



**Boire de l'eau même sans soif:
un impératif pour les seniors**

Florence Constant, MD, PhD, Nestlé Waters

Comptoir Suisse
Lausanne, 19 Septembre 2012



1 Pourquoi s'intéresser aux seniors?




- Une personne en bonne santé est considérée comme hydratée normalement tant qu'elle maintient sa balance hydrique.
- Or les personnes âgées sont particulièrement exposées au risque de déficit hydrique favorisant ainsi la déshydratation.

2 Pourquoi les seniors présentent-ils un risque de déshydratation plus élevé?

1/ Le vieillissement s'accompagne de changements physiologiques qui affectent la régulation de la balance hydrique:

- **Décroissement de la teneur en eau corporelle totale** : plus les personnes sont âgées, plus la réserve d'eau diminue.
Après 60 ans, la teneur en eau corporelle totale n'est plus que de 52 % chez les hommes et 46 % chez les femmes.
- **Diminution de la sensation de soif** et donc des apports hydriques.
- **Réduction de la capacité du rein à concentrer l'urine.**

2 Pourquoi les seniors présentent-ils un risque de déshydratation plus élevé?

2/ En plus de ces changements physiologiques liés à l'âge, il existe d'autres facteurs de risque de déshydratation :

- **D'ordre fonctionnel** : la difficulté à boire ou à accéder aux boissons du fait de l'altération de leur mobilité, des difficultés de déglutition, des altérations cognitives, des troubles visuels et des troubles de la compréhension et de la communication.
- Liés à **certaines affections** telles que la diarrhée, la fièvre, le vomissement, la peur de l'incontinence et la prise de médicaments (les sédatifs, les diurétiques, les laxatifs...).

2 Pourquoi les seniors présentent-ils un risque de déshydratation plus élevé?

3/ Les facteurs sociaux peuvent également être une des causes de déshydratation chez les personnes âgées:
Isolement, auto-négligence, pauvreté, manque de soins à domicile, dépendance vis à vis du personnel médical en institution (manque de personnel capable de reconnaître les signes de déshydratation).

4/ Les facteurs climatiques et environnementaux peuvent influencer le risque de déshydratation chez les seniors.

- En hiver, la probabilité plus élevée d'attraper des infections (la grippe par exemple) peut contribuer à la déshydratation.
- En été, les périodes de forte chaleur augmentent de façon importante le risque de déshydratation.

2 Pourquoi les seniors présentent-ils un risque de déshydratation plus élevé?

- **Chez la plupart des seniors, la déshydratation est due à une combinaison de ces facteurs.**
- **Puisque le risque de déshydratation est élevé chez les personnes âgées, il est important de pouvoir la reconnaître et surtout de prévenir sa survenue.**

3 Quels sont les signes de déshydratation ?

- Le diagnostic de la déshydratation dans cette population n'est pas toujours simple.
- Les symptômes les plus faciles à reconnaître sont la diminution de l'attention, la sécheresse des muqueuses de la bouche et la baisse de la tension.
- Les symptômes les plus fréquents chez les personnes âgées comme la léthargie, la confusion, la constipation, la fièvre sans cause manifeste, les vertiges ainsi que les chutes, sont atypiques et pas évidents.

3 Quels sont les signes de déshydratation ?

- Lors de l'examen physique par le médecin, une perte de poids significative sur une courte période de temps est considérée comme un signe manifeste de déshydratation.
- Ainsi, une perte de poids accru de plus de 3 % du poids corporel du patient ou de plus d'un kilogramme par jour résulte probablement d'une déshydratation.
- Aussi, la pesée fréquente est la méthode la plus efficace pour surveiller les changements dans la balance hydrique.

4 Quelles sont les conséquences de la déshydratation ?

Par ailleurs, la déshydratation est un trouble qui complique le traitement de plusieurs maladies en accroissant la probabilité de :

- Complications thrombo-emboliques
- Infections des voies urinaires
- Infections pulmonaires
- Lithiase urinaire
- Constipation
- Hyperthermie
- Hypotension orthostatique

5 Faire d'un besoin une habitude

- Anticiper la soif
- Boire de petites quantités plusieurs fois au cours de la journée plutôt que de grandes quantités seulement à quelques occasions.
- Alternier les types d'eau : plate, gazeuse, gélifiée en cas de difficulté de déglutition.
- Créer des rituels au cours de la journée : un verre d'eau au lever et au coucher par exemple. Le but étant d'intégrer des moments d'hydratation à sa journée.

5 Faire d'un besoin une habitude

- Associer la prise d'eau à une activité quotidienne comme la prise des médicaments, les repas...
- Faire prendre conscience de l'importance de boire en dépit d'éventuels problèmes d'incontinence.
- Consommer plus de fluides lorsque les urines sont plus foncées que d'habitude.
- Avoir toujours une bouteille d'eau sur soi de petite contenance pour faciliter son transport

Apports journaliers recommandés en eau

Période de vie	CHEZ LES HOMMES (L/jour)			CHEZ LES FEMMES (L/jour)		
	Eau des aliments ^b	Eau des boissons ^b	Eau totale	Eau des aliments ^b	Eau des boissons ^b	Eau totale
2 - 3 ans	0,39	0,91	1,3	0,39	0,91	1,3
4 - 8 ans	0,48	1,12	1,6	0,48	1,12	1,6
9 - 13 ans	0,63	1,47	2,1	0,57	1,33	1,9
> 14 ans	0,75	1,75	2,5	0,6	1,4	2
Grossesse				0,69	1,61	2,3 ^c
Allaitement				0,6	2,1	2,7 ^d

a - Aliments avec un contenu en eau variable (1-40% ; > 80%).
b - Il est recommandé d'optimiser la contribution de l'alimentation aux apports totaux en eau soit de 20 à 30% (soit que 70 à 80% sont fournis par les boissons).
c - Il n'y a pas de données supplémentaires disponibles, mais sur la base d'un accroissement énergétique de 15% (équivalent à 300 kcal/j), une prise d'eau supplémentaire de 300 ml serait adéquate (EFSA, 2008).
d - Les prises adéquates d'eau chez les femmes allaitantes sont d'environ 700 ml/j au-dessus des prises adéquates d'eau pour les femmes non allaitantes du même âge (EFSA, 2008).

Jéquier et al. Eur J Clin Nutr 2010; 64: 115-123 ; EFSA Journal 2010, 8 (3): 1459