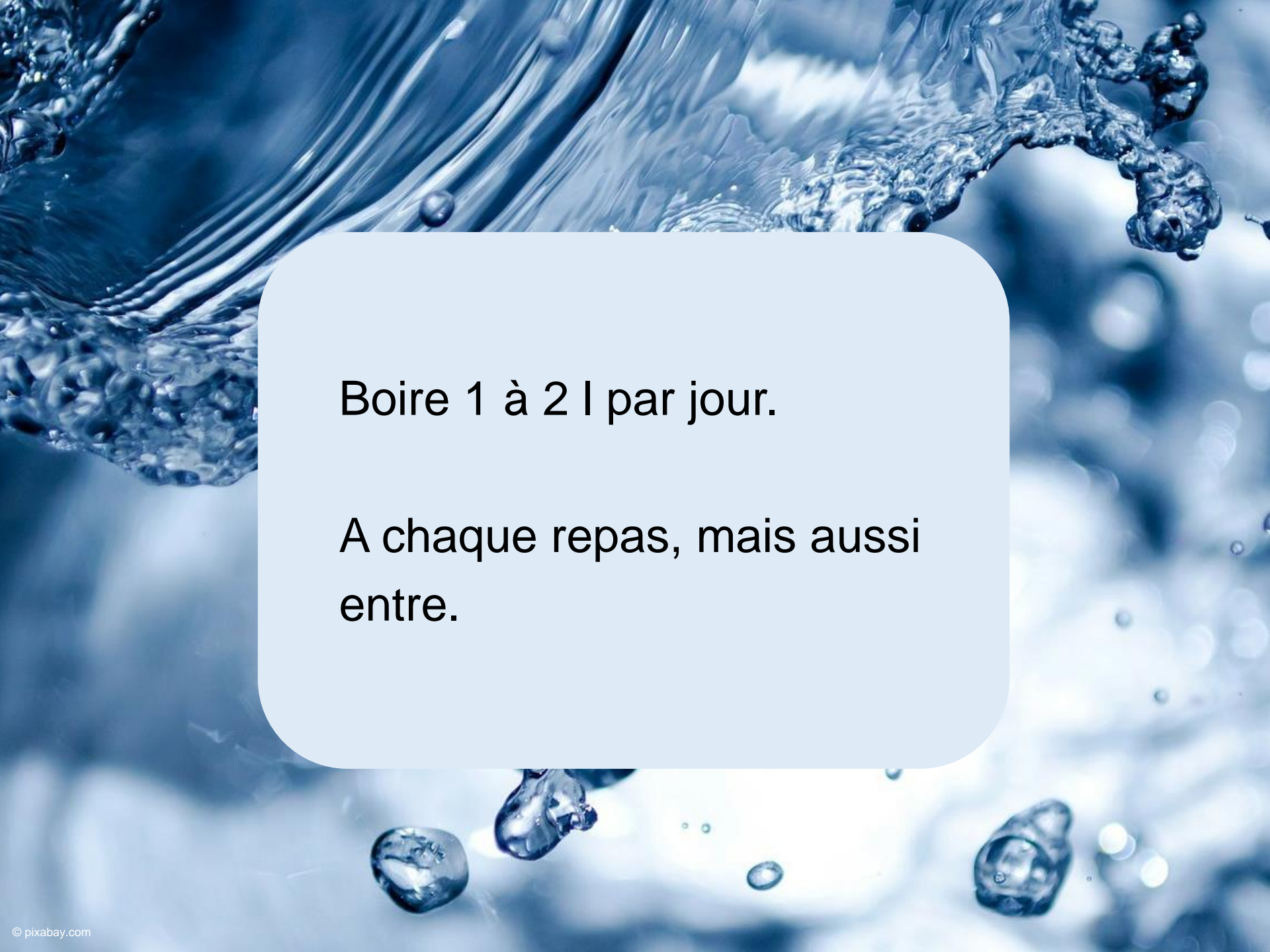


Boire régulièrement
de l'eau

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



A dynamic background image of water splashing, with various droplets and streams of water 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
www.sge-ssn.ch/seniors

© Société Suisse de Nutrition SSN, 2020



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

Avec l'aimable soutien de



Beisheim Stiftung



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

