

PLAISIR

NUTRITION

EXPERTISE



# L'HYDRATATION

**Guide pratique :**  
**Comment prévenir la déshydratation**  
**chez les personnes fragiles ?**



# SOMMAIRE

INTRODUCTION .....	4
QUIZZ N°1 .....	5
TOUT SAVOIR SUR L'HYDRATATION .....	6-7
LES INFUSIONS À FROID .....	8
LES EAUX ARÔMATISÉES .....	9
LES LEGUMES RICHES EN EAU .....	10
LES FRUITS RICHES EN EAU .....	11
LES PRODUITS LAITIERS .....	12
L'ANTÉSITE .....	13
QUIZZ N°2 .....	14
RÉPONSES DES QUIZZ .....	15



## INTRODUCTION

- Nous savons tous qu'il est essentiel de boire pour s'hydrater, mais quelle quantité est considérée comme suffisante ? Que peut-on boire lorsque l'on a soif ? Quels sont les symptômes de la déshydratation ?

Afin de vous accompagner lors de fortes chaleurs durant l'été, nous avons élaboré ce livret qui contient des indicateurs et des conseils destinés à favoriser l'hydratation de vos résidents tout au long de la journée. 🍷🍷

Pôle Nutrition Sodexo Santé Médico Social

## L'EQUIPE NUTRITION

Le pôle nutrition est composé de 7 Responsables Nutrition et Offres Alimentaires (RNOA). Fortes de leurs expériences, elles incarnent l'expertise nutrition au sein du segment Santé Médico-social.

Sur le territoire, chaque région est représentée par une RNOA.





Testez vos connaissances sur l'hydratation et vos besoins en eau

1. Chaque jour il est conseillé de boire :

- 0.5L d'eau
- moins d'1L d'eau
- entre 1.5L et 2L d'eau

2. Selon vous, quels sont les aliments qui sont sources d'eau ?

- les fruits
- les produits laitiers
- les légumes

3. Le risque de déshydratation est présent :

- en été
- en hiver
- toute l'année

4. Les personnes les plus sensibles à la déshydratation sont :

- les enfants
- les adultes
- les personnes âgées

## TOUT SAVOIR SUR L'HYDRATATION



### BESOIN QUOTIDIEN EN EAU

EN MOYENNE  
AU MINIMUM  
**1,5 LITRE**  
CHAQUE JOUR.



SOIT  
L'ÉQUIVALENT DE  
**X12 VERRES D'EAU**

de 125ml



### SOURCES D'EAU



eaux plates, gazeuses,  
du robinet,  
aromatisées, infusions



fruits et légumes  
riches en eau



produits laitiers

## LA DÉSHYDRATATION

- Le corps humain est constitué à **65%** d'eau.
- L'eau est indispensable au **bon fonctionnement de l'organisme**.  
**Le risque de déshydratation** survient lorsque le volume d'eau perdu est plus important que celui absorbé.

### Les signes de la déshydratation



**Bouche et lèvres constamment sèches**



**Sensation régulière de soif**



**Avoir les urines jaunes foncées**



**Maux de tête et/ou étourdissements**



**Yeux rouges et/ou irrités**



**Fatigue**

## TOUT SAVOIR SUR L'HYDRATATION

### CONSEILS POUR ÉVITER LA DESHYDRATATION

#### S'hydrater régulièrement

Adoptez des routines pour vous hydrater tout au long de la journée. Par exemple : 2 verres d'eau au réveil, 1 avant chaque repas, 1 après chaque repas, 1 en se couchant.

#### Ne pas attendre d'avoir soif pour boire

Avoir soif est un des symptômes de la déshydratation.

#### Alcool et café avec modération

L'alcool accélère la déshydratation et le café est un diurétique. Il incite à aller aux toilettes plus souvent.

#### Varié les plaisirs

N'hésitez pas à alterner les boissons hydratantes : eau plate, eau pétillante, infusions froides, jus de fruits frais, eaux aromatisées...



### LE SAVIEZ-VOUS ?



Les personnes âgées **ressentent moins la sensation de soif.**

Il est donc important de les inciter à boire régulièrement tout au long de la journée en leur proposant diverses sources d'hydratation (infusions, eaux aromatisées, l'antésite...).

En période de canicule, les fortes températures ont tendance à **limiter l'appétit.**



Lors des fortes chaleurs, privilégiez les **repas légers** composés de viandes maigres ou poissons et de **légumes riches en eau.**

Les légumes sont une alternative idéale, désaltérante, gourmande et goûteuse, pour compléter les apports en eau !



## LES INFUSIONS A FROID

En période de canicule, nous souhaitons **augmenter l'apport hydrique** de nos résidents. Toutefois, une lassitude peut s'installer entre l'eau nature et les sirops, parfois trop sucrés et pas suffisamment désaltérants...

### Avez-vous déjà testé les infusions à froid ?

#### MODE D'EMPLOI



Mettre à infuser un sachet de thé ou de tisane dans un litre d'eau toute la nuit au réfrigérateur.

#### INFUSIONS A FROID

réalisables à partir de :



**THÉ**  
noir, vert,  
blanc ou aromatisé



**TISANE**  
camomille,  
tilleul, verveine...

#### LES AVANTAGES D'UNE INFUSION LONGUE ET À FROID

- Conserve les bienfaits, notamment **les anti-oxydants** de ces boissons, aucun élément n'étant détruit ou dégradé par la chaleur.
- L'amertume du thé n'est pas présente, et peut donc plaire au plus grand nombre.
- Elle est naturellement **sans sucre**.
- L'infusion est **économique** car ne nécessite qu'un seul sachet pour 1 litre de boisson !



Alors êtes-vous prêt à faire tester à vos résidents une infusion à froid ?



Notre équipe de cuisine est à votre disposition pour réaliser un essai.



## LES EAUX ARÔMATISÉES, POUR VARIER LES SAVEURS



On retrouve sous le terme d' « **eau aromatisée** » certaines eaux industrielles, ainsi que les « **eaux détoxifiantes** », très à la mode en ce moment.

### Quelles sont leurs différences ?

#### Eaux industrielles

sont aromatisées grâce à  
**des arômes de synthèse**,  
et souvent édulcorées  
**avec du sucre**  
ou des  
**édulcorants**.

VS

#### Eaux détoxifiantes

sont aromatisées grâce à  
**des fruits et légumes frais**.

Elles mettent en avant  
**leur naturalité**.



### MODE D'EMPLOI



Faire tremper toute une nuit dans de l'eau des fruits, légumes et herbes aromatiques, grossièrement coupés. Le lendemain, l'eau aura pris leurs saveurs. Les morceaux peuvent être récupérés pour être utilisés dans des smoothies, compotes, soupes et gashachos.

### LES BONNES ASSOCIATIONS



#### Le saviez-vous ?

Les eaux aromatisées seront plus appréciées fraîches. On peut également laisser quelques fruits et légumes dans la carafe pour avoir une présentation attrayante.





## LES LEGUMES RICHES EN EAU : TOMATE, CONCOMBRE, COURGETTE...

### Crus ou cuits, il y en a pour tous les goûts !

Concombre en vinaigrette ou râpé avec du yaourt, tomate, radis, courgette râpée crue, melon, salade, sont autant de crudités pour réaliser des salades variées.



Pour **sublimer** les crudités, nos cuisiniers sauront vous proposer **vinaigrettes variées** à l'huile d'olive, de noix, au citron jaune ou vert, au chèvre ou encore à la tomate.

Pour les légumes cuits, pourquoi ne pas essayer le **gaspacho** (potage à base de légumes crus mixés, servi froid, originaire d'Espagne) ?



Les légumes peuvent être également consommés froids (macédoine) ou chauds pour les résidents qui n'aiment pas manger froid trop souvent

**Cuits, les légumes apportent aussi de l'eau.**



### Le saviez-vous ?

La plupart des légumes contiennent plus de 95 % de leur poids en eau, ajoutés à des vitamines et des fibres.

## LES FRUITS RICHES EN EAU: MELON, PASTÈQUE...

### Vive les fruits de saison !

La nature est bien faite ! L'hiver, notre corps a besoin de **vitamine C** pour renforcer ses **défenses immunitaires**, les fruits de saison sont alors le kiwi, les agrumes...riches en cette vitamine. Les fruits d'été ont, eux, une grande **richesse en eau**, ils participent donc énormément à **l'hydratation**.

### TENEUR EN EAU

Les fruits d'été les plus riches en eau

Melon	90.9% d'eau
Pastèque	90.9% d'eau
Fraise	90.1% d'eau
Abricot	87.6% d'eau
Pêche	88.6% d'eau

**EN MOYENNE**  
AU MINIMUM  
**80% D'EAU**

DANS TOUS LES FRUITS

### CONSOMMATION



en entier



en salade de fruits



en compote



en smoothie



L'utilisation d'**arômes** est aussi intéressante pour varier les saveurs avec ces fruits. Pourquoi ne pas essayer une salade de fraises avec du basilic ? Des pêches rôties au romarin ? Ou un smoothie pastèque et menthe ?



### Le saviez-vous ?

Les fruits peuvent tout à fait rentrer dans une recette salée. Vous pouvez par exemple proposer en entrée une salade de pastèque, concombre, fromage de brebis et olives noires, très rafraîchissante en cette période.

## POUR VOUS HYDRATER, PENSEZ AUX PRODUITS LAITIERS !



Aux côtés des fruits et légumes, les produits laitiers sont une très bonne **source d'eau** à laquelle on ne pense pas toujours. Par leur composition, les laitages sont une solution idéale lutter contre la **déshydratation** et la **dénutrition**.

### Composition des laitages :

#### SOURCE D'EAU



Constitués à **80% d'eau**, ils participent à l'**hydratation**.

#### SOURCE DE PROTÉINES



Composés à **3,5 à 7g** de protéines pour 100g, ils sont un atout **pour lutter contre la dénutrition**.

### A consommer :



Fromage blanc, porridge, chocolat chaud...

au petit-déjeuner

yaourt, fromage blanc, petit-suisse...



à la fin d'un repas



Milk-shake, yaourt aux fruits, verre de lait...

au goûter



en collation avant le coucher



### Le saviez-vous ?

Manger un yaourt équivaut à boire un petit verre d'eau. Composé à 80% d'eau, le yaourt contribue à l'hydratation de l'organisme.





## L'ANTESITE, un concentré d'arômes naturels de réglisse

### Connaissez-vous l'antésite ?

Créée à **Voiron en 1898**, par un pharmacien souhaitant lutter contre l'alcoolisme des cheminots sur les chantiers pendant les fortes chaleurs, il s'agit d'un **concentré d'arômes naturels de réglisse**.

#### COMPOSITION

**SANS SUCRE**  
**SANS EDULCORANT**  
**SANS CONSERVATEUR**  
**SANS COLORANT**

#### MODE D'EMPLOI



**Verser une quinzaine de gouttes dans un verre d'eau afin d'obtenir une boisson désaltérante.**

#### DES PARFUMS VARIÉES



**Anis, menthe, citron, thé, orange pamplemousse rose citron vert, cola, eucalyptus, pin et pomme cannelle.**

Aujourd'hui, il existe également **des concentrés de jus de fruits** sans sucre ajouté et sans réglisse.

### Précaution :

Les personnes souffrant **d'hypertension** ne doivent pas en consommer **plus d'1 litre d'antésite** dilué par jour à cause de la forte teneur en réglisse. En effet, cette plante contient de la **glycyrrhizine** qui a pour effet sur le corps **d'augmenter la tension**.



#### Le saviez-vous ?

Ces produits sont intéressants par leur absence de sucre. Ils permettent d'avoir une boisson plus désaltérante qu'un sirop classique.

## QUIZZ N°2



Testez vos connaissances sur l'hydratation  
et nos besoins en eau

**1. La déshydratation fatigue et diminue les capacités cognitives.**

Vrai

Faux

**2. Un yaourt hydrate autant qu'un verre d'eau.**

Vrai

Faux

**3. Lorsque l'on n'a pas soif, il est inutile de boire.**

Vrai

Faux

**4. Les infusions froides et les eaux aromatisées sont des sources d'hydratation.**

Vrai

Faux

## RÉPONSES AUX QUIZZ

### Quizz n°1 (p.4)

1. Afin de rester hydrater , il est conseillé de boire tout au long de la journée **1.5L**. En cas de fortes chaleurs, de canicule et d'effort important, il faut élargir l'hydratation à **2L** d'eau.
2. **Les produits laitiers, les fruits et légumes sont sources d'eau.** Les fruits et les légumes apportent 90 à 95% d'eau, le lait et les laitages en apportent 75 à 90%.
3. Les risques de déshydratation sont souvent liés aux fortes chaleurs mais ils sont néanmoins présents **toute l'année**.  
Il est important d'assurer une prévention efficace tout au long de l'année.
4. **Les enfants et les personnes âgées** peuvent être plus sensibles à la déshydratation. De plus, les personnes âgées ressentent la soif de manière plus tardive, ce qui augmente les risques de déshydratation.

### Quizz n°2 (p.14)

1. **Vrai** : Ne pas s'hydrater suffisamment peut engendrer de la fatigue et des maux de tête ainsi qu'une diminution des performances physiques et mentales.
2. **Vrai** : Manger un yaourt équivaut à boire un petit verre d'eau. Composé à 80% d'eau, le yaourt contribue à l'hydratation de l'organisme.
3. **Faux** : Notre corps ne nous fait pas ressentir le manque d'eau en temps réel. La soif étant un signal tardif de déshydratation, il est important de boire de l'eau et quotidiennement, bien avant d'avoir soif.
4. **Vrai** : Très rafraîchissantes, elles permettent à ceux qui n'aiment pas l'eau plate de boire une eau naturellement aromatisée à laquelle on ne rajoute aucun sucre, ni sirop.



“

Si vous souhaitez échanger davantage sur  
l'hydratation, n'hésitez pas à contacter  
votre responsable nutrition.

”

*sodexo*

SERVICES DE QUALITÉ DE VIE