

## Conseils alimentaires



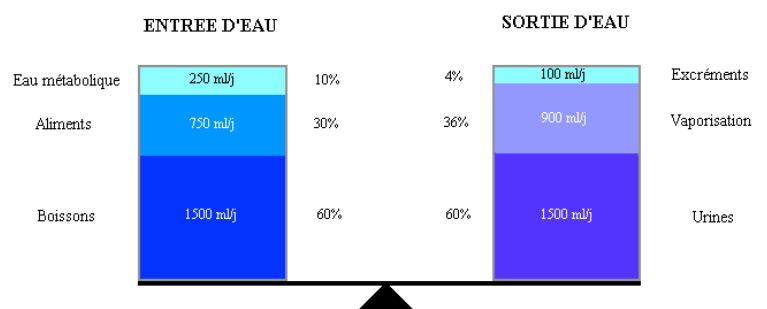
### « La vie est un phénomène aquatique »

Cette expression est exacte car le corps humain contient environ 65% d'eau. Cette proportion grimpe même à 80% chez le bébé. On comprend dès lors très bien pourquoi la quantité et le choix des boissons sont importants.

#### Bilan hydrique

C'est le résultat entre les entrées et les sorties de liquides dans l'organisme. Nous apportons de l'eau à notre corps par les boissons mais aussi par les aliments. Ce sont particulièrement les fruits, les légumes et les laitages qui sont riches en eau.

Les sorties principales sont l'urine, la sueur et la respiration (visible en hiver par la buée qui sort de la bouche).



Equilibre hydrique chez l'homme dans des conditions normales

Source : [www.ac-grenoble.fr](http://www.ac-grenoble.fr)

La transpiration n'est pas uniquement présente en été sous le soleil mais aussi en hiver dans les locaux chauffés.

#### Besoin en boissons

Pour le bien-être et la santé, le bilan hydrique doit être neutre. Boire excessivement n'apporte rien. Lorsque l'alimentation est équilibrée, comme le préconise la pyramide alimentaire (5 fruits et légumes par jour), l'adulte a besoin de boire 1,5 à 2 litres de liquide par jour. Ce sera en principe de l'eau.

Les personnes âgées chez qui le centre de la soif fonctionne moins bien doivent ingérer au moins 1,7 litres de liquide par jour.

Les parents de bébés et de jeunes enfants doivent être attentifs au fait que les petits se déshydratent très vite et surtout ne peuvent exprimer leur soif. Il est donc essentiel de les faire boire très régulièrement, en particulier lorsqu'ils jouent ou lorsque la température est élevée (été).

## **Boissons recommandées**

«L'eau est source de vie » et c'est aussi la seule boisson indispensable. L'eau du réseau est de très bonne qualité chez nous, elle est bon marché et écologique. Une eau dure, comme celle du Jura, est une eau riche en calcium, donc bénéfique pour la santé.

Ajouter des bulles (gaz carbonique) à l'eau ne change pas sa qualité et ses vertus hydratantes. Les personnes âgées apprécient souvent plus les boissons légèrement gazeuses car elles leur semblent avoir plus de saveur. Il est important de le savoir afin d'offrir à nos aînés des boissons agréables.

Pour les enfants, le second choix, après l'eau, c'est le sirop légèrement dilué. En tous les cas la concentration doit être moindre que celle conseillée par les marques. Les sirops naturels à base de jus de fruits (30% de fruits au moins) et de sucre permettent de varier les goûts, en particulier lorsqu'il fait très chaud et qu'il faut boire beaucoup.

Les jus de fruits ne sont pas des boissons de table, mais avec de l'eau, ils conviennent parfaitement bien pour les sportifs en ration d'attente (fructose) et les jeunes pour les goûters.

Les limonades sucrées, les boissons dites énergétiques, le thé froid industriel sont trop sucrés et contiennent trop d'additifs pour être conseillés. Ce sont des boissons à consommer occasionnellement. Les versions sans sucre (Light) n'apportent rien de mieux et peuvent même augmenter l'appétit.

Enfin, les eaux en bouteilles, qui permettent de varier les saveurs par leur composition différente en sels minéraux, ne sont pas supérieures en qualité à l'eau qui remplit votre verre lorsque vous faites ce geste simple d'ouvrir le robinet.