

→ Ce qui est nécessaire



Au minimum : 1.5L d'eau à augmenter en fonction de l'activité et de la saison, tout au long de la journée, dès le réveil !

Nécessaire au bon fonctionnement de l'organisme, l'eau permet de :

- Éliminer les déchets (urines et selles)
- Participer à l'entretien des muscles et os (limite crampes et tendinites)
- contribuer à réduire la fatigue, les maux de tête et la sécheresse oculaire
- Participer au fonctionnement cognitif (concentration et variation de l'humeur)
- Réguler la température grâce à la transpiration

→ Quand et comment ?



D'autres boissons peuvent être consommées mais **avec modération**.

- **Boissons sucrées, allégées/light** (soda, sirop, jus) : entretient la sensation de soif et l'envie de sucre, la prise de poids.
- **Boissons énergisantes** : n'hydrate pas, très riche en sucre et taurine
- **Eaux aromatisées** : vérifier sur les étiquettes l'ajout de sucre ou édulcorants
- **Café et thé** : n'hydrate pas car augmente l'envie d'uriner et au-delà de 3 tasses peut entraîner de la fatigue

→ La déshydratation

Symptômes :



Soif



Bouche sèche



Urine moins fréquente



Sécheresse cutanée

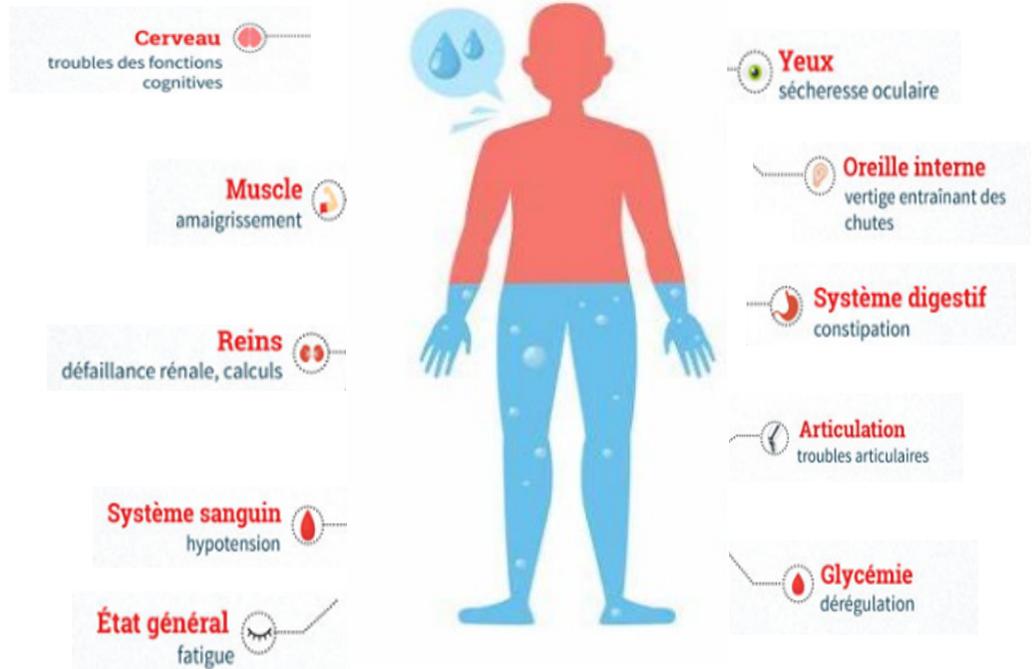


Maux de tête



Battements cardiaques accélérés

Conséquences :



La sensation de soif peut être perçue de manière différente et peut évoluer au fil de la vie.

Le manque d'hydratation suffisant entraîne progressivement une diminution de la sensation de la soif.

IDEES RECETTES SANS SUCRE :

Faites-vous plaisir sainement !



→ Mojito maison



Ingrédients :

- 1 citron vert
- Quelques feuilles de menthe
- 1L d'eau gazeuse
- Quelques glaçons

Préparation :

Presser le citron et en récolter le jus. Garder quelques tranches pour la décoration. Effeuille la menthe et hacher grossièrement. Dans l'eau gazeuse, rajouter la menthe, le jus et les tranches de citron. Il est possible d'ajouter des glaçons pour plus de fraîcheur.

→ Thé glacé

Ingrédients :

- 1L d'eau chaude ou froide
- 2 sachets de thé aux fruits (type pêche ou fruits rouges) ou tisane
- Quelques tranches de pêche ou de pommes fraîches

Préparation :

Dans une carafe, déposer les tranches de fruits, ajouter l'eau et laisser infuser les sachets au minimum 2h au réfrigérateur ou jusqu'à 24h pour plus de saveurs. Il est possible d'ajouter des glaçons pour plus de fraîcheur au moment de déguster.



→ Eau aromatisée



Ingrédients :

- Quelques morceaux de fruits coupés ou herbes aromatiques
- 1L d'eau plate ou gazeuse
- Quelques glaçons

Préparation :

Dans une carafe, ajouter les fruits et/ou herbes à l'eau de votre choix. Laisser au minimum 2h au réfrigérateur ou jusqu'à 24h pour plus de saveurs.

→ Boisson aux épices

Ingrédients :

- 1L d'eau chaude
- 2cm de gingembre et de curcuma frais ou 1/2cc en poudre
- 1 citron
- 1 bâtonnet de cannelle
- 1 cc de miel

Préparation :

Faire bouillir l'eau, y ajouter le gingembre et le curcuma coupés en morceaux. Y verser la moitié d'un jus de citron. Couper l'autre moitié en tranches et incorporer. Ajouter la cuillère de miel et le bâtonnet de cannelle ainsi que les épices (si en poudre). Bien mélanger. Laisser infuser au moins 15 à 30 mn. A déguster chaude ou froide

