

Où : PR2 -Thème 1 - Module 1.1 - Neuvième vidéo de ce thème dans les ressources vidéo : "Que boire en vieillissant"

<https://youtu.be/V4F5IDo3K3U>

VIDÉO : Que boire en vieillissant ?

Narrateur : Aujourd'hui, il y a beaucoup de choix en termes de boissons. Mais que faut-il boire quand on vieillit ? Pour Richard, qui a 64 ans, c'est de l'eau.

Richard : je ne bois pratiquement que de l'eau. Je ne sais pas, il m'arrive de temps en temps de boire du jus de fruit, mais en général, je n'ai même pas de jus de fruit à la maison. Je ne bois donc pratiquement que de l'eau.

Narrateur : Gloria, qui a 79 ans, boit aussi beaucoup d'eau.

Gloria : J'essaie de boire de l'eau durant la journée. Je prends toujours de l'eau avec mes repas. Si je prends quelque chose d'autre, comme du lait ou du thé glacé, j'essaie de boire de l'eau aussi. Cela m'incite à boire.

Narrateur : il est important que les personnes âgées consomment beaucoup de liquides, en particulier de l'eau. Vous devez remplacer les liquides que vous perdez chaque jour.

Connie W. Balsh, Ph.D., R.D. : L'eau est très importante parce qu'elle contribue à la régularité et qu'elle est nécessaire à toutes les réactions de notre corps. Nous savons que la régulation de la soif est parfois altérée avec le vieillissement, alors n'attendez pas d'avoir soif pour boire de l'eau. Intégrez-la à votre journée et buvez-en tous les jours.

Narrateur : Les autres boissons recommandées sont : le thé non sucré, le lait pauvre en graisses ou sans graisses et le jus de fruits à 100 %, bien que la plupart des fruits doivent être des fruits entiers et non des jus de fruits.

Connie W. Balsh, Ph.D., R.D. : Les jus de fruits peuvent être bons à condition de ne pas en abuser et nous reconnaissons qu'ils font partie de notre portion quotidienne de glucides. Nous préférons donc les fruits frais aux jus de fruits.

Narrateur : vous pouvez augmenter votre consommation d'eau en mangeant des fruits et des légumes frais, qui ont une forte teneur en eau. Pour contrôler votre apport calorique, essayez de limiter les boissons comme les sodas et les boissons pour sportifs, qui sont riches en sucres ajoutés.

Connie W. Balsh, Ph.D., R.D. : les boissons comme les sodas et les boissons sportives sucrées doivent vraiment être limitées. Elles sont une source de calories vides et vont à l'encontre de notre objectif de densité nutritionnelle.

Narrateur : De même, les boissons alcoolisées apportent des calories mais peu de nutriments. Si vous buvez de l'alcool, limitez la quantité à un verre par jour pour les femmes et à deux verres par jour pour les hommes. De nombreuses personnes savent qu'elles devraient boire de l'eau, mais elles oublient de le faire. Gloria a trouvé la méthode qui lui convient.

Gloria : Je le vois un peu comme un médicament que je prends. Quand je me lève le matin, je suis censée prendre un certain médicament avant les repas, et je m'assois dans le salon, je pense à la journée et je sirote jusqu'à ce que j'aie pris ces 8 onces, quel que soit le temps que cela prenne.

Narrateur : il faut veiller à boire suffisamment d'eau, mais sans excès.

Connie W. Balsh, Ph.D., R.D. : On peut en abuser et il arrive que les gens boivent tellement d'eau qu'ils ont des problèmes d'équilibre électrolytique. De plus, cela peut contribuer à l'envie d'aller aux toilettes pendant la nuit. Il est donc préférable de limiter la consommation de liquide vers la fin de la journée.

Gloria : J'essaie de boire de l'eau pendant la journée et je l'emporte avec moi à la plage. Mais souvent, je suis tellement occupée à lire, à m'endormir ou à regarder les gens que j'oublie de boire de l'eau.

Narrateur : Alors, qu'est-ce qu'il vaut mieux boire quand on vieillit ?

Connie W. Balsh, Ph.D., R.D. : l'eau est toujours un choix sûr et l'un des meilleurs choix pour les adultes de tous âges. Nous recommandons aux adultes de boire au moins 6 verres d'eau par jour, voire plus s'il fait très chaud ou s'ils perdent beaucoup d'eau en transpirant.