

Évènements à venir

■ 23 et 24/06/2016 –
Faculté de droit -
Limoges

Journées de Printemps de
Nutrition Clinique de la
SFNEP

www.journeesdeprintemps.com

■ 13/10/2016 –
Limoges (date et lieu à
confirmer)

Régime sans gluten, hors
maladie cœliaque par le
Professeur Jean Marc
SABATE, Assistance
Publique des Hôpitaux de
Paris

■ 14/10/2016 –
CHEOPS 87 à Limoges

Forum obésité et prise en
charge de la personne
organisé par le CSO du
CHU et LINUT ; Contact :
[nadine.dessimoulie@chu-
limoges.fr](mailto:nadine.dessimoulie@chu-limoges.fr) 05.55.05.69.77

Pour plus d'informations
www.linut.fr

L'été est une saison de fortes chaleurs. C'est une période à risque pour les personnes de plus de 65 ans. En effet les modifications liées à l'âge (diminution de la perception de la chaleur, des capacités de transpiration et de la sensation de soif) induisent une baisse de capacité d'adaptation à la chaleur.

Les signes à surveiller en cas de fortes chaleurs

Signes de déshydratation

- Soif
- Fatigue
- Diminution des urines
- Bouche, peau sèches
- Perte de poids et baisse de la tension artérielle
- Augmentation du pouls
- Maux de tête, vertiges, nausées

Signes de coup de chaleur

- Peau rouge et sèche
- Fatigue
- Diminution des urines
- Perte de poids et baisse de la tension artérielle
- Augmentation du pouls
- Maux de tête, vertiges, nausées
- Crampes
- Troubles neurologiques parfois très graves

Que faire en pratique ?

■ Si un ou plusieurs des signes de déshydratation sont constatés, il faut **prévenir le médecin**.

■ S'il s'agit d'un **coup de chaleur, il faut faire hospitaliser la personne**.

■ Par ailleurs, il faut être **vigilant pour réhydrater la personne** : La réhydratation ne doit pas être :

- trop rapide
- trop intense
- sans NaCl associé

car il y a un risque de baisse du sodium dans le sang (hyponatrémie de dilution)

Comment prévenir la déshydratation et les coups de chaleur ?

■ RAFRAICHIR LA PERSONNE

- L'installer dans un lieu frais
- L'humidifier : douche, bain, brumisateur, gant humide, ...

■ HYDRATER LA PERSONNE

- La faire boire régulièrement sans attendre d'avoir soif : 1,5l d'eau par jour, jus de fruit
- Ne pas lui donner d'alcool
- En cas de troubles de la déglutition aux liquides, proposer des cubes d'hydratation, des eaux gélifiées, des boissons gazeuses, ...

■ EVENTER LA PIECE

- Faire des courants d'air
- Utiliser un ventilateur

■ NOURRIR LA PERSONNE avec des aliments riches en eau, en sels minéraux et en énergie

- Fruits et légumes : melons, pastèques, fraises, pêches, tomates, concombres, courgettes
- Privilégier les repas froids, les yaourts, les sorbets, ...
- Éviter l'alimentation sans sel

■ AUTRES ACTIONS

- Lui conseiller des vêtements légers, amples, clairs et en coton de préférence
- Réduire l'activité physique et lui conseiller de sortir le matin ou en fin d'après-midi à l'ombre avec un chapeau et une bouteille d'eau
- Évaluer ses apports hydriques à l'aide d'une fiche de surveillance des boissons.

Exemples d'apports hydriques sur une journée

Petit déjeuner	Quantité	Goûter	Quantité
1 bol de café au lait	250 ml	1 compote	80 ml
Pain (50g)	15 ml	1 verre de café	120 ml
1 noix de beurre	1 ml		
Confiture	4 ml		
1 fromage blanc	85 ml		
1 jus de fruit	120 ml		
		Dîner :	Quantité
		Potage de légumes	200 ml
		Friand à la viande	50 ml
		Salade	30 ml
		1 yaourt	115 ml
		1 banane	115 ml
		Pain (50g)	15 ml
		2 verres d'eau	240 ml
Petit déjeuner	Quantité		
Salade de tomates	95 ml		
Poulet grillé	55 ml		
Pâtes/courgettes	120 ml		
Chèvre sec	10 ml		
Nectarine	130 ml		
Pain (50g)	15 ml		
2 verres d'eau	240 ml		

Recette de cubes d'hydratation

Ingrédients	Unité	Qté/1	5 portions
Jus de fruits	ml	100	500
Gélatine (120 bloom)	g	3.4	17

- Faire ramollir la gélatine dans de l'eau froide jusqu'à ramollissement.
- Essorer et faire fondre 30 secondes au micro-ondes.
- Verser la gélatine sur le jus et mélanger sans faire mousser.
- Filmer un petit bac gastro en faisant déborder le film sur les côtés du moule.
- Verser le jus sur une épaisseur de 1,5 cm puis rabattre le film.
- Passer en cellule de refroidissement.
- Avant de servir, ôter le film et couper le jus en petits cubes. (1cm de largeur)
- Servir sans attendre.

Idée de recettes :

■ SMOOTHIES A LA PECHE OU LA NECTARINE OU AUX ABRICOTS OU BIEN UN MELANGE

Ingrédients	Unité	10 verres
Pêche	g	1000
Yaourt nature ou brassé	/	5
Sucre	g	100

■ CITRONNADE

Ingrédients	Unité	6 verres
Citron	/	2 à 3
Eau	ml	800 à 1000
Glaçon	/	10
Sucre en poudre (selon le goût)	g	Jusqu'à 100

Passer la citronnade au chinois pour élimer tous les déchets des citrons.

SCORE JOURNALIER D'HYDRATATION

Pour vérifier l'hydratation correcte d'un patient
Comptez en Unité d'Hydratation UH selon la grille ci-dessous et contrôlez à l'aide du tableau des scores

- 1 eau gélifiée	1,5 UH	- 1 part de viande et légumes (ou un mixé)	3 UH	- 1 bol de tisane, café...	3 UH
- 1 flan	1 UH	- 1 bol de bouillie	3 UH	- 1 verre d'eau, de jus de fruit, de soda	2 UH
- 1 yaourt	1 UH	- 1 bol de boisson épaisse avec biscuit ou biscottes	3 UH	- 1 tasse de tisane, café, lait...	1 UH

SCORE DU PATIENT

NOM : Prénom :

	DATE 1 :	DATE 2 :	DATE 3 :	DATE 4 :	DATE 5 :	DATE 6 :	DATE 7 :	DATE 8 :	DATE 9 :	DATE 10 :	Aliments & boissons UH	Aliments & boissons UH	Aliments & boissons UH	Aliments & boissons UH	Aliments & boissons UH	Aliments & boissons UH	Aliments & boissons UH	Aliments & boissons UH	Aliments & boissons UH	Score à atteindre en fonction du poids	
Petit-déjeuner																					Score minimum (en UH) Poids (en Kg) 30 14 35 16
10 h																					40 18 45 20
Déjeuner																					50 22 60 26
Après-midi																					65 28 70 30
Dîner																					75 32 80 34
Soirée nuit																					
TOTAL																					

D'après M. Ferry et al. Nutrition de la personne âgée. 3ème édition, collection "Abrégés de médecine" 2007. Ed Masson. P.162