



Carnet de recettes et astuces pour l'été

# Profitons de boire

Des liens  
qui font du bien.



Ces recettes sont des propositions que vous pouvez adapter en fonction de vos goûts, préférences et de votre situation de santé. Demandez conseil à votre médecin traitant.



## Pourquoi bien s'hydrater est essentiel lorsqu'il fait chaud ?

Quand les températures grimpent, le corps perd davantage d'eau et de minéraux. On peut manquer d'eau, même sans sensation de soif. Pour rester en forme et éviter la déshydratation :

- Buvez de l'eau régulièrement tout au long de la journée (au moins 1,5 l)
- Privilégiez l'eau du robinet
- N'attendez pas d'avoir soif avant de boire
- Évitez l'alcool, le café et les boissons sucrées, qui sont diurétiques et accentuent la déshydratation

Si vous rencontrez des difficultés à boire 1,5 l d'eau quotidiennement, vous pouvez l'égayer avec vos infusions préférées. Vous trouverez 3 recettes de boisson ainsi que différentes astuces dans les prochaines pages.



# Infusion glacée

Une base simple et fraîche, à personnaliser selon vos goûts.

## Ingrédients

- 1 litre d'eau
  - 6 sachets de tisane au choix (verveine citronnée, menthe poivrée, thym, ...)
- 

## Préparation

1. Faire bouillir l'eau.
2. Ajouter les sachets de tisane.
3. Couvrir et laisser infuser 10 min.
4. Laisser refroidir à température ambiante.
5. Placer au réfrigérateur.
6. Servir bien frais.



# Jus tonique

Un rafraîchissement haut en couleur qui revigore !

## Ingrédients

- ❑ 5 dl d'eau
- ❑ 6 branches de céleri avec les feuilles
- ❑ 1 pomme
- ❑ 25 g de racine de gingembre frais
- ❑ 3 feuilles de sauge fraîche (facultatif)

💡 Vous pouvez remplacer le céleri par 70 g de feuilles d'épinard frais.

## Préparation

1. Laver tous les ingrédients.
2. Dans un blender, mettre le céleri coupé en rondelles avec les feuilles, la pomme coupée, le gingembre épluché et coupé et les feuilles de sauge.
3. Ajouter 3 dl d'eau.
4. Mixer pendant 1 minute jusqu'à obtenir un mélange homogène.
5. Passer la boisson au chinois (ou dans une passoire) et verser dans une carafe.
6. Ajouter le reste de l'eau et bien mélanger.
7. Placer au réfrigérateur pendant 2 heures avant de déguster.



# Infusion fruitée

Une boisson colorée, parfumée et légèrement acidulée

## Ingrédients

- 1 litre d'eau
  - 5 sachets de tisane d'hibiscus
  - 1 cuillère à soupe de miel
  - 1 poignée de framboises surgelées
  - Quelques feuilles d'herbes aromatiques (basilic ou menthe)
- 

## Préparation

1. Faire bouillir l'eau.
2. Ajouter les sachets de tisane et le miel.
3. Couvrir et laisser infuser 10 minutes
4. Laisser refroidir à température ambiante.
5. Une fois tiède, ajouter les framboises et les herbes aromatiques.
6. Placer au réfrigérateur.

## Astuces pratiques

Pour varier les plaisirs tout en s'hydratant

### **Astuce "saveurs"**

Quelques rondelles de citron, un morceau de gingembre, ou une herbe fraîche suffisent pour parfumer naturellement votre eau!

### **Glaçons fruités**

Remplacez l'eau de vos bacs à glaçons par un jus de fruits. Laissez congeler 4h puis ajoutez à un verre d'eau plate ou gazeuse.

### **Objectif hydratation**

Un litre de boisson préparé le matin, à savourer au fil de la journée, en plus de l'eau.

### **Dégustation conviviale**

Seul·e ou à plusieurs, variez les saveurs et prenez plaisir à goûter vos boissons!

Ces recettes et astuces vous sont proposées par le service diététique de l'IMAD, en partenariat avec la Fondation Trajets.

Permanence téléphonique

**Vous avez des questions ?  
Appelez-nous 24/24 et 7/7**

**022 420 20 20**

**IMAD • Institution genevoise de maintien à domicile**  
Esplanade de Pont-Rouge 5 • CP • 1212 Grand-Lancy 1  
info@imad-ge.ch • www.imad-ge.ch