

EAUX AROMATISEES ET EAUX INFUSEES

Pour réaliser une bonne eau aromatisée ou infusées, il vous faut : des fruits, des légumes, des herbes aromatiques, des épices et de l'eau. Avec leur faible teneur en sucres naturels, elles sont idéales pour concentrer les vitamines et minéraux.

QUELLES ASSOCIATIONS PRIVILÉGIER ?

La majorité des plantes sont efficaces seules, mais il est possible de les associer afin d'exploiter leurs synergies.

- Un fruit avec une fleur
- Une racine avec une herbe
- Un légume avec une épice

QUELS INGRÉDIENTS CHOISIR ?

Des fruits & légumes frais et de préférence BIO, des plantes et épices de bonne qualité.

LES DIFFÉRENTES PRÉPARATIONS

Eaux aromatisées

Principe : laisser l'eau infuser à froid avec les herbes, racines, fruits, légumes,...

Eaux infusées

Principe : porter l'eau à ébullition, verser celle-ci sur les plantes et laisser infuser quelques minutes.

**Brochure réalisée par le service
diététique de l'Institut Jules Bordet**

**« UNE GOUTTE D'EAU SUFFIT
POUR CREER UN MONDE »
GASTON BACHELARD**

Contactez-nous pour plus d'informations

**Rue Meylemeersch 90,
Anderlecht**

 +32 (0)2 541 38 81

 dietetique.bordet@hubruxelles.be

**VOTRE
HYDRATATION,
FAITES-Y
ATTENTION !**

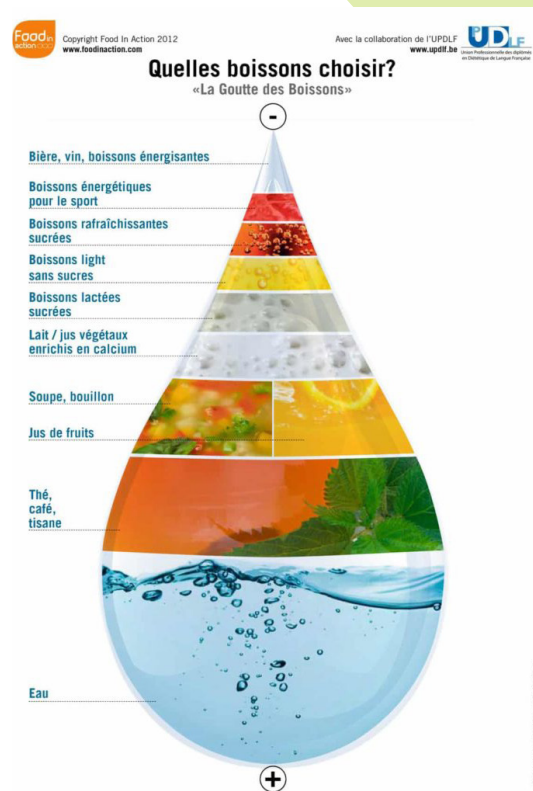


HÔPITAL UNIVERSITAIRE
DE BRUXELLES
ACADEMISCH ZIEKENHUIS
BRUSSEL



Nous pouvons vivre plusieurs semaines sans manger, mais que quelques jours sans boire. Et pour cause, **l'eau représente jusqu'à 60% de la composition corporelle** chez l'adulte et 50-55% chez les seniors. L'eau alimente nos cellules, évacue les déchets par les organes émonctoires (reins, peau, ...) et assure de nombreux échanges chimiques.

Nous éliminons chaque jour une quantité importante d'eau par le biais de divers mécanismes. Afin de maintenir un bon équilibre, les besoins hydriques sont estimés entre 2 et 3 litres par jour. Cependant, une partie va être **apportée par notre alimentation +/- 1 litre et 1,5 litre par les boissons.**



La goutte des boissons illustre **la place des différentes boissons dans une alimentation équilibrée**, en contribuant à notre apport hydrique journalier.

Les boissons ont été classées en fonction de leur teneur en eau ainsi que de la teneur en certains nutriments, l'apport énergétique et leur utilité nutritionnelle.

QUELLES BOISSONS CHOISIR ?

Le thé et le café ont des propriétés diurétiques liées à la teneur en caféine et théine, ce qui va nous altérer encore un peu plus.

Avec leurs teneurs élevées en sucres, les jus de fruits, smoothies et sodas sont à éviter quand on a soif. Ceux-ci vont engendrer une chute de la glycémie et amener à un appel de sucre et un état de fatigue. On les réservera pour des moments occasionnels.

Les boissons light & zéro, ne sont pas une source à préconiser. Avec une faible qualité nutritionnelle et quantité d'eau, elles sont à consommer avec modération.

La boisson par excellence pour hydrater notre corps est donc sans surprise, **L'EAU.**

QUELS SONT LES SIGNES D'ALERTE D'UNE DÉSHYDRATATION ?

Un apport insuffisant en eau se traduit par une déshydratation qui peut se manifester par de la **fatigue**, des **maux de tête**, une **baisse de la vigilance**, des **nausées** et dans les situations les plus sévères, un **état de confusion**. La **couleur de vos urines** est un bon marqueur pour savoir si vous êtes bien hydraté. Au plus les urines sont foncées, au plus vous devez boire.

La **sensation de soif** est déjà un signe de déshydratation, n'attendez pas d'avoir soif pour vous hydrater.