



RESEAU LIMOUSIN NUTRITION

Résidence L'Art du Temps

16, rue du Cluzeau

87170 ISLE

Tél. : 05 55 78 64 36

Fax : 05 55 78 64 37

Mail : contact@linut.fr

www.linut.fr



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 **1 à 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 A 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 ALCOOLISEES ?

- Elles ne sont pas indispensables mais peuvent être source de plaisir et contribuer à l'hydratation.
- Il est recommandé de ne pas dépasser par jour, **2 verres de vin (10cl) pour les femmes et 3 pour les hommes.**
2 verres de vin sont équivalents à 2 demis de bière ou 6 cl d'alcool fort.
- Attention, en cas de forte chaleur l'alcool perturbe les capacités d'adaptation de l'organisme. De plus il est diurétique.

SI VOUS N'AIMEZ 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 A VOUS LEVER LA NUIT...

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

SI VOUS AVEZ DU MAL A DEGLUTIR 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...