

# Les liquides

---

Il est important pour la santé de boire de l'eau ou d'autres liquides. Il est possible que vous n'ayez pas soif, et que vous ne sachiez donc pas que votre corps manque d'eau. **Efforcez-vous de boire de 6 à 8 tasses de liquides par jour. La moitié au moins de cette quantité devrait être de l'eau.** Prenez l'habitude de boire de l'eau tous les jours.

## **Si votre corps manque d'eau, vous pouvez :**

- avoir la langue et la bouche sèches
- vous sentir fatigué, et avoir les idées embrouillées
- avoir moins d'urine, et une urine plus foncée qui sent mauvais
- vous sentir étourdi en vous levant de votre lit ou même d'un fauteuil
- être constipé
- avoir soif



## Il est particulièrement important de boire de l'eau si :

- il fait très chaud dans votre maison ou que vous êtes dehors par temps chaud
- vous faites de l'exercice
- vous prenez certaines pilules, des diurétiques par exemple (qui vous font éliminer l'eau)
- vous faites de la fièvre, vomissez ou avez la diarrhée
- vous faites de l'hyperglycémie
- vous mangez beaucoup de fibres

## Eau

- **Augmentez graduellement votre consommation d'eau.** Votre corps aura besoin d'un peu de temps pour s'habituer à la quantité supplémentaire d'eau.
- **Buvez de l'eau chaude, tiède ou froide.** Si vous aimez l'eau froide, conservez-en une bouteille ou une cruche au frigo.

- **Faites-vous penser à boire.** Souvent, on oublie tout simplement de boire de l'eau. Gardez un verre d'eau sur votre table, à portée de main.
- **Buvez de l'eau le matin.** On a naturellement soif en se levant le matin. Buvez de l'eau en vous levant.
- **Buvez de l'eau aux repas.** Essayez de prendre une petite gorgée d'eau avec chaque bouchée. Si vous avez les lèvres sèches, mouillez-les avec un linge, puis essayez de prendre une petite gorgée. Prenez l'habitude de boire un verre d'eau ou plus avec tous vos repas et collations.
- **Essayez de boire avec une paille.** Essayez une bouteille munie d'une paille comme celles qu'on vend pour le sport.
- **Nettoyez les pailles, bouteilles et verres tous les jours.** Lavez aussi votre verre pendant la journée et remplissez-le d'eau fraîche.
- **Aromatisez votre eau.** Ajoutez une tranche de citron à l'eau pour lui donner un petit goût frais.

## Autres liquides

- Popsicles
- Jello
- copeaux de glace
- jus de fruits
- boissons gazeuses
- soupes
- lait
- tisanes
- café décaféiné
- thé décaféiné

**Si vous êtes diabétique ou obèse**, limitez les liquides sucrés et choisissez plutôt ceux qui ne contiennent pas de sucre. Au lieu de boire du jus ou des boissons gazeuses, par exemple, choisissez des boissons de régime ou des popsicles sans sucre.

## Limitez l'alcool, le café et le thé

- Limitez l'alcool. Demandez à votre médecin si vous pouvez boire de l'alcool sans danger.
- Limitez le café et le thé avec caféine à 3 ou 4 tasses par jour. Vous pouvez boire davantage de tisanes, et de café et thé décaféinés. La caféine fait éliminer l'eau. Si vous buvez du café et du thé ordinaire, vous devez boire plus d'eau.