



Maison du Diabète ABD Wallonie Picarde

Château Burbant :

rue du Gouvernement - 7800 Ath

Tous les 1^{ers} jeudis du mois de 10h à 12h00

Contact : Pierre Scutenaire : 0495 69 18 00

<http://www.abd-wapi.be/>

pierre@abd-wapi.be

Thème du jeudi 12 mai 2016

LE JEUDI DU DIABÈTE

L'eau et nous !!!

« Atelier - Animation diététique »

Eaux minérales : à chacune ses vertus !

Au quotidien, il vaut mieux privilégier les eaux faiblement minéralisées. En cure et selon votre « problème » (régime, grossesse, fatigue, etc.), vous pouvez consommer une eau moyennement minéralisée (Vittel, Wattwiller...) ou plus riche en sels minéraux (Contrex, Hépar...) mais sans en abuser.

- ✚ Les eaux riches en magnésium (Hépar, Badoit, Donat Mg)
- ✚ Les eaux riches en calcium (Contrex, San Pellegrino)
- ✚ Les eaux riches en sulfates (Vittel)
- ✚ Les eaux riches en bicarbonates (Vichy)
- ✚ Les eaux pétillantes doivent rester un plaisir et une exception (par exemple, pour accompagner un repas copieux et soutenir la digestion)

* * *

Mais boire 1 litre et demi voire 2l. d'eau par jour c'est bien mais pas vraiment varié !

Magali nous expliquera comment varier les plaisirs de l'eau, en aromatisant celle-ci d'herbes aromatiques voire d'épices ...

Nous aurons également la possibilité de les tester !



© Magali Marchand

Diététicienne agréée ABD

Chef de service EpiCURA

Jeudi 12/05/2016



« HISTOIRE D'EAU »

0

L'eau est le principal constituant de l'organisme. Le corps en contient 60 % en moyenne, soit l'équivalent de 43 litres pour un adulte de 70 kg ! Elle représente 75 % de notre cerveau et de nos muscles par exemple.

Elle sert entre autres à :

- Véhiculer les nutriments vers les cellules
- Eliminer les déchets accumulés dans l'organisme (urée, etc.)
- Réguler la température du corps.

Nous pourrions vivre plusieurs semaines sans manger mais pas sans boire ! Les besoins en eaux sont couverts d'une part par les apports liquides (environ 1.5 litre/jour) et d'autre part par les aliments solides (environ 1 litre).

Quelles soient en bouteille, du robinet, plate, pétillante ou aromatisées : elles participent aux apports quotidiens en eau. Les eaux en bouteille sont soit des eaux traitées, des eaux de sources ou des eaux minérales naturelles. Elles contiennent des micronutriments (calcium, sodium, magnésium, fluor,...) en quantités variables.

L'arrivée des boissons sucrées et consort s'est faite au détriment de l'eau. Et pourtant, aujourd'hui plus que jamais, l'eau mérite toute notre attention pour gérer des problèmes de santé.

(c) ABD- Diabète



La boisson la plus saine que nous puissions consommer dans notre quotidien est sans aucun doute **l'eau**.

La consommation quotidienne d'eau est vitale pour notre hydratation, et obtenir une grande quantité de bienfaits pour notre santé.

Nous sommes parfois un peu lassés par le fait de boire de l'eau, et nous recherchons un peu plus de saveur.

Pourquoi, dès lors, de ne pas consommer des eaux aromatisées faites maison? Cela évite de consommer sodas ou autre jus de fruits dont l'index glycémique est élevé.

C'est une excellente alternative pour changer un peu du goût de l'eau, sans renoncer à toutes les excellentes substances que cette boisson apporte à notre organisme.

Il est aisé de préparer des eaux aromatisées, sans colorants ni conservateurs en vous laissant séduire par les bienfaits naturels des fruits et des plantes.

Il est conseillé de boire 1,5 à 2 litres/jour.

L'eau au thé vert, à la menthe et au citron vert

Cette eau aromatisée est **idéale pour améliorer la digestion, soulager les maux de tête, combattre la congestion et rafraîchir l'haleine**. Le thé vert est un allié dans la course aux antioxydants.

Elle peut être consommée froide, et il est conseillé d'en boire un verre par jour à jeun, et plus au cours de la journée.

L'eau à la fraise et au kiwi

Cette délicieuse eau vitaminée va vous surprendre par sa saveur rafraîchissante.

Elle apportera à votre organisme une grande quantité de vitamines qui renforceront votre **système immunitaire**, en plus **d'améliorer votre digestion, votre santé cardiovasculaire**.



L'eau au concombre, au citron et au citron vert

Cette boisson est idéale pour se rafraîchir les jours de grand soleil, et pour profiter des bienfaits des agrumes et du concombre.

Ses propriétés vous aideront à renforcer votre système immunitaire, à contrôler votre appétit et à faciliter votre digestion.

L'eau au citron, au citron vert et à l'orange

Cette eau vitaminée aux agrumes a des propriétés qui peuvent améliorer la réponse immunitaire face aux virus, aux bactéries et aux champignons.

Elle peut vous aider à **prévenir les grippes, les rhumes, à stimuler votre digestion et à vous aider à combattre l'acidité stomacale.** Il est recommandé de la boire à température ambiante.

L'eau à l'ananas et à la sauge

Cette eau si appétissante est dépurative, aide à nettoyer l'organisme et à faciliter l'élimination des toxines pour protéger l'ensemble de votre corps.

C'est une boisson très rafraîchissante et sa délicieuse saveur est idéale pour les jours de fortes chaleurs.

L'eau au citron, au pamplemousse et à la menthe

La saveur des agrumes et de la menthe va donner un goût absolument délicieux à cette eau vitaminée. Vous pouvez en boire plus d'un litre par jour.

L'eau au melon et à la pastèque

Le melon et la pastèque sont célèbres pour leur forte teneur en eau, pour leur délicieuse saveur et pour la grande quantité de vitamines qu'ils contiennent.

Cette eau riche en vitamine C est idéale pour combattre la rétention d'eau, pour stimuler l'élimination des graisses, pour nettoyer l'organisme et pour maintenir la peau bien hydratée.

Elle est recommandée aux personnes qui cherchent à perdre du poids ou qui souffrent d'une sécheresse de la peau.

L'eau aux mûres, au citron et à la menthe

Cette eau vitaminée a un fort pouvoir antioxydant qui permet de prévenir les maladies chroniques et de promouvoir la régénération cellulaire.



L'eau au thé vanille

Cette eau est une infusion de deux à trois sachets de thé vanille dans 1 litre d'eau.

A cette infusion, ajoutez des bâtons de vanille coupés en deux sur la longueur et quelques bâtons de cannelle

Cette eau vous procurera avant tout une saveur "sucrée" sans effet sur votre glycémie. Idéale lorsqu'on a une fringale "sucrée".

L'eau au thé à la cannelle et à l'orange

Comme la précédente, faites infuser une demi-heure, deux sachets de thé cannelle en y ajoutant des bâtons de cannelle et des rondelles d'orange.

Idéale l'hiver en remplacement d'un vin chaud ! Et l'été en remplacement d'une boisson sucrée

Comment préparer ces eaux vitaminées ?

Les eaux vitaminées sont très faciles à préparer et vous pouvez varier les plaisirs chaque jour, pour changer de l'eau classique.

- En premier lieu, vous devez choisir les fruits et les plantes adaptées à la boisson que vous voulez préparer. La quantité de fruits ou plantes est à déterminer selon l'intensité et la saveur que vous souhaitez obtenir...
- Lavez les fruits avec soin.
- Ensuite, coupez les fruits en dés, puis mettez-les dans une carafe avec un litre d'eau, et les plantes
- **Laissez reposer l'eau entre cinq et six heures dans le réfrigérateur, de façon à ce qu'elle puisse absorber tout l'arôme, la couleur et la saveur des ingrédients.**
- Enfin, vous n'avez plus qu'à déguster votre eau aromatisée en l'agrémentant éventuellement de glace pilée ou de glaçons.

