

# Déshydratation : conseils de prévention en prévision des fortes chaleurs

- Déshydratation : les personnes âgées plus à risque
- Bien s'hydrater
- Déshydratation : les signes qui doivent alerter
- Comment réagir face à une personne déshydratée ?

Pendant l'été, en cas de fortes chaleurs, les risques de déshydratation sont importants chez les personnes âgées. Du fait des congés des proches et des aides à domicile, les personnes âgées peuvent se retrouver plus isolées. La vigilance s'impose. Voici des conseils de prévention.

## Déshydratation : les personnes âgées plus à risque

Les personnes âgées de plus de 65 ans sont des personnes plus à risque de déshydratation. D'une part, la sensation de soif diminue avec l'âge. D'autre part, lorsque l'on est âgé, le corps transpire peu et il a donc du mal à se maintenir à 37°C. C'est pourquoi la température du corps peut alors augmenter : on risque le coup de chaleur (hyperthermie – température supérieure à 40°C avec altération de la conscience).

Les personnes âgées ayant des troubles cognitifs sont tout particulièrement concernées par le risque de déshydratation. Elles ne vont pas forcément penser à boire régulièrement, à se rafraîchir le corps... Les aidants et les professionnels ont donc un rôle important à jouer dans la prévention de la déshydratation chez ces personnes.

## Bien s'hydrater

Pour éviter la déshydratation, il faut adopter de bons gestes sans attendre les premiers signes de souffrance corporelle :

- Boire régulièrement et sans attendre d'avoir soif.

- Privilégier des eaux moyennement minéralisées. Si vous en buvez une riche en minéraux, mélangez-la avec celle du robinet. Si celle-ci sent trop le chlore, laissez-la reposer quelques minutes avant consommation, ou ajoutez-y un peu de sirop. Pour diversifier vos apports, vous pouvez aussi prendre des jus de fruits sans sucre ajouté.
- Ne pas consommer d'[alcool](#) : cela diminue les capacités de lutte contre la chaleur et favorise la déshydratation.
- Éviter les boissons à forte teneur en caféine (café, thé, cola) ou très sucrées (sodas), car elles augmentent la sécrétion d'urine.
- En cas de difficulté à avaler les liquides, hydratez-vous en mangeant des aliments riches en eau, par exemple :
  - des fruits et légumes frais (melon, pastèque, prune, raisin, agrumes, fraise, pêche, courgette),
  - des crudités (concombre, tomate), sauf en cas de diarrhée,
  - des soupes froides,
  - des compotes,
  - des yaourts et du fromage blanc.
- Dans tous les cas, évitez de boire ou manger glacé : cela atténue plus vite la sensation de soif, et vous risquez de ne pas vous hydrater assez pour couvrir vos besoins.

Les personnes qui font des fausses routes peuvent consommer de l'eau gélifiée ou de l'eau pétillante fraîche, qui seront moins à risque. Pour savoir quel type d'hydratation est adapté, il convient d'en parler au médecin traitant. Il pourra orienter vers un orthophoniste qui réalisera des tests. L'eau gélifiée ou des poudres épaississantes peuvent faire l'objet d'une prescription médicale.

Vous pouvez par ailleurs mettre en place d'autres mesures vous protéger de la chaleur : rafraîchir votre logement, rester au frais... Pour en savoir plus, consultez l'article [Que faire en cas de canicule ou de fortes chaleurs ?](#) sur le site de l'Assurance maladie.

## Déshydratation : les signes qui doivent alerter

Voici les signes de déshydratation chez les personnes âgées qui doivent alerter :

- hypotension artérielle, tachycardie,
- diminution de la production d'urines, urines foncées (possibilité pour les aidants de vérifier les protections ou les poches à urines),
- constipation,
- soif importante : ce signe n'est pas toujours présent, car la sensation de soif diminue chez les personnes âgées,
- sécheresse de la langue et des lèvres,

- confusion, trouble de l'humeur, agitation, diminution de la vigilance, somnolence jusqu'au coma,
- céphalées,
- fatigue,
- chute, voire chutes à répétition,
- perte de poids,
- fièvre.

Pour en savoir plus, consultez l'article sur [la déshydratation](#) sur le site de l'Assurance maladie.

## Comment réagir face à une personne déshydratée ?

Vous pouvez :

- 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 112.