

Mis en place depuis 2004 à la suite du drame de la grande canicule de 2003, le plan canicule invite les personnes de plus de 65 ans à boire, chaque jour, au moins un litre de liquide (non alcoolisé) entre les repas. Pourquoi est-il essentiel de s'hydrater correctement et ce, en toute saison ? Quelles peuvent être les conséquences d'une déshydratation sur la santé ? Concrètement, que conseiller à votre proche âgé vivant à domicile pour qu'il boive suffisamment ?

## **Pourquoi faut-il s'hydrater correctement tout le temps ?**

Le corps humain est composé d'environ 60 % d'eau. Elle est indispensable au bon fonctionnement des cellules (notamment du cerveau) et au maintien d'une tension artérielle correcte (surtout au lever du lit ou du fauteuil) et d'une température corporelle normale (en particulier grâce à la transpiration, qui diminue avec l'âge). L'eau est également essentielle pour le transport et l'élimination de diverses substances (notamment via les urines), pour l'évacuation des germes urinaires, pour un bon transit digestif (l'eau bu va en partie alourdir les selles) et pour un fonctionnement musculaire adapté.

L'eau est donc vitale, quelle que soit la période de l'année. Or, elle est constamment éliminée de l'organisme ; il faut donc la compenser.

## **Pourquoi la personne âgée ne s'hydrate-t-elle pas suffisamment ?**

Les raisons peuvent être nombreuses. Avec les années, la sensation de soif s'estompe, entre autres à cause des modifications de l'hypothalamus du cerveau. Lorsque l'on prend de l'âge, on oublie donc souvent de boire. On s'alimente moins aussi, donc on boit moins.

L'incontinence urinaire est fréquente avec l'âge. Elle touche un tiers des hommes de plus de 90 ans et au moins 50 % des femmes de plus de 80 ans vivant à domicile. Or, face au coût que représente l'achat des protections urinaires, certaines personnes préfèrent y renoncer.

La personne âgée peut aussi avoir peur d'avaler de travers. Enfin, elle est souvent mal informée du risque de déshydratation qui survient dans certaines situations, par exemple en cas de diarrhée, de vomissements ou de fièvre, qui augmentent les pertes d'eau.

## **Quelles sont les conséquences d'une hydratation insuffisante ?**

Outre les risques d'infections urinaires à répétition, de constipation (pas plus de deux selles par semaine), de fatigue inhabituelle (y compris intellectuelle), le risque majeur est celui d'une déshydratation installée.

Si elle perdure, la déshydratation de votre proche peut provoquer une marche instable (ce qui peut limiter ses sorties) mais aussi des chutes répétées au lever du lit ou du fauteuil (ce qui peut remettre en cause son maintien à domicile). Enfin, en cas de canicule, elle l'expose au risque mortel de « coup de chaleur ». Autant de motifs d'hospitalisation, pourtant évitables, et d'atteintes à sa qualité de vie et à sa santé...

## **Très concrètement, que conseiller à votre proche ?**

D'abord et surtout, conseillez-lui de boire, même s'il ou elle n'a pas soif. L'idéal est de boire souvent, en petite quantité (un demi-verre d'eau à chaque fois), éventuellement avec un peu de sirop de différents parfums, voire un peu d'eau gazeuse selon ses goûts.

Ensuite, vous pouvez lui suggérer de disposer des bouteilles d'eau dans toutes les pièces de son logement. L'envie de boire lui prendra plus facilement s'il aperçoit une bouteille. En cas de déficience visuelle, il ou elle peut entourer chaque bouteille d'un autocollant fluorescent de bonne taille, afin de la rendre plus visible.

Bien sûr, que votre proche n'hésite pas à prévenir son médecin traitant en cas de diarrhée, de vomissements ou de fièvre, mais aussi s'il ou elle a moins faim ou avale de travers de façon régulière. Surtout, encouragez votre proche à lui parler sans honte de son incontinence urinaire. Un bilan médical pourra être effectué (le plus tôt étant le mieux) pour mieux l'atténuer. Les solutions existent (ovules d'œstrogènes pour les femmes, plan de lutte contre la constipation, kinésithérapie périnéale pendant quelques mois, voire, si elle est possible, mise en place chirurgicale d'une bandelette trans-obturatrice posée en 30 minutes sous péridurale, remboursée par l'Assurance maladie, avec 85 % de succès).

Enfin, rappelez-lui que la prise d'un litre d'eau entre les repas ne représente finalement qu'un bol de café ou de thé le matin, un autre vers 16 heures, 5 demi-verres « ballon » le matin et la même chose l'après-midi !