

L'importance de bien s'hydrater... pour les aînés



Photo : capretraite.fr/ /deshydratation-personnes-agees-danger-prevention

Pivot santé pour aînés

Les besoins en eau varient selon l'âge et l'importance des tissus musculaires (activité physique). Avec l'âge, plus notre poids corporel en eau diminue, en raison de la diminution de la masse musculaire. Chez le jeune adulte, le corps est constitué entre 50 à 60 % d'eau, alors qu'avec l'âge notre corps peut perdre jusqu'à 5% d'eau de sa composition corporelle (50 à 55 %). D'où l'importance d'une saine hydratation!

En général, près de 2.7 litres de liquide sont recommandés pour la femme et 3.7 litres pour l'homme. Pour les aînés, il est recommandé de consommer au moins 1,5 litre d'eau* (ou autre boisson) par jour, n'incluant pas les autres liquides retrouvés dans les aliments (ex. : fruits et légumes, yogourt, etc.).

*À l'exception d'une restriction liquidienne selon une condition de santé de la personne.

« L'eau est l'élément le plus important : il est possible de vivre jusqu'à dix semaines sans nourriture; il est impossible de vivre plus de quinze jours sans eau. »

(Mias, 2003)

LE RÔLE DE L'EAU

Elle assure le maintien de la température corporelle.

Elle est nécessaire à la digestion, à l'absorption, à la circulation, à l'élimination et au transport des éléments nutritifs.

LA SOIF

Mécanisme ou réflexe par lesquels le corps règle son apport en eau.

Désir conscient de boire, elle est l'un des principaux facteurs qui déterminent les apports liquidiens d'une personne.

LES SIGNES DE SOIF

- Intérieur de la bouche sec
- Lèvres sèches
- Gorge sèche

Le mieux est de boire par anticipation, pour éviter de ressentir ces signes.



Photo : futura-sciences.com/sante/questions-reponses/corps-humain-temps-peut-on-vivre-boire-7820/



Photo : arcane-research.com/etude/etude-produits-soins-anti-age-pharma/

LES SYMPTÔMES DE LA DÉSHYDRATATION

Avec le vieillissement, on ressent de moins en moins la sensation de soif. C'est pourquoi il est très important de savoir reconnaître les signes de soif vus précédemment, afin d'éviter la déshydratation.

- Épuisement
- Étourdissement
- Difficulté à se concentrer
- Peau sèche
- Crampes musculaires
- Mauvaise haleine
- Sautes d'humeur
- Douleurs
- Maux de tête
- Soif (ou pas)
- Peau pâle et fraîche
- Urine jaune foncé
- Diminution de la fréquence des urines
- Constipation
- Perte de poids
- Pli cutané (perte d'élasticité)



Pourquoi les personnes âgées sont plus à même d'être déshydratées?

| | | | |
|---|--|---|--|
|  |  |  |  |
| La teneur en eau corporelle diminue, toute perte d'eau supplémentaire est dangereuse. | La dégradation de certaines fonctions (communication, mobilité) complique l'accès à l'eau. | Le personnel soignant manque de temps ou de connaissance pour reconnaître les signes. | Les reins s'affaiblissent et sont de moins en moins aptes à retenir l'eau. |
|  |  |  |  |
| La perte de mémoire réduit la capacité à se rappeler de s'hydrater. | La sensation de soif s'atténue même en période de fortes chaleurs. | Divers traitements peuvent entraîner un effet diurétique ou laxatif. | Les facteurs pathologiques peuvent augmenter les pertes en eau (fièvre, incontinence). |



Conseils pour bien s'hydrater

| | | |
|--|---|--|
|  |  |  |
| Se fixer des objectifs En commençant et en finissant sa journée avec un verre d'eau. | Varié les boissons Lait, jus de fruit, thé, soupes aident aussi à s'hydrater. | Transporter sa bouteille Garder une bouteille avec soi encourage à boire plus souvent. |
|  |  | |
| Consommer des fruits Riches en eau, ils apportent également de nombreux nutriments essentiels pour la santé. | Boire par petites gorgées Pour éviter les sensations de ballonnement qui coupent l'appétit. | |



Conseils pour faciliter l'hydratation

- Rajouter des fruits dans l'eau ou des légumes coupés et pressés pour l'aromatiser.
- Congeler des fruits ou légumes et les ajouter à l'eau pour la rafraîchir, la colorer et lui donner du goût.
- Faire des jus au mélangeur (de type *smoothies*), à base de fruits ou légumes.
- Si vous préférez l'eau pétillante à l'eau plate, il existe des machines qui créent des bulles.
- Boire un verre d'eau avant et après chaque repas.
- Coller une affiche près du robinet qui vous rappelle boire.
- Si vous possédez un cellulaire, vous pouvez créer des alarmes.

Document développé par Céline Eglo Amable,
agente de projet du PSA.

Références


Gouvernement du Québec. (2012). Déshydratation. Tiré de <http://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2012/12-830-05W.pdf>

Mias, L. (2003). Personnes âgées et besoin de boire et manger. Tiré de <http://papidoc.chic-cm.fr/573Hendo2manger.html>

Pratte, M. (2018). La prévention de la déshydratation chez l'ainé. Tiré de https://capsii.uqar.ca/wp-content/uploads/2018/04/Pratte-Myriam2_DeshydratationAi%CC%82ne%CC%81s_LL-copie.pdf

Radio-Canada. (2018). Doit-on vraiment boire 2 ou 3 litres jour? Tiré de <https://ici.radio-canada.ca/premiere/emissions/on-n-est-pas-sorti-de-l-auberge/segments/chronique/69878/eau-quotidien-par-jour-boire-quantite>

Waterlogic. (2018). Hydratation: boit-on assez d'eau? Tiré de <https://www.waterlogic.fr/centre-de-ressources/deshydratation-ou-le-danger-de-ne-pas-boire-assez-d-eau/>

 (506) 858-3501

 psa@umoncton.ca

 www.umoncton.ca/cev/psa