

LA DÉSHYDRATATION

C'EST QUOI LA DÉSHYDRATATION ?

La déshydratation correspond à la **diminution de la quantité d'eau** dans le corps **en dessous d'un niveau acceptable**.



QUELLES SONT LES CAUSES ET LES FACTEURS FAVORISANT LA DÉSHYDRATATION ?

- Apport en eau insuffisant
- Troubles de la déglutition
- Prise de diurétique
- Perte de la sensation de soif
- Insuffisance cardiaque ou respiratoire
- Diabète décompensé
- Pathologie neurologique
- Sudation active
- Activité physique
- Troubles digestifs

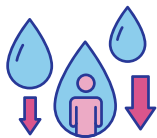
QUELS SONT LES SYMPTÔMES ?

Déshydratation extra-cellulaire

- Peau et muqueuses sèches
- Pouls rapide
- Diminution du volume et/ou de la fréquence des urines
- Hypotension
- Constipation

Déshydratation intra-cellulaire

- Soif
- Maux de têtes
- Constipation, crampes
- Langue sèche
- Trouble de la conscience (diminution de l'attention/confusion)



Une perte en eau = une perte de poids
La surveillance du poids est indispensable

Dans des cas de déshydratation avancée



- Une peau sèche du pli cutané
- Des yeux secs
- Une agitation ou torpeur témoignant d'un mauvais fonctionnement du cerveau

TEST DU PLI CUTANÉ



Consiste à **pincer la peau entre le pouce et l'index**. Si la peau se remet tout de suite en place, tout va bien.

A l'inverse, si elle met **quelques secondes à revenir à la normale**, il s'agit d'un signe de déshydratation.

L'HYDRATATION

LES BESOINS EN EAU

2 à 2,5L/j =
pour un adulte


1,5 à 2L
d'eau




0,5L
dans les aliments



Si l'appétit diminue, les apports en eau diminueront également, cette perte devra être compensée avec les boissons.

OÙ TROUVER DE L'EAU ?



DANS LES BOISSONS

- Eau liquide, gélifiée, gazeuse
- Thé, tisane, café, jus de fruits
- Boissons lactées
- Bouillon, potage



DANS LES ALIMENTS

Aliments du + riche au - riche en eau :

- Fruits / Légumes = 85%
- Laitages = 80%
- Féculents cuits (pâtes, riz...) = 70%
- Viandes / Poissons = 65%

COMMENT ASSURER LES APPORTS EN EAU ?



1 petite tasse
= 100ml



1 verre
= 150ml



1 grande tasse
= 200ml



1 bol
= 250ml

UN OUTIL À DISPOSITION : L'HYDROPLANNING



MATIN



10H



MIDI



16H



SOIR



NUIT

