

Les fiches pratiques de la Maison

N° 14

« Un petit rafraîchissement »



Maison de la Nutrition et du Diabète

24, rue de la Donelière 35000 Rennes

Tél : 02 99 41 83 78 – Mail : administration@mnd35.fr

www.mnd35.fr

L'hydratation, pourquoi ?

Notre organisme est constitué de 60 % d'eau, d'où l'importance de bien s'hydrater.

Au fur et à mesure que nous vieillissons, nos réserves hydriques se réduisent peu à peu expliquant que le nouveau né est constitué jusqu'à 75 % d'eau tandis que la personne âgée est composée d'uniquement 50 % d'eau. Un adulte doit donc apprendre à boire sans soif en prévention de cette perte hydrique !

Nous perdons de l'eau :

- ◆ Lors de notre respiration (vapeur d'eau)
- ◆ Lorsque nous transpirons
- ◆ Au niveau du tube digestif (matière fécale)
- ◆ Au niveau des urines



Il est recommandé de boire entre 1 l et 1.5 l par jour, selon l' ANSES
(Agence Nationale de Sécurité Sanitaire, alimentation, environnement, travail)

Chacun sa boisson !

Désaltérante

Non glucidique / Parfumée / Riche en eau / Agréable

Quelques idées :

Eau parfumée avec un filet de jus d'orange.

Eau parfumée avec un filet de jus de citron.

Eau aromatisée avec un peu de thé ou une infusion.

Et pourquoi pas accompagnée d'une feuille de menthe ?

De l'eau gazeuse peut aussi être utilisée.



Collation glucidique

En cas de « petit coup de mou » ou besoin d'un resucrage, optez pour une boisson contenant des glucides naturels.

Pour cela, vous pouvez presser un fruit à l'aide d'un **presse agrume** : Orange, orange sanguine, pamplemousse... Ou, à l'aide d'un **blender** : Fraise/Kiwi, Fraise/Banane, Raisin/Carotte/Citron (suivant la saison)

Pour le sportif

Une boisson parfaitement adaptée à votre activité : Isotonique, sucrée, goût agréable

Recette d'une boisson isotonique



50 cl d'eau



50 cl de jus de fruit

(jus de pomme, d'orange, d'ananas, de raisin ou mélange)



Une pincée de sel

- Un apport de glucides simples
- Une bonne hydratation
- Favorisant une bonne récupération grâce à la diminution de l'acidité produite lors de l'effort (à l'origine des crampes)
- Passage dans le sang optimal grâce à l'absorption des glucides

Boire 10-15 cl toutes les 20 minutes

À propos des autres boissons



Le Thé

Riche en polyphénols dont les tanins, le thé est une très bonne source d'antioxydants. Le thé vert en est le plus riche.

Ceux-ci limitent le vieillissement physiologique des cellules, ont un rôle protecteur contre l'apparition de cancers, mais aussi contre l'apparition de maladies cardio-vasculaires.

Le temps d'infusion ainsi que la température de l'eau, influent sur la teneur en antioxydant du thé. Il est préconisé de laisser le sachet au moins 2 minutes à 90°C.



Le café

Deux variétés de café existent : l'Arabica et le Robusta (le plus riche en caféine).

Toutefois, il faut rester vigilant, car en trop grande quantité, la caféine stimule le système nerveux, entraîne de l'anxiété, des troubles du sommeil et a un effet diurétique.

Attention !

Deux notions sont à vérifier sur l'étiquetage de vos eaux aromatisées !

La teneur en glucides

*Un certain nombre d'eaux contiennent une quantité non négligeable de sucre. Or celui-ci comporte des calories (4 kcal/g) et peut entraîner une prise de poids. Il faut donc veiller à ce que la boisson ne contienne pas plus de **3 g de glucides/ 100 ml**. Dans le cas inverse la consommation de cette eau se limitera à un verre par jour...*

Le type de glucides

Les eaux peuvent contenir du saccharose (sucre de table) ou bien du fructose (sucre présent dans les fruits et le miel), faisant augmenter moins rapidement la glycémie. Ces 2 sucres ont un apport calorique égal (4 Kcal/g). Attention aux édulcorants pouvant également être présents (Sucralose, Aspartame, Acesulfame K...). Ils ne sont pas caloriques mais engendrent cependant, une accoutumance au goût sucré...

Exemples d'eaux à plus de 3 g de glucides : Eau aromatisée goût fraise de marque distributeur, Volvic Juicy© (saccharose).

Exemples d'eaux sans sucre ni édulcorant : Perrier© citron, agrumes, Eau saveur citron, Salvetat© Citron...

