



LA DÉSHYDRATATION DU SUJET ÂGÉ

L'eau est un **nutriment indispensable** au maintien de la vie mais il est parfois bien compliqué de s'hydrater. Les années qui passent et le vieillissement physiologique n'arrangent rien : perte progressive des **réserves corporelles**, diminution de l'**envie de boire** voire de la sensation de soif, et altération du fonctionnement des **reins**, retenant moins bien l'eau et le sel. Quand ces pertes sont excessives et non compensées, le **risque est la déshydratation** !

QUELLES CONSÉQUENCES POUR UNE PERSONNE ÂGÉE ?

► La **perception** et le **ressenti** du sujet âgé face à la chaleur ou à son besoin d'hydratation sont totalement **différents** de l'adulte en bonne santé. Sans surveillance et/ou sans compensation, les conséquences peuvent être très graves.

La **déshydratation est une urgence** et une cause courante d'hospitalisation des personnes âgées, souvent associée à d'autres pathologies : dénutrition, troubles cognitifs, ...

► Les premiers signes d'alerte de déshydratation :

- Perte de poids
- Sensation de malaise ou d'étourdissement
- Confusion
- Absence d'urine depuis 5h
- Crampes



Au moindre doute n'hésitez pas à demander un avis médical.

⚠ **En cas de fièvre ou de forte chaleur, pensez à augmenter la quantité d'eau et à vous rafraîchir en pulvérisant de l'eau sur votre peau ou en appliquant des linges humides sur le visage, le cou, les bras, les jambes, la nuque, ...**

► Mesures préventives :

Adaptées, prenant en compte l'âge, les facteurs de risque et la vulnérabilité de la personne, elles doivent permettre d'éviter un stade gravissime de déshydratation.



Le sujet âgé perd la notion de soif ?

Il est important de lui proposer régulièrement des boissons et de mettre en évidence, et à portée de mains, les boissons.

Le conditionnement est important !

Choisissez un conditionnement adapté afin de faciliter la prise en main : une bouteille de petit format, type 25 ou 50 cl.



► Boissons gélifiées :

Idéales pour les personnes présentant des troubles de la déglutition.

Disponibles prêtes à l'emploi, à reconstituer ou sous un format gélifiant pour du « fait maison ».

► Alimentation :

Privilégier les aliments riches en eau comme les légumes verts, les fruits, les yaourts, melons, tomates, concombres, fromage blanc, etc. Ils contribuent à l'hydratation (par exemple : le concombre contient 96,5% d'eau).

LE SAVIEZ-VOUS ... ?

Pensez à adapter le matériel au handicap ou aux difficultés de la personne, cela n'en sera que plus confortable.

Exemples : verre à découpe nasale, paille, gobelet à anses, ...

► Variez le type de boissons :

Cela permet de stimuler l'envie de boire : eaux aromatisées, jus de fruits, thé, lait, soupe gaspacho, etc.

Eviter l'alcool qui accélère la déshydratation et le café qui a un effet diurétique.



En cas de signes de gravité ou de doute, contactez les numéros d'urgences :

15 SAMU
18 POMPIERS
112 URGENCES