

Eviter la déshydratation et les coups de chaleur en été

1. Pourquoi faut-il s'hydrater d'avantage en été?

Lorsque la température augmente, celle du corps augmente aussi. Or, comme la majorité des organes, le cerveau ne supporte pas la hausse de température. Pour se protéger, l'organisme transpire car cela évacue la chaleur et régule la température du corps. Ce sont les pertes d'eau qu'il faut compenser en s'hydratant.



2. Quelques conseils pour une bonne hydratation.

2.1 NE JAMAIS ATTENDRE D'AVOIR SOIF.

Lorsque la sensation de soif apparaît, cela signifie que le corps est déshydraté à hauteur de 5%. Pour savoir si vous buvez suffisamment, fiez-vous non seulement à la fréquence mais aussi à la couleur de vos urines.

- La fréquence : ce n'est pas la quantité qui compte mais la fréquence. Il faut donc prendre des rituels, qui permettent de boire plus.

- * Prendre toujours un verre au lever.
- * Se dire qu'il faut au moins 10 verres par jour.
- * Prendre un verre avant et après chaque repas.
- * Se créer des rituels "eau", exemple: boire un verre d'eau à chaque heure paire que vous ayez soif ou non.
- * Avoir toujours une bouteille d'eau bien en évidence.



- La surveillance des urines : plus les urines sont foncées, moins l'hydratation est bonne.

Le bon réflexe : se créer des rituels "eau" afin de boire plus fréquemment.

2.2. CHOISIR SES BOISSONS

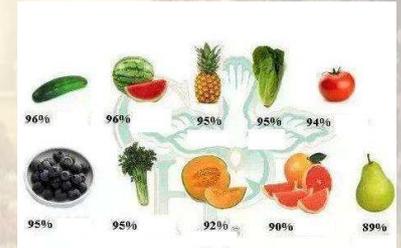
- Prendre de l'eau à température ambiante. L'eau fraîche donne une sensation de fraîcheur mais fraîcheur ne rime pas toujours avec un corps bien hydraté.
- Les boissons chaudes peuvent être recommandées mais il faut quand même éviter le café ou les tisanes qui ont un effet diurétique. Cela augmente la quantité d'urines et par la même occasion cela majore l'élimination de l'eau.

- Les jus de fruits et les sodas sont riches en eau mais attention à leur quantité de sucre. Leur consommation doit être modérée.
- Les tisanes ou thés peu infusés, plutôt tièdes permettent à l'organisme d'évacuer moins de chaleur.
- Eviter les boissons alcoolisées et les boissons avec de la caféine car elles peuvent provoquer la déshydratation.
- Eviter les boissons comme le coca car elles coupent la soif.

Le bon réflexe: ne pas boire de l'eau trop fraîche car elle n'hydrate pas plus que de l'eau à température ambiante.

2.3. ADAPTER SON ALIMENTATION

Manger peut être une source d'hydratation, une source d'eau.



- En privilégiant les aliments riches en eau, les fruits et les légumes sous forme de soupes chaudes ou froides, sous forme de jus ou smoothies. Les glaces sous forme de sorbet ou de glace à l'eau. Mais ne pas se nourrir que de glace car l'organisme devrait se réchauffer et donc produire de la chaleur.
- Eviter les aliments diurétiques, tels que l'ail, l'ananas, l'aubergine, la bette, le céleri, le concombre, le fenouil, la figue, le melon, le navet, l'oignon, la pêche et le poireau.
- Attention au sel ! Le sel accumulé retient l'eau et nuit à l'hydratation du corps. Eviter les charcuteries, les poissons fumés, les chips, les gâteaux apéritifs et les fruits secs.

Le bon réflexe: inciter à manger des fruits et des légumes tout au long de la journée.

2.4 D'AUTRES MOYENS DE SE PROTÉGER CONTRE LA CHALEUR.

- Se mouiller, maintenir un climat humide. Cela évite de transpirer et d'avoir chaud.
Exemples: sauter dans la piscine, multiplier les douches, s'asperger le visage et le corps d'eau, mettre un essuie humide sur les épaules, se mouiller les cheveux.
→ cela ne dispense pas de boire !
- Se reposer dans un endroit frais et ne pas envisager des activités exigeantes pendant plusieurs heures.
 - Fermer les rideaux et les volets des façades exposées au soleil.
 - Ouvrir les fenêtres tôt le matin et tard le soir.
 - Permettre la circulation d'air dans les pièces.

- Porter des vêtements amples et légers de couleur claire.
- Eviter de s'exposer à la chaleur
 - Ne pas sortir aux heures les plus chaudes.
 - Rester dans les pièces les plus fraîches.
 - En cas de sortie, rester à l'ombre.
 - Porter un chapeau.
 - Eviter les activités extérieures nécessitant une dépense d'énergie (sport, jardinage, bricolage, ...)

2.5. LES PERSONNES FRAGILISÉES

➤ Les petits :

- Proposer de façon rapprochée et en petites quantités de l'eau au biberon ou à la cuillère.
- Redoubler de vigilance en cas de vomissement ou de diarrhée.
- Accompagner la prise de boisson, d'une alimentation solide.
- Eviter les boissons sucrées et contenant de la caféine (cola, soda) qui ont un effet diurétique.
- Ne pas couvrir trop l'enfant.
- Ne pas le laisser nu en cas de transpiration.
- Donner un bain sans descendre de plus de 5° par rapport à la température extérieure.



➤ Les personnes âgées :

Elles ressentent moins la sensation de soif et la chaleur pour cela, il faut:

- Les inciter à boire régulièrement.
- En cas de difficulté à consommer de l'eau, leur proposer des melons, des pastèques, des agrumes, des prunes, des tomates.
- Si la personne a des difficultés de déglutition, penser à l'eau gélifiée.
- Rafraîchir la personne avec un linge humide ou un brumisateuseur d'eau.
- Inciter les personnes à rester dans un endroit frais et de ne pas sortir de hors.



➤ Les autres populations à risques :

- Les personnes souffrant d'une maladie mentale (démence, alzheimer) d'handicap, d'anorexie, de dépression ou qui prennent des médicaments psychotropes.
- Les personnes dont les conditions de vie ou de travail sont défavorables.

- Les exercices physiques intenses pratiqués de manière prolongée : les sportifs
- Diarrhées abondantes, vomissements.

➤ Attention certains médicaments sont à éviter lors d'épisodes de déshydratation, telsque :

- Les diurétiques,
- Les anti inflammatoires,
- Certains Anti hypertenseurs,
- Certains Anti diabétiques,
- Les Antiépileptiques,
- Les neuroleptiques,
- Les Anti migraineux.

2.6. LES DIFFÉRENTS SIGNES

- L'insolation :

Cause : exposition directe de la tête au soleil.

Symptômes : – Fortes douleurs à la tête

- Nausées, vomissements
- Bourdonnements d'oreille

Traitement : porter un chapeau, une casquette et s'asperger d'eau

- Les coups de chaleur :

Symptômes : – Température égale ou supérieure à 40°

- Chutes de tension
- Signes neurologique tels que vertiges, perte de connaissance, confusion.
- Maux de tête

Traitement : repos et hydratation

- La déshydratation :

Signes : – Peau sèche, bouche sèche

- Urines foncées
- Confusion
- Chez les nourrissons: fontanelle enfoncée, couches non mouillées pendant plus de 8h, absence de larmes quand il pleure,

Traitement : apport hydrique par le sel pour retenir l'eau

par le sucre pour recharger les batteries