

Boire de l'eau pour vieillir en santé



Cette feuille ne remplace pas les recommandations d'un(e) professionnel(le) de la santé pour les personnes qui ont des conditions de santé particulières.

Conseils de santé

Boire **1.5 à 2 litres** par jour.

Exemples, environ:

- **6 à 8** verres d'eau
- **1** grand pichet d'eau
- **3 à 4** bouteilles d'eau



*Buvez plus si vous **bougez**, s'il fait **chaud** ou quand vous êtes **malade**.

Indices que votre corps manque d'eau

- Soif
- Urine plus foncée
- Étourdissements
- Fatigue
- Mal de tête
- Difficulté de concentration
- Bouche sèche

Idées pour boire plus

Ajouter du goût à l'eau

Fruits et fines herbes



Garder un pichet d'eau à la vue



Se mettre une alarme pour penser à boire



Varier les breuvages

Eau, eau pétillante, lait, tisane, etc.

Thé ou café : maximum 3 tasses



Avoir une bouteille d'eau avec vous



Ajouter des glaçons



Saviez-vous?

Manger des aliments avec plus d'eau aide à s'hydrater

Melons, tomates, concombres, etc.



Pour en savoir plus, consultez notre page Web : ciusssn.ca/vieillirensante/nutrition

Québec 

Une production de la Direction régionale de santé publique du CIUSSS de la Capitale-Nationale