

# La déshydratation

CHEZ LES SÉNIORS

L'eau est la seule  
et unique boisson  
indispensable pour  
préserver votre santé



[www.les-menus-services.com](http://www.les-menus-services.com)



LA CONFIANCE À DOMICILE

# L'hydratation

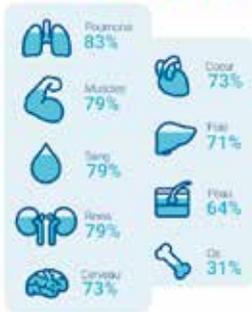


## SON IMPORTANCE AU QUOTIDIEN

Nous savons tous qu'il est essentiel de boire pour s'hydrater mais quelle quantité est considérée comme suffisante ? Comment savoir si l'on est déshydraté ? Nous avons créé ce livret pour répondre à ces questions et rester bien hydraté.



Notre corps contient  
**60% d'eau**



### > LES FONCTIONS DE L'EAU

- Nécessaire à la digestion et au transport des éléments nutritifs
- Permet au cerveau de fonctionner normalement
- Assure l'élimination des déchets métaboliques
- Aide au maintien d'une température constante à l'intérieur du corps

*Le corps humain ne peut pas stocker l'eau. Elle est éliminée en permanence via les urines et la transpiration.*

### > LES RECOMMANDATIONS



**1,5 L d'eau par jour + Manger suffisamment**

(l'équivalence d'environ 8 verres d'eau sur la journée)

**Boire sans attendre la sensation de soif**

#### Exemples de répartition



Petit déjeuner



Dans la matinée



Repas



Collation



Dîner



(les aliments contiennent aussi de l'eau)

#### Le saviez-vous ?

- L'apport hydrique des boissons n'est pas suffisant pour compenser les pertes d'eau journalières, c'est pourquoi il est important de bien s'alimenter même lorsqu'il fait chaud.
- Les fruits et légumes sont composés de 80% d'eau en moyenne et participe à l'hydratation quotidienne.
- Les produits laitiers (yaourt, lait) sont eux aussi riches en eau. Par exemple, manger 1 yaourt équivaut à boire un petit verre d'eau.

*Les personnes qui font des fausses routes peuvent consommer de l'eau gélifiée ou de l'eau pétillante fraîche. Pour savoir quel type d'hydratation est adapté, il convient d'en parler au médecin traitant*

# La déshydratation

## > LES SIGNES QUI DOIVENT ALERTER



Bouche et peau sèche



Mal de tête



Fatigue



Constipation



Urine foncée

Chaque année  
**ENTRE 5 ET 10%**  
**DES SÉNIORS**  
souffrent de  
déshydratation

## > EN CAS DE DÉSHYDRATATION



**Allonger**  
la personne



La **dévêtir**



La **rafraîchir** en  
appliquant des  
linges humides



L'**éventer**



Compenser ses pertes  
en eau et en sel.  
Donnez-lui à boire  
fréquemment et  
plus que d'habitude,  
notamment des  
**boissons contenant  
assez de sucre  
et de sel** (eau sucrée,  
bouillons de légumes  
salés)

En cas de  
déshydratation grave,  
**appelez le 15 ou le 11**

Pensez à vous inscrire sur le registre communal mis en place par votre mairie.  
Ce registre permet de localiser les personnes isolées pouvant être en difficulté,  
notamment en cas de canicule, afin de leur proposer une aide adaptée si nécessaire.

# La déshydratation

Définie comme un épuisement d'eau et de sel minéraux dans l'organisme, la déshydratation a de graves conséquences sur la santé générale. Les pertes en eaux doivent toujours être compensés par les apports, malheureusement, avec l'âge la balance hydrique peut-être altérée.

## > POURQUOI LES PERSONNES ÂGÉES SONT PLUS À MÊME D'ÊTRE DÉSHYDRATER ?



**La teneur en eau** corporelle diminue avec l'âge, toute perte d'eau supplémentaire est dangereuse.



**Les reins** s'affaiblissent et sont de moins en moins aptes à retenir l'eau.



**La sensation de soif** s'atténue avec l'âge.



**La perte de mémoire** ou des troubles cognitifs peuvent entraîner une diminution des apports hydriques.



La chaleur ou les activités physiques entraînent une **transpiration plus importante**.



**Divers traitements** peuvent engendrer un effet diurétiques ou laxatif.

## > QUELQUES PETITS CONSEILS POUR ÉVITER LA DÉSHYDRATATION

- Se fixer des **objectifs** d'hydratation
- **Varié** les boissons : lait, jus de fruits, thé, soupes, etc.
- Garder une bouteille d'eau/gourde à **porter de main**
- Boire par **petites gorgées** pour éviter les sensations de ballonnement
- Consommer des boissons à **température ambiante** plutôt que froide
- Éviter de consommer de l'**alcool**



### RESTER AU FRAIS

Aérer sa maison tôt le matin ou tard le soir et refermer les volets le reste de la journée



### SE VAPORISER

A tout moment de la journée, se mouiller les jambes et les bras



### SE METTRE À L'AISE

Porter des vêtements amples et légers



### ÉVITER DE SORTIR AUX HEURES LES PLUS CHAUDES

Il est conseillé de ne pas sortir entre 11h et 17h

# TESTEZ VOS CONNAISSANCES

1

**L'eau est indispensable pour le bon fonctionnement de l'organisme.**

Vrai  Faux

**Réponse :**

*Vrai : Le maintien d'un niveau d'hydratation adéquat est essentiel à l'ensemble des fonctions du corps humain. Toute insuffisance peut entraîner des conséquences néfastes sur la santé.*

2

**Lorsque l'on n'a pas soif il est inutile de boire.**

Vrai  Faux

**Réponse :**

*Faux : La soif est un signal tardif de déshydratation. De plus, la sensation de soif est diminuée chez une personne âgée. Il est important de boire de l'eau quotidiennement, bien avant d'avoir soif.*

3

**Le risque de déshydratation est présent :**

En été  En hiver  Toute l'année

**Réponse :**

*Toute l'année : Les risques de déshydratation sont souvent liés aux fortes chaleurs mais ils sont néanmoins présents toute l'année. Restez vigilant.*

4

**Manger permet de s'hydrater.**

Vrai  Faux

**Réponse :**

*Vrai : Les boissons ne suffisent pas, à elles seules, de compenser les pertes en eau. Les aliments que l'on consomme sont souvent riches en eau et permettent aussi de s'hydrater. Par exemple : les légumes sont composés d'environ 90 % d'eau, les féculents cuits 80 %, les viandes 70 % et le pain environ 30 %.*

5

**En cas de fortes chaleurs, quels sont les bons réflexes ?**

- Ne rien changer à ses habitudes
- Eviter de sortir aux heures les plus chaudes
- Boire plus d'eau
- Se mouiller régulièrement
- Porter des vêtements chauds
- Donner des nouvelles à ses proches

**Réponse :**

*Eviter de sortir aux heures les plus chaudes (11h-17h), se vaporiser, porter des vêtements amples et légers, boire régulièrement et donner des nouvelles à ses proches sont les recommandations primordiales en cas de canicule.*



LA CONFIANCE À DOMICILE



# Contactez-nous

Nous nous ferons un plaisir de répondre à vos questions

## AGENCE DE CLERMONT-FERRAND

36 rue Amadéo

63100 CLERMONT-FERRAND

**04 73 37 78 26**

[clermont-ferrand@les-menus-services.com](mailto:clermont-ferrand@les-menus-services.com)

Mia KIEFFER,  
notre diététicienne,  
est là pour  
vous conseiller



### TOUJOURS UNE AGENCE PRÈS DE CHEZ VOUS

Contactez l'une de nos agences nationales pour profiter d'un contrat de prestation 100% personnalisé. Services adaptés et conseils avisés de votre équipe de proximité vous y attendent !

**N° NATIONAL 0810 076 783\***

\* Coût 0,05 €/appel + prix de l'appel normal

Scannez-moi

