

HYDRATATION & ALIMENTATION

PLAN CANICULE

Lors des périodes de fortes chaleurs, voire de canicule, le risque de déshydratation est augmenté chez le sujet âgé. Les apports doivent être majorés, de préférence avec des solutions d'hydratation isotoniques afin d'éviter la survenue d'hyponatrémie et d'état confusionnel aigu.

Minimum 1.6 à 2 L
d'eau par jour

ESPEN 2023



RECETTE DE BOISSON ISOTONIQUE (EN PRÉVENTION DE LA DÉSHYDRATATION)

1 LITRE AVEC DE L'EAU
JUS D'UN CITRON ET D'UNE ORANGE,
2 CUILLÈRES À SOUPE DE MIEL,
1,5 G DE SEL (=1/4 DE C.C)

BOISSON À DÉGUSTER FRAÎCHE

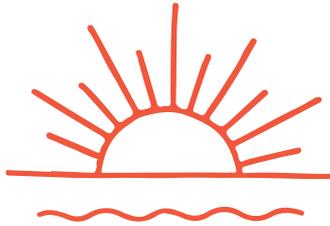


ASTUCES :

SERVIR DES BOISSONS
FRAÎCHES

AJOUTER DES ARÔMES
(SIROP, INFUSIONS DE
FRUITS OU DE MENTHE)

AVOIR UNE CARAFE À
DISPOSITION



Les températures estivales peuvent également être la cause d'une perte d'appétit. Il est toutefois important de manger pour garder des forces et éviter les malaises.

SALADE DE PÂTES AU PESTO, TOMATES ET MOZZARALLA

Ingrédients pour 2 personnes :

- 150g de pâtes
- 1 C.S. de pesto (maison ou du commerce)
- 100g de tomates cerise
- 150 g de mozzarella
- Poivre

Préparation :

Cuire les pâtes dans de l'eau légèrement salée, les égoutter puis les rincer à l'eau froide.

Dans un saladier, couper les tomates en 2, y ajouter les pâtes. Couper la mozzarella en dés puis ajouter le pesto. Assaisonner.



ASTUCES:

PRIVILÉGIER LES
PRÉPARATIONS FROIDES

AJOUTER DES COLLATIONS
ENTRE LES REPAS

PROFITER DE MANGER UNE
GLACE, UN SORBET OU UN
FRAPPÉ

AJOUTER DE L'HUILE OU DU
FROMAGE RÂPÉ SUR LES
PRÉPARATIONS

