

S'HYDRATER EN BUVAINT ET EN MANGEANT

RAPPEL

- Le corps est composé de 60% à 70% d'eau.
- La perte quotidienne d'eau dans la sueur, l'urine, les selles et par la respiration doit être compensée par l'eau de boisson et l'eau contenue dans les aliments.
- Ne pas boire suffisamment expose aux risques de déshydratation et d'insuffisance rénale.



Boire sans attendre la sensation de soif

Le savez-vous ?

LA SENSATION DE SOIF DIMINUE
CHEZ LA PERSONNE ÂGÉE ALORS QUE
LE RISQUE DE DÉSHYDRATATION AUGMENTE.

Boire de l'eau mais pas trop !

- Boire environ 1,5 litre/j et au minimum 8 verres par jour (≈ 800cc).

Incitez la personne à boire plus si :

- elle mange moins,
- elle a de la fièvre (+ 500 ml par °C de fièvre au-delà de 37°C),
- la température extérieure est élevée (été, chauffage),
- en cas de vomissements, de diarrhées, de traitement diurétique ou laxatif.

Comment pouvez-vous inciter les personnes à boire ?

■ Mettez en évidence la bouteille ou la carafe et le verre.

- Les petites bouteilles sont plus faciles à manipuler que les grosses.

■ Variez les plaisirs en fonction des goûts de la personne.

- Proposez de l'eau plate ou gazeuse, de l'eau aromatisée, du jus de fruits, de la tisane, du thé, du café, du chocolat chaud, de la chicorée, un verre de lait, un verre de vin à table...

À quels signes voyez-vous qu'une personne est déshydratée ?

■ Sa bouche est sèche (langue rotie).

■ Elle est fatiguée, apathique.

■ Ses urines sont colorées ou très odorantes.

■ Elle présente des troubles du comportement, voire des troubles de la conscience (confusion).

Le savez-vous ?

Ne pas trop boire avant les repas,
CELA PEUT COUPER L'APPÉTIT.



Quels sont les aliments riches en eau ?

ALIMENT	TENEUR EN EAU
Légumes	Plus de 90%
Fruits	80% à 90%
Yaourts, fromages frais, crèmes dessert, glaces	Plus de 80%
Viandes et poissons	65% à 70%
Fromages à pâte molle (le camembert par ex.)	50% à 60%
Fromages à pâte dure (le comté par ex.)	35% à 40%
Pain	34%
Beurre et margarine	16% à 18%
pour les formes allégées en matières grasses	74% à 78%
Céréales (riz, pâtes, semoule)	12% avant cuisson 70% après cuisson
Légumes secs	12%
Biscuits et biscottes	5%
Céréales de petit déjeuner	2% à 3%

