

CONTRE la déshydratation : de l'eau, de l'eau!

Les deux tiers de notre organisme sont composés d'eau. Et par temps trop chaud, la déshydratation guette petits et grands. C'est un des risques les plus fréquents surtout chez les personnes les plus fragiles. **Personnes âgées, enfants et nourrissons sont à hydrater en priorité!** Il est donc indispensable, pour prévenir toute sécheresse, même la plus minime, de boire de l'eau.

Texte **DOROTHÉE PAZ**

Les plus touchés : les personnes âgées, les enfants et les nourrissons

Les personnes âgées sont plus lentes à ressentir la soif. Elles ne se rendent pas compte qu'elles sont en train de se déshydrater. Elles ne peuvent donc anticiper la déshydratation. Les nourrissons et les jeunes enfants perdent plus facilement que les adultes leurs réserves en eau, notamment lors d'épisodes de diarrhées ou de vomissements.

De la déshydratation légère...

La plupart du temps, il s'agit d'une légère déshydratation qui pourra se résorber en buvant de l'eau. Mais pour compenser la perte d'eau et



ECLAIRAGES

Pour éviter la déshydratation :

- Boire de l'eau ou des solutions de réhydratation disponibles dans certains commerces spécialisés ou pharmacies.
- Anticiper face à des conditions propices à la déshydratation (climat trop chaud, trop humide, trop froid – ou en haute altitude).
- Mettre les enfants à l'ombre
- Avoir recours au brumisateur d'eau.
- En bord de mer, mettre aux enfants un tee-shirt mouillé et un chapeau.
- Pour les personnes âgées, comme pour les enfants, éviter qu'ils sortent entre 11h et 16h.

d'électrolytes, notamment du sodium et du potassium, il est important de boire des solutions de réhydratation spécifiques.

... à un dessèchement extrême!

Malheureusement, il arrive que cet état de détresse physique débouche sur un décès. Quand les réserves d'eau dans l'organisme baissent en dessous du seuil critique, un choc, que l'on appelle choc hypovolémique, peut survenir. Cela implique une baisse rapide du volume du sang dans l'organisme. L'ensemble des cellules du corps ne sont alors plus suffisamment irriguées. Aussi, il est recommandé de se rendre au plus vite aux urgences.

L'AVIS DE L'EXPERT

Maria Benjelloun, nutritionniste.



COMMENT S'HYDRATER AU MIEUX LORS DES GROSSES CHALEURS?

«*Tout d'abord, il ne faut jamais attendre d'avoir soif pour boire. La soif est un premier signe que le corps est en manque de liquide. Pour s'hydrater au mieux, on mise sur l'eau, les infusions et la consommation de fruits et légumes. Pour ceux qui ont des difficultés à boire spontanément de l'eau, on peut l'aromatiser avec un jus de citron, un peu de fleur d'oranger ou un léger sirop. Mais attention au sucre. La consommation de sodas et autres boissons sucrées doit rester occasionnelle car la soif n'est jamais éteinte avec le sucre.*»

IL EST RECOMMANDÉ DE BOIRE 2 À 3 LITRES DE LIQUIDE PAR JOUR, QUELQUE SOIT L'ÂGE.

Pour bébé, les signes qui doivent alerter :

- Une absence de larmes quand bébé pleure.
- Une bouche sèche.
- Une couche qui n'est pas mouillée pendant 8 heures.
- Quand on tire sur la peau de bébé, on a l'impression que cette dernière est ridée.