Déconditionnement :
BUVEZ-VOUS ASSEZ?

RECOMMANDATIONS AUX PERSONNES ÂGÉES

BOIRE AU MOINS 1,5 LITRE DE LIQUIDE PAR JOUR

Soit l'équivalent de :
6 tasses de 250 ml ou
6 verres de 8 onces.

BOIRE UNE VARIÉTÉ DE LIQUIDES

Eau, lait, eau pétillante, tisane, *smoothie*, jus, thé, café, etc.

REMPLIR UNE GOURDE D'EAU ET LA BOIRE TOUT AU LONG DE LA JOURNÉE

Par exemple, la conserver près de soi et boire à chaque heure.

MANGER DES ALIMENTS QUI HYDRATENT

Soupe, crème glacée, pouding, gélatine arômatisée, compote de fruits, sucettes glacées, etc.

Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de l'Ouest-de-l'Île-de-Montréal

Québec

CIUSSS-ODIM.dsm.decond.05-09.21