



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](mailto:contact@linut.fr)

[www.linut.fr](http://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 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 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 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'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 milieu 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...