PREVENTION DE LA DESHYDRATATION DE LA PERSONNE AGEE

Définition :

La déshydratation est un état résultant d'une diminution excessive de l'eau dans les tissus du corps, non compensée par les apports hydriques.

Rôles de l'eau :

* Hydratation
* Composant majoritaire du corps humain
* Transport des substances dissoutes & des déchets
* Régulation thermique
* Solvant

Avec l'âge, la perception de la soif est altérée. Une personne âgée ne ressent pas le besoin de boire même s'il existe un début de déshydratation. Inversement, une personne âgée à la sensation d'être rapidement désaltérée, même s'il subsiste un manque d'eau.

Apports recommandés :

30 mL / kg poids / jour en complément des apports alimentaires soit environ 800 mL à 1 L d'eau

Sources hydriques :

Les aliments :
Un litre d'eau en moyenne est fournie par les aliments.
Les fruits & légumes contiennent entre 65 et 95 % d'eau.
Les yaourts & fromages blancs en contiennent 80% en moyenne.

Les boissons :
Thé, tisane, bouillon, sirop à l'eau, jus de fruits, lait…

AG@P'pro

FORTES CHALEURS : LES BONS REFLEXES…

La canicule se définit comme un niveau de fortes chaleurs le jour et la nuit pendant au moins trois jours consécutifs.

Boire régulièrement de l'eau au cours de la journée afin d'anticiper la sensation de soif.

Penser à varier les sources hydriques afin de ne pas se lasser.

- du thé ou café
- du sirop dilué dans de l'eau ou apporté sous forme de glaçons
- jus de fruits

N'oublier pas les aliments rafraîchissants et désaltérants :

- gaspachos ou soupes froides
- compotes de fruits
- sorbets (préférables aux glaces, car plus riches en eau)
- des fruits et légumes riches en eau comme la pastèque, le melon, les fraises, les pêches, les tomates, les courgettes et concombres
- des yaourts ou fromage blanc (ils hydratent aussi bien qu'un verre d'eau)

Penser à privilégier les repas froids, en effet, lors de fortes chaleurs, la sensation de faim est diminuée.
Des repas frais seront plus attrayant pour les convives.

Prévoir des stocks permettant de réaliser un menu froid sans délais de commandes (sorbets, conserves de légumes, fruits ou légumes frais, eau…)

AG@P'pro

COMMENT ADAPTER LES MENUS EN CAS DE CANICULE ?

<u>Menu initial</u>

Melon

Rôti de porc aux petits oignons

Farfalles

Fromage

Crème dessert chocolat

<u>Menu adapté</u>

Melon

Rôti de porc froid

Salade de pâtes aux dés de tomates & mozzarella

Sorbet

AG@P'pro