

L'eau contre la déshydratation



Vous avez la bouche et la gorge sèches, des crampes musculaires, des maux de tête, votre urine est foncée et odorante, et votre peau perd de son élasticité? Vous êtes irritable, constipé et fatigué? Vous souffrez peut-être de **déshydratation**, un état sérieux et courant chez les aînés.

Avec l'âge, la composition du corps se modifie. Les différents **changements hormonaux** et ceux qui sont liés au mode de vie font que le corps perd de sa masse musculaire au profit de la graisse. Et une réduction de la masse musculaire engendre automatiquement une diminution des réserves d'**eau** dans le corps. Ainsi, le corps d'une personne de plus de 50 ans contient environ 50 % d'eau, comparativement à environ 60 % pour une personne de 25 ans.

Le corps possède des mécanismes pour conserver la bonne quantité d'eau. Malheureusement, ils deviennent moins efficaces au fil des ans.

- Le corps ne réagit plus aussi bien à la déshydratation. Dans cet état, les reins éliminent plus d'eau qu'il ne le faut.
- La **sensation de soif** n'est plus un bon indicateur du degré d'hydratation et du besoin de boire. La soif survient lorsque la déshydratation est déjà bien

engagée et en réaction à cette sensation. Ainsi, la personne âgée boit généralement beaucoup moins d'eau qu'un adulte de 25 ans.

Pour ne pas se couper l'**appétit** et laisser de la place aux repas principaux, les personnes âgées sont souvent tentées de boire moins pendant la journée. Par peur d'incontinence urinaire, beaucoup de personnes âgées limitent leur consommation de liquides. Pourtant, boire peu oblige les reins à travailler plus fort et à rejeter les déchets du corps dans une plus petite quantité d'urine. Cette urine concentrée irrite la **vessie** et aggrave l'incontinence urinaire.

Le fait d'être réveillé par une soudaine envie d'uriner et l'obligation de se lever au beau milieu de la nuit peut aussi inciter à boire moins souvent. Dans ce cas, il vaut mieux consommer suffisamment de liquides au début et tout au long de la journée, plutôt qu'en soirée.

Finalement, certains médicaments et diverses **maladies** augmentent le risque de déshydratation. Par exemple, les **diurétiques** et les **laxatifs** accentuent les pertes d'eau, tandis que la maladie d'Alzheimer et la maladie de Parkinson sont associées à une plus faible consommation de liquides.

Le manque d'eau ou la déshydratation nuit à plusieurs **fonctions vitales**. En cas de déshydratation, le foie, le système digestif, le cœur et le cerveau ont de la difficulté à fonctionner adéquatement. La **déshydratation** peut donc contribuer au développement de maladies du rein. Elle est aussi une cause fréquente de l'état de confusion temporaire.

Voici de petits **trucs** pour vous aider à consommer suffisamment d'eau au cours de la journée.

- Buvez environ **8 verres** de liquides par jour (2 litres) sous forme d'eau, de jus, de lait, de tisane, de thé ou de soupe.
- Gardez une grande bouteille d'**eau** (du robinet ou de source) à la vue et pensez à boire régulièrement de petites quantités au cours de la journée.
- Sur votre table de chevet, gardez un verre d'eau que vous boirez tout de suite en vous levant le **matin**. Vous pouvez faire d'une pierre deux coups

en buvant un verre d'eau chaude : celle-ci hydrate au même titre que l'eau froide et favorise la **régularité intestinale**.

- Choisissez des boissons que vous aimez : des **tisanes** variées, du jus mélangé avec de l'eau gazéifiée, de la **soupe** chaude aux légumes, de simples bouillons, du café ou du thé, un grand verre de lait, etc.
- Buvez plus, selon vos besoins. Vous avez de la **fièvre** ou il fait très chaud dehors? Augmentez votre apport en liquides quotidien de 250 ml à 500 ml (de 1 à 2 tasses).
- Consommez suffisamment de **fruits** et de **légumes frais** (ou leur jus) plutôt que déshydratés, car ils contiennent au minimum 85 % d'eau. Mangez-en au moins cinq par jour!