



FICHE

CONSEIL

N°7

L'hydratation de la personne âgée

POURQUOI S'HYDRATER ?



- ◆ S'hydrater pour un bon fonctionnement du corps.
- ◆ S'hydrater pour diminuer des problèmes de constipation.

COMMENT ?

- ◆ En buvant minimum 1,5 litre par jour, pendant et entre les repas.
- ◆ Pour vous aider à déterminer si vous buvez suffisamment, sachez que :



1 tasse = 100 mL



1 bol = 250 mL



1 verre = 125 mL



1 assiette = 300 mL

APPRENDRE À BOIRE SANS AVOIR SOIF

- ◆ La sensation de soif diminue avec l'âge. Si vous ressentez de la soif, cela peut signifier que vous commencez à vous déshydrater, buvez sans tarder !
- ◆ Pour penser à boire, **mettez en évidence une bouteille ou une carafe d'eau** à porter de vue.
- ◆ Vous pouvez prévoir de **petites bouteilles plus faciles à manipuler** que les grandes.

BOIRE DAVANTAGE EN CAS DE :

- ◆ Diarrhées ou vomissements
- ◆ Canicule
- ◆ Chauffage trop élevé
- ◆ Fièvre
- ◆ Penser aussi qu'un petit appétit entraîne un apport plus réduit d'eau par les aliments. Il faudra alors boire plus.



Signes de déshydratation : bouche très sèche, soif, fatigue importante, urines très colorées et odorantes.
Alerter votre médecin et boire le plus possible

ET LES BOISSONS ALCOOLISÉES ?

- ◆ Elles ne sont pas indispensables mais peuvent être source de plaisir et contribuer à l'hydratation.
- ◆ Il est préconisé de boire au maximum 2 verres d'alcool par jour et pas tous les jours (Santé Publique France – 23/03/2019)

1 verre d'alcool = 1 verre de vin (10cl) = 1 chope de bière (25cl) = 1 verre de whisky (3cl)
- ◆ Attention, l'alcool fait uriner, et de plus, favorise la déshydratation.



SI VOUS N'AMEZ PAS L'EAU PLATE

- ◆ Pensez à l'eau gazeuse, l'eau aromatisée, aux jus de fruits (que vous pouvez diluer avec de l'eau), à la tisane, au thé, au café, au lait, au bouillon, au sirop...
- ◆ Il existe également beaucoup d'aliments riches en eau (les fruits et les légumes, les laitages, les pâtes et le riz...). Augmentez leur consommation



SI BOIRE VOUS OBLIGE À VOUS LEVER LA NUIT...

Ne buvez pas moins mais répartissez différemment votre consommation de boisson sur la journée : buvez surtout du matin jusqu'en milieu d'après-midi et réduisez la consommation de liquide sur la soirée.

SI VOUS AVEZ DU MAL À DÉGLUTIR OU SUSPECTEZ DES FAUSSES ROUTES

Parlez-en à votre médecin. S'il le juge nécessaire, il vous conseillera de consommer des boissons gazeuses, ou d'épaissir les liquides, ou d'adapter votre posture...