

LA DESHYDRATATION

L'eau en quantité suffisante est indispensable pour assurer l'élimination des déchets par les reins et le transit intestinal. Or avec l'âge, la sensation de soif s'estompe pour disparaître ensuite complètement, entraînant un risque de déshydratation qui peut s'avérer grave.

Quelques signes de déshydratation :

- bouche très sèche
- Peau qui se fripe
- Constipation, diarrhée ou vomissements
- Fatigue importante ou asthénie
- Urine très colorée et très odorantes

Lutter contre la déshydratation :

Inciter la personne âgée à boire 1,5L d'eau par jour.

1 litre d'eau environ est apporté par les aliments, et 1 litre d'eau au moins doit être consommé sous forme de boissons diverses telles que :

- L'eau pure
- Les potages et bouillons de légumes
- Un fruit pressé ou un verre de jus sans sucre ajouté
- Le lait
- Le thé, le café, la chicorée, la tisane
- L'eau aromatisée et les sirops de fruits.

Il existe certains cas dans lesquels il est nécessaire de boire plus, notamment quand :

- Un « petit appétit » de la personne entraîne un apport plus réduit d'eau par les aliments.
- La fièvre ou une température élevée, afin de compenser la perte d'eau par la transpiration, même si la personne fragilisée ne se rend pas compte qu'elle transpire.
 Dans ce cas, boire un demi-litre par degré de fièvre au-delà de 37°C et si la température extérieure est supérieure à 30°C
- La prise de certains médicaments augmente les pertes d'eau.

Quelques astuces pour boire davantage :

- Placer en évidence une bouteille ou une carafe d'eau et un verre
- Prévoyez de petites bouteilles d'eau, plus faciles à manipuler
- Si la personne tremble beaucoup, utilisez un verre avec un bec verseur ou un verre avec une paille
- Si la personne âgée n'est pas convaincue de la nécessité de boire, faites-vous aider par le médecin en lui demandant une ordonnance indiquant la quantité d'eau à boire chaque jour et à quel moment.
- Si la personne mange bien, mais rechigne à boire, favorisez les aliments qui apportent beaucoup d'eau.

