

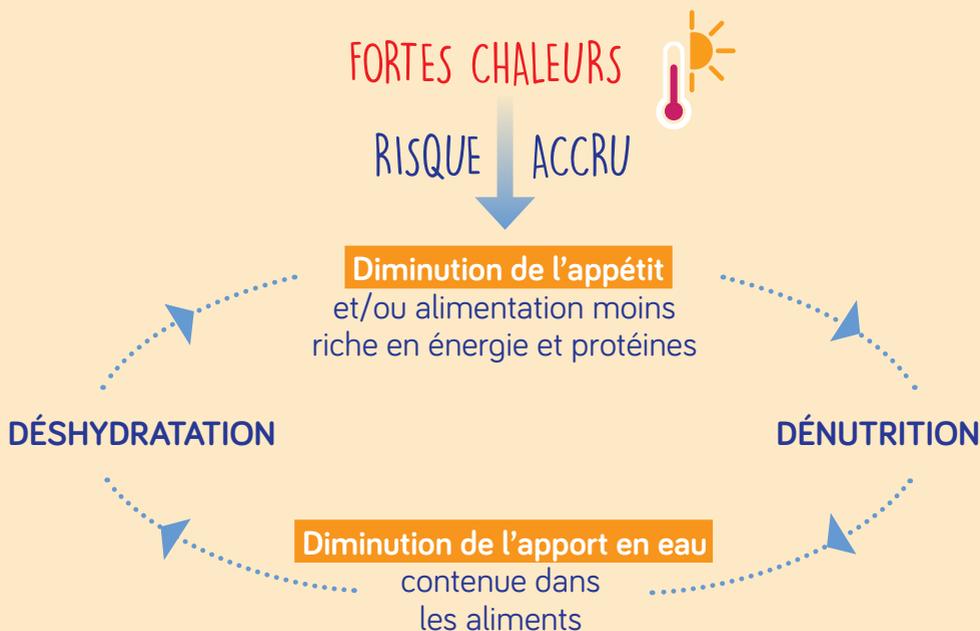
PAR TEMPS DE FORTES CHALEURS, NE LAISSEZ PAS UNE BAISSÉ D'APPÉTIT VOUS AFFAIBLIR !

Avec la chaleur, on a souvent tendance
à avoir moins d'appétit.

Mais manger insuffisamment
peut entraîner une dénutrition et
une déshydratation.

DÉSHYDRATATION & DÉNUTRITION

SONT 2 SITUATIONS ÉTROITEMENT LIÉES :



Découvrez les bons gestes à adopter →

CET ÉTÉ VARIEZ LES PLAISIRS POUR FAVORISER VOTRE APPÉTIT ET UNE BONNE HYDRATATION !

LES GESTES À ADOPTER EN CAS DE FORTE CHALEUR :



- **Buvez régulièrement** tout au long de la journée, **sans attendre d'avoir soif** : **1,6 à 2 L par jour!**
- Réservez vos boissons **au frais** et/ou ajoutez-y des **glaçons**.
- **Variez les boissons** (eaux plates ou pétillantes, naturelles ou aromatisées...) et optez pour les **plus rafraîchissantes** (boissons avec glaçons, cocktail, jus...).
- Optez pour des **fruits et des légumes riches en eau** (pastèque, melon, fraises...).
- **Évitez, si possible, de boire beaucoup avant vos repas.** L'eau participe pleinement à la sensation de satiété.



- **Faites plusieurs petits repas et collations** au cours de la journée. Lorsque vous n'avez pas faim, préférez faire 3 petits repas principaux et 2 à 3 collations en plus dans la journée.
- Optez pour des soupes froides en entrée (gaspacho) et pensez à **des recettes rafraîchissantes** en dessert (granité, glace...).
- Pour **enrichir vos salades d'été**, pensez à y intégrer des dés de jambon, du fromage, des œufs ou des noix.



- **Évitez l'exposition à la chaleur.** Pensez à vous rafraîchir ainsi que votre habitation (aérez le matin ou le soir et fermez les rideaux ou volets la journée pour ne pas laisser entrer la chaleur).
- **Ne restez pas isolé** et gardez des interactions sociales régulières (amis, famille, voisins...) en face à face dans le respect des gestes barrières ou par téléphone.

Avec vos compléments nutritionnels oraux*, variez aussi !

Votre médecin vous a prescrit un complément nutritionnel oral de la gamme Fortimel®.

Cet été, adoptez un nouveau zeste d'énergie, en vous inspirant de nos recettes express faciles et rafraîchissantes à base de

Fortimel® Jucy !



DÉCOUVREZ NOS RECETTES !

Demandez notre livret recettes à votre pharmacien ou rendez-vous sur le site NUTRICIA.fr



220505 - Mai 2022

* Les Compléments Nutritionnels Oraux (CNO) sont destinés à compléter l'alimentation quotidienne lorsque celle-ci, même enrichie, ne suffit plus à couvrir les besoins nutritionnels des patients dénutris. À utiliser sous contrôle médical.

1. Il est indispensable de boire plus de 1,5 litre d'eau par jour, jusqu'à environ 2 litres par jour s'il fait très chaud. Guide INPES le-guide-nutrition-a-partir-de-55-ans sur le site www.mangerbouger.fr

Fortimel® Jucy est une denrée alimentaire destinée à des fins médicales spéciales pour les besoins nutritionnels en cas de dénutrition. À utiliser sous contrôle médical.