



Et si vous vous hydratiez aussi... en mangeant ?

*En été, boire est essentiel...
mais certains fruits et légumes
sont de véritables réserves d'eau !
→ Découvrez lesquels.*



1 S'hydrater, pourquoi c'est important ?

 **Lorsqu'il fait chaud, nous perdons davantage d'eau par la transpiration.**

Une bonne hydratation permet de :

-  maintenir une bonne température corporelle,
-  limiter la fatigue,
-  favoriser la concentration,
-  soutenir le bon fonctionnement de l'organisme.

Pensez à boire régulièrement, sans attendre d'avoir soif.



2 Le top des champions de l'hydratation

 Concombre : 96 % d'eau

 Tomate : 95 %

 Laitue : 95 %

 Courgette : 94 %

 Pastèque : 92 %

 Melon : 90 %

 Fraise : 91 %

 Pêche : 89 %

Un excellent moyen de varier les plaisirs tout en restant hydraté !



3 Votre défi de l'été !

 Essayez d'ajouter au moins un fruit et un légume riches en eau à chaque repas.

Des gestes simples pour rester en forme tout l'été !

Pensez aux smoothies et aux gaspachos.



4 Recette de gaspacho de concombre, avocat et menthe

Pour 4 personnes :

- 2 gros concombres
- 1 avocat mûr
- Le jus d'un citron vert
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- Une dizaine de feuilles de menthe fraîche
- Quelques feuilles de coriandre (facultatif)
- 10 cl d'eau bien fraîche (à ajuster selon la texture souhaitée)
- Sel et poivre

Bon appétit.



? À vous de jouer !

Vrai ou Faux ?

👉 La tomate contient plus de 90 % d'eau.

✅ *Vrai*

Sondage

👉 Quel est le plus riche en eau ?

🍉 La pastèque / 🥒 Le concombre

Réponse : le concombre

Quiz

👉 Combien d'eau contient la courgette ?

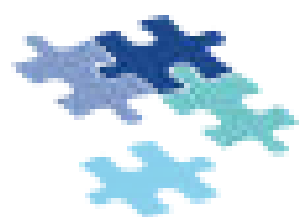
85 % / 90 % / **94 %** / 98 %



A écouter

Pour aller plus loin,
retrouvez les podcasts de la
CPTS Paris Neuf autour de la santé
physique et mentale à tout âge.

*Rendez-vous sur le site
de la CPTS Paris Neuf
pour les écouter.*



**CPTS Paris
NEUF**

**Les professionnels de la santé de
Paris 9e s'engagent pour votre santé.**