


Semaine du goût 2021 : Quiz sur l'eau et l'hydratation

ON A LES RÉPONSES !

Avec l'âge, l'eau corporelle diminue ? 

Vrai, avec l'âge la teneur en eau dans l'organisme diminue, chez un adulte cela représente 60 % et chez une personne âgée cela représente de 50%

Les besoins hydriques chez une personne âgées sont différentes que ceux de l'adultes ? 

Faux, les besoins hydriques sont les mêmes chez un adulte et une personne âgée, à savoir 1.5 l d'eau/j. En revanche, le PA est plus sensible à la déshydratation (diminution de la sensation de soif, diminution de l'appétit, altération de la fonction rénale)

Il ne faut pas attendre la soif pour boire de l'eau. 

Vrai, La sensation de soif indique à l'organisme qu'il est déshydraté. Il ne faut donc pas attendre d'avoir soif mais s'hydrater tous au long de la journée

La prise de certains médicaments peut augmenter les pertes en eau. 

Vrai, les neuroleptiques et les diurétiques entraînent une perte d'eau

Il vaut mieux boire en petites quantités que d'un seul coup. 

Vrai, pour le bon fonctionnement de l'organisme, un taux d'hydratation régulier est préférable à une alternance de phases de déshydratation/réhydratation.

Il ne faut pas boire d'eau pendant les repas 

Faux, contrairement aux idées reçues, deux à trois verres pris à table ne perturbent pas la digestion. Pour la plupart des personnes qui ne peuvent pas s'hydrater sur leur lieu de travail, ou n'y pensent pas, cela augmente les chances de couvrir ses besoins en eau.

Boire l'équivalent de 6 verres d'eau aromatisée dans la journée, équivaut à prendre environ :

10 MORCEAUX DE SUCRES la seule boisson indispensable à l'organisme est l'eau, elle a l'avantage d'être acalorique. Il faut rester vigilant quant à l'ajout de sirop ou la consommation de boissons sucrées (soda,...). Celles-ci en plus d'apporter des calories non indispensables, si elles sont consommées à toutes heures vont agir sur la sécrétion d'insuline ainsi que sur la régulation de l'appétit.