

# HYDRATATION & CONSTIPATION : COMMENT AUGMENTER VOTRE CONSOMMATION D'EAU ?

## Quelle quantité d'eau consommer ? <sup>1,2</sup>



*Adulte*  
1-1,5 L/j



*Grossesse*  
1,5 L/j

## Astuces pour boire plus au quotidien <sup>3,4</sup>

### **N'ATTENDEZ PAS D'AVOIR SOIF**

La sensation de soif est un signe de déshydratation, et nous ne sommes pas tous égaux face à cette sensation (notamment les personnes âgées). Alors même si vous n'en ressentez pas le besoin, pensez à vous hydrater tout au long de la journée.

### **GARDEZ TOUJOURS DE L'EAU À PORTÉE DE MAIN**

À domicile, au bureau ou lors de vos déplacements. Vous penserez plus facilement à boire régulièrement !

### **METTEZ EN PLACE DES RITUELS**

Un verre d'eau le matin ou en arrivant sur votre lieu de travail, un jus de fruits au goûter, une tisane avant de vous coucher... Sans vous en rendre compte vous arriverez à boire au moins 1L/j !

### **VARIEZ LES PLAISIRS**

Boire uniquement de l'eau, ça peut être lassant ! Faites vous plaisir avec des eaux aromatisées, des tisanes, des bouillons de légumes. Limitez thé et café car ils augmentent la production d'urines.

## Le saviez-vous ? <sup>4</sup>



Le froid atténue la sensation de soif. **Évitez donc de consommer des boissons trop froides**, vous risquez de ne pas vous hydrater suffisamment.

1. PNNS. La déshydratation. En ligne : <https://www.mangerbouger.fr/manger-mieux/a-tout-age-et-a-chaque-etape-de-la-vie/adultes-de-plus-de-75-ans/la-deshydratation> (consulté le 12/07/2022).

2. Anses. Avis relatif à l'actualisation des repères alimentaires du PNSS pour les femmes enceintes ou allaitantes. 2019.

3. PNNS. L'eau, indispensable à notre santé : conseils et astuces pour s'hydrater. En ligne : <https://www.mangerbouger.fr/manger-mieux/bien-manger-sans-se-ruiner/bien-manger-en-preservant-la-planete-sans-se-ruiner-c-est-possible/l-eau-indispensable-a-notre-sante-conseils-et-astuces-pour-s-hydrater> (consulté le 12/07/2022).

4. Améli. Que faire en cas de canicule ou de fortes chaleurs ? En ligne : <https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/canicule-chaleur/que-faire> (mis à jour le 14/06/2022)