

Bulletin d'information et de prévention – les risques de déshydratation

Les risques de déshydratation sont réels.
Pour les éviter, boire le plus souvent possible



POURQUOI S'HYDRATER ?

L'eau est indispensable à la vie. Elle est le principal constituant du corps (plus de 60% du poids total).

Or chaque jour, une quantité importante s'en échappe (transpiration, urine, respiration...).

Ces pertes (2.5 l/J) doivent obligatoirement être compensées pour que l'organisme puisse fonctionner normalement.

L'alimentation va en procurer environ 1 litre mais c'est surtout l'eau que nous buvons qui va fournir le reste. C'est la raison pour laquelle il est recommandé de

boire chaque jour 1.5 litre d'eau afin d'éviter toute déshydratation.

Les situations à risques

Les personnes âgées sont plus à risque car au-delà de 50 ans, la sensation de soif est diminuée et retardée. Par ailleurs leur réserve hydrique est moins importante.

Lorsqu'il fait chaud les pertes sont plus importantes donc il faut boire davantage. En revanche, il n'est pas question de boire moins lorsqu'il fait froid !!!

En cas d'efforts physique intenses

En cas de pertes d'eau liées à l'état de santé (fièvre, diarrhées, vomissements, prise de médicaments diurétiques...)

Les enfants en bas âge sont également plus à risque



Tél. : 03.27.23.78.00

Fax : 03.27.23.78.99

✉ cdesages.accueil@cdesages.com

Rue Pierre Brossolette

59300 Aulnoy lez valenciennes

www.cdesages.com

Facebook : Comité Des AGES du Pays Trithois



BOIRE AU MOINS 1,5 LITRE D'EAU PAR JOUR SANS ATTENDRE D'AVOIR SOIF

L'eau est la seule boisson indispensable car elle éteint le mieux la soif sans apport de calories.

Eau minérale, aromatisée ou gazeuse, eau en pulvérisation, un glaçon pour hydrater

l'intérieur de la bouche, tout compte !

SI VOUS N'AIMEZ PAS L'EAU

Pensez aux cafés, thés, tisanes et infusions qui offrent une grande variété de parfums.

Vous pouvez ajouter des feuilles de menthe, un filet de jus de citron ou une rondelle d'orange. Éventuellement du sirop mais attention au sucre (quelques gouttes suffisent pour la coloration et le goût) !

Pour améliorer l'apport quotidien, pensez aussi à privilégier les aliments riches en eau comme les bouillons et potages ainsi que les fruits et légumes, qui compenseront les pertes de minéraux éliminés avec la transpiration.

Qu'en est-il des jus de fruits et autres boissons sucrées (sodas) ?

Ce sont des boissons nutritives, c'est-à-dire qu'elles sont effectivement composées d'eau, mais sont également très caloriques car riches en sucres.

C'est la raison pour laquelle elles ne doivent pas remplacer l'eau et ne doivent être consommées qu'occasionnellement.

Mais n'oublions pas qu'en cas de fortes chaleurs, tous les plaisirs sont permis pour satisfaire votre corps et le garder en bonne santé.

Les boissons light sont quant à elles composées d'édulcorants qui donnent un goût sucré sans apporter de calories. Il est toutefois recommandé de ne pas en consommer trop souvent car elles habituent nos papilles et stimulent nos préférences pour le goût sucré, habitudes qu'il est important de ne pas trop cultiver.

Et l'alcool ?

Il doit être consommé en quantité limitée ! Bière, vin, cidre, apéritifs, digestifs...

Tout compte. Par son action diurétique, il favorise l'élimination de l'eau et augmente les risques de déshydratation.

Les signes de la déshydratation

- Sécheresse de la bouche et des yeux (yeux foncés, cernes)
- Diminution des urines, urines foncées
- Soif intense (attention, on observe une diminution de la sensation de soif et une perte d'appétit lors d'une déshydratation avancée)
- Perte de poids Constipation
- Diminution du tonus musculaire, crampes Fatigue, somnolence, trouble de la vigilance Persistance du pli cutané Diminution de la tension artérielle
- Augmentation de la fréquence cardiaque et Respiratoire
- Aggravation de l'insuffisance rénale
- Altération de l'état général. Agitation, confusion, coma
- Décès

LA MEILLEURE PRÉVENTION : L'EAU

Si vous êtes une personne âgée, isolée ou handicapée, pensez à vous inscrire sur le registre de votre mairie ou à contacter votre Centre Communal d'Action Sociale (CCAS).

Vous bénéficierez ainsi d'une aide en cas de canicule.

Si vous prenez des médicaments, n'hésitez pas à demander conseil à votre médecin traitant ou à votre pharmacien.



QUE FAIRE EN CAS DE CANICULE ? GRANDES CHALEURS : RESTER AU FRAIS

Les périodes de canicule sont éprouvantes pour tous et toutes.

Les personnes âgées sont particulièrement menacées : elles ont besoin d'une aide et d'un suivi réguliers.

Soyons solidaires : la santé des personnes âgées est l'affaire de tous. Nous devons leur prêter attention, surtout si elles sont seules ou dépendantes.

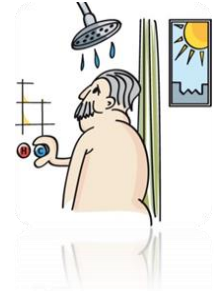
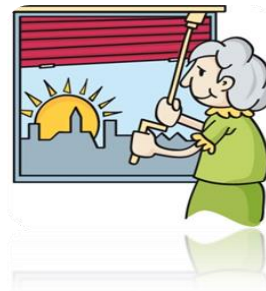
3 REGLES D'OR POUR LES PERSONNES AGEES LORS DES GRANDES CHALEURS

1. SE REPOSER

Rester chez soi, réduire l'activité physique

2. LAISSER LA CHALEUR DEHORS-SE RAFRAÎCHIR

- **Le jour** : fermer fenêtres, volets, stores, rideaux
- **La nuit** : bien ventiler
- Porter des vêtements clairs, amples et légers, porter un chapeau
- Rafraîchir l'organisme : douches froides, linges humides sur le front et la nuque, compresses froides sur les bras et les mollets, bains de pieds et de mains froids
- Si vous ne disposez pas d'une pièce fraîche chez vous, rendez vous et restez au moins deux heures dans des endroits climatisés ou, à défaut, dans des lieux ombragés ou frais : supermarchés, cinémas, musées... à proximité de votre domicile.



3. BOIRE BEAUCOUP-MANGER LEGER

Boire frais régulièrement (au moins 1.5l par jour), sans attendre d'avoir soif

Repas froids riches en eau : fruits, salades, légumes, produits laitiers.

Veiller à consommer assez de sel.



**SYMPTÔMES POSSIBLES D'UN COUP DE CHALEUR : faiblesse, confusion, vertiges, nausées, crampes musculaires. Il faut agir immédiatement !
Faire boire, rafraîchir la personne, appeler un médecin.**

En période de canicule,
**il y a des risques pour ma santé,
quels sont les signaux d'alerte?**



Crampes



Fatigue inhabituelle



Maux de tête



Fièvre > 38°C



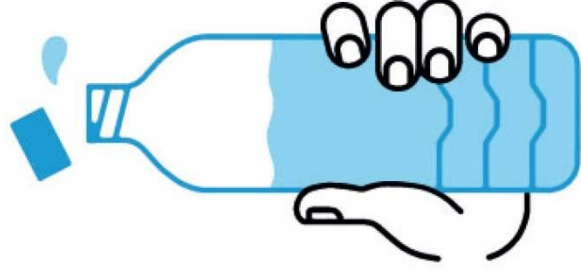
Vertiges / Nausées



Propos incohérents

「 Si vous voyez quelqu'un victime
d'un malaise, **appelez le 15.** 」

En période de canicule,
quels sont les bons gestes?



**JE BOIS
RÉGULIÈREMENT
DE L'EAU**



**Je mouille
mon corps et
je me ventile**



**J'évite les efforts
physiques**



**Je maintiens
ma maison au frais :
je ferme les volets
le jour**



**Je mange
en quantité
suffisante**



**Je ne bois pas
d'alcool**



**Je donne et
je prends
des nouvelles
de mes proches**

BON À SAVOIR

À partir de 60 ans ou en situation de handicap,
je peux bénéficier d'un accompagnement
personnalisé. Il me suffit de contacter ma mairie ou
mon Centre Communal d'Action Sociale (CCAS).

ATTENTION

Je suis particulièrement concerné si **je suis enceinte**,
j'ai un bébé ou je suis une personne âgée.
Si **je prends des médicaments** : je demande conseil
à mon médecin ou à mon pharmacien.