

Guide de

L'HYDRATATION CHEZ LE SENIOR



Êtes-vous sûr de bien vous hydrater ?

Découvrez les conseils et les astuces de BRITA pour bien s'hydrater tout au long de la journée

POURQUOI S'HYDRATER DAVANTAGE À PARTIR D'UN CERTAIN ÂGE ?

Notre corps est composé à 60% d'eau, mais autour de 50% uniquement chez la personne âgée¹. On comprend donc aisément que pour maintenir le niveau optimal nécessaire au bon fonctionnement de l'organisme, l'hydratation devient une préoccupation encore plus importante chez les seniors.

Plus précisément, plus on vieillit et plus il est important de boire en quantité suffisante tout au long de la journée pour :

FAVORISER LE BON FONCTIONNEMENT DU CERVEAU ET DE L'HUMEUR !

Le cerveau est composé à 85% d'eau¹. Un état de déshydratation peut impacter les fonctions cognitives, ce qui peut favoriser un état de fatigue, de perte de mémoire ou de concentration. La perte de la sensation de soif est souvent accentuée chez le sujet âgé dans la mesure où le cerveau tend à moins bien fonctionner au fur et à mesure des années².

DÉTOXIFIER LE CORPS

Pour éliminer les toxines qui s'accumulent dans notre corps, il est nécessaire de les drainer en buvant suffisamment d'eau. Les fonctions rénales du sujet âgé s'altèrent et la prise de médicaments, souvent plus importante au fur et à mesure que l'âge avance, associée à une plus grande sédentarité, nécessitent un apport de liquide plus conséquent afin de s'assurer que le drainage est optimal.

AMÉLIORER LE CONFORT DIGESTIF

Avec l'âge, la digestion et le transit sont souvent perturbés. Boire devient alors indispensable pour améliorer le confort digestif et maintenir la quantité de liquide suffisante pour favoriser l'absorption mais également une bonne évacuation des déchets.

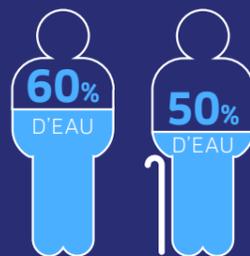
RÉGULER LA TEMPÉRATURE DU CORPS

La température d'un être humain est d'environ 37°C, avec de légères variations au cours de la journée selon l'activité¹. En raison d'une moindre activité physique, la personne âgée a tendance à se refroidir facilement. C'est pourquoi l'importance d'une hydratation optimale participe au maintien d'une température constante³.

Sources : 1. CIEAU (Centre d'Information de l'Eau) • 2. <https://www.mcgill.ca/newsroom/fr/channels/news/quy-t-il-derriere-la-sensation-de-soif-256112#:~:text=Ce%20canal%20ionique%20s'active,maintenir%20l'quilibre%20des%20fluides> • 3. <https://www.pourbienvieillir.fr/le-mot-de-la-nutritionniste-alimentation-et-hydratation-de-la-personne-agee> • 4. Rôle infirmier dans la prévention de la déshydratation de la personne âgée hospitalisée dans différents milieux de soins : Une revue de littérature étoffée • 5. <https://www.marillysmace.com/sante/faites-votre-bilan-hydratation/> • 6. https://www.hopitalduvalais.ch/fileadmin/files/disciplines/medico_therapeutique/fr/logopedie/9.3-Conseils_de_deglutition.pdf et <https://www.revmed.ch/revue-medicale-suisse/2010/revue-medicale-suisse-265/troubles-de-la-deglutition-de-la-personne-agee>

CHIFFRES CLÉS

QUANTITÉ D'EAU DANS LE CORPS⁴



85% D'EAU



LE CORPS PERD CHAQUE JOUR

2,5L D'EAU⁵



ASTUCES POUR BIEN S'HYDRATER TOUT AU LONG DE LA JOURNÉE

DÉFINIR SES BESOINS AU QUOTIDIEN

1,5 L/jour



2,4 L/jour



Des recommandations fixent les besoins quotidiens à 1,5L/jour. En réalité, le besoin en eau dépend de nombreux facteurs dont le climat, le niveau d'activité physique, l'état de santé mais également l'âge de la personne. **Le besoin quotidien en eau peut donc grimper à 2,4L/jour selon l'ensemble de ces facteurs et doit être adapté à chacun.** Les petits désagréments liés à la vieillesse et au moins bon fonctionnement de l'organisme tels que l'incontinence, les troubles digestifs, une sudation excessive entraînant des pertes de liquide parfois conséquentes, les besoins en eau du sujet âgé sont souvent plus importants que ceux de la moyenne³.

CONSOMMER DE L'EAU PÉTILLANTE



En vieillissant, il n'est pas rare de rencontrer davantage de problèmes de déglutition liés au transport des aliments, des liquides et de la salive de la bouche à l'estomac. Cette pathologie que l'on appelle la dysphagie, augmente le risque de déshydratation de 30% à 70 % des personnes âgées vivant en institution de soins⁴. Afin de stimuler la déglutition, il est alors vivement conseillé de consommer des liquides stimulants qui viendront réduire les risques de "fausses routes". Il conviendra de privilégier notamment les boissons chaudes ou au contraire très fraîches, les eaux aromatisées et les eaux pétillantes. Contenant du gaz carbonique, ces dernières stimulent grâce aux bulles qu'elles contiennent et favorisent également la digestion. De nombreux bienfaits à ne pas négliger⁶ !

BOIRE AVANT D'AVOIR SOIF

La sensation de soif est un signal d'alarme du corps humain : lorsque l'on a soif, il est déjà trop tard, c'est que l'on est déjà déshydraté ! Bien souvent, en vieillissant, cette sensation de soif s'estompe et l'envie de boire s'émousse ou même disparaît au point que la personne âgée peut oublier de boire. En vieillissant, il est alors plus que jamais nécessaire d'installer une routine et un rythme quotidien : **un verre d'eau toutes les deux heures par exemple et un ou deux à chaque repas.**



VARIER LES EAUX

Perte de la sensation de soif, risque de déshydratation accrue, moins bon fonctionnement de l'organisme et des fonctions d'élimination sont autant de facteurs qui incitent à varier les plaisirs pour maintenir une bonne hydratation du sujet âgé. Thés, tisanes, cafés, eau plate ou pétillante, eaux aromatisées... toutes les occasions sont bonnes pour profiter pleinement des bienfaits de l'eau. **L'important est de varier sans abuser de l'un ou l'autre pour apprécier l'effet stimulant des boissons fraîches ou au contraire le réconfort des boissons chaudes selon son humeur et ses envies.**



Astuce : tenir un petit journal où toutes les prises hydriques de la journée sont notées afin d'éviter les oublis et connaître précisément ce qui a été bu ou non.





COMMENT IDENTIFIER LA DÉSHYDRATATION CHEZ UN SENIOR ?

Certains signes peuvent laisser présager d'une déshydratation de la personne âgée :

- La bouche et les lèvres sont sèches. La personne rencontre des difficultés à déglutir et à avaler les aliments,
- La peau se fripe, les urines sont foncées et odorantes,
- Le transit intestinal est perturbé (associé à une constipation le plus souvent),
- La fatigue est importante et peut même aller jusqu'à l'asthénie.

LES DANGERS DE LA DÉSHYDRATATION CHEZ LE SUJET ÂGÉ

Si l'on ne donne pas assez d'eau au corps pour fonctionner, il va ralentir l'activité des organes non vitaux pour hydrater prioritairement les organes vitaux.

Cette optimisation engendre alors de nombreux effets secondaires et notamment :

- Des maux de tête,
- Des courbatures et des douleurs articulaires,
- De la fatigue,
- Des difficultés à se concentrer.

Chez le sujet âgé, les dangers sont réels. La perte de concentration liée à la déshydratation accroît par exemple le risque de chute alors que les difficultés rencontrées lors de la déglutition peuvent entraîner des risques d'étouffements ou de "fausses routes" des aliments.

D'autres facteurs tels que l'incontinence, la prise de médicaments comme des diurétiques par exemple, les troubles digestifs et notamment la diarrhée ou encore des épisodes de fortes fièvres viennent encore accentuer les risques de déshydratation de la personne âgée et nécessitent une vigilance et une surveillance renforcées.

Source : <https://www.pourbienvieillir.fr/le-mot-de-la-nutritionniste-alimentation-et-hydratation-de-la-personne-agee>

VRAI OU FAUX

LES RÉPONSES SUR LES BIENFAITS DE L'EAU



L'hiver, une personne âgée court moins de risque de déshydratation que l'été

FAUX

En hiver, le réflexe de boire peut apparaître moins évident que durant l'été. Le risque de déshydratation existe à toute saison, en particulier pour les personnes en perte d'autonomie.



L'eau pétillante facilite la digestion

VRAI

L'eau pétillante renferme du gaz carbonique dissous qui se transforme en bulles à l'ouverture de la bouteille. Ces bulles peuvent apaiser les aigreurs d'estomac et permettre une meilleure digestion.



Manger participe à l'hydratation

VRAI

Entre 20 et 30% des apports en eau sont couverts par l'alimentation et 70 à 80% par les boissons.



Boire en mangeant perturbe la digestion

FAUX

Cela permet, au contraire, d'atteindre les besoins hydriques nécessaires en complément des autres apports pris en dehors des repas.



Il vaut mieux boire en petites quantités régulièrement que beaucoup en une seule fois

VRAI

Pour le bon fonctionnement de l'organisme, un taux d'hydratation stable est préférable à une alternance de phases de déshydratation/hydratation.

Source : CIEAU - Centre d'Information sur l'Eau

L'IMPORTANCE DE L'EAU POUR UNE SANTÉ AU NATUREL

LES CONSEILS DE NOTRE NATUROPATHE CAROLINE MAMELLI-BURNS

"En naturopathie, nous veillons particulièrement à l'entretien des liquides composant notre corps, aussi appelé nos humeurs, dont la qualité impacte notre santé. Ce mot utilisé autrefois par Hippocrate¹, désigne l'ensemble de nos liquides : sang, lymphe, liquide intra et extra cellulaire et liquide céphalo rachidien. Nos cellules baignent dans nos liquides.

Si ces derniers sont encombrés de déchets et de toxines, les échanges cellulaires vont être entravés ainsi que le bon fonctionnement de nos organes. In fine, ce déséquilibre met à mal notre physiologie et donc notre santé. Il est donc primordial de veiller à une bonne hydratation, d'autant plus chez les personnes âgées.

Pourquoi ? L'hydratation permet tout d'abord de pallier la diminution des réserves en eau inhérente au vieillissement (principalement liée à la baisse de la masse musculaire chez le sujet âgé). Par ailleurs, souvent plus sédentaire, la personne âgée va de moins en moins éliminer. À cela, s'ajoute le fait qu'elle est souvent poly médicamentée. Enfin, la fonction rénale s'altérant avec l'âge, une bonne hydratation tout au long de la journée assure le maintien du bon fonctionnement de cette fonction et permet de favoriser l'élimination des toxines et des déchets qui ont tendance à s'accumuler dans l'organisme. À noter également qu'on observe souvent une perte de la sensation de soif, voire un dégoût pour l'eau chez la personne âgée qui rendent encore plus difficile son hydratation. Il est dans ce cas nécessaire de rendre l'eau plus attractive et de veiller à apporter à la personne une alimentation riche en eau (légumes vapeurs, soupes, crudités, fruits frais)."

Caroline Mamelli-Burns

Caroline Mamelli-Burns, naturopathe exerçant en Ile-de-France. Passionnée par la santé au naturel.



Source : 1. Médecin et philosophe grecque 460-356 avant JC.

LES CONSEILS NUTRITIONNELS DE NOTRE EXPERTE POUR ALLIER HYDRATATION, PLAISIR ET BIENFAITS

1 | Boire un verre d'eau à température ambiante dès le réveil pour compenser les pertes hydriques de la nuit et permettre à l'intestin de "dé-jeûner" en douceur.



2 | Soutenir la flore intestinale avec des probiotiques, naturellement présents dans les jus de légumes lacto-fermentés. Je conseille de couper ces jus à moitié avec de l'eau pour qu'ils soient moins forts en goût et d'y ajouter de la cannelle en poudre pour le rendre plus sucré. Double bénéfique : combler l'un des péchés mignons de la personne âgée qui adore souvent tout ce qui est sucré et profiter des bienfaits digestifs de cette épice !



3 | Lutter contre le stress oxydatif responsable du vieillissement cellulaire par des plantes antioxydantes : ajouter par exemple une ampoule de spiruline dans une bouteille d'eau. La couleur est d'un bleu fantastique !



4 | Augmenter l'élimination naturelle et doper son système immunitaire : faire une macération à froid de rondelles de gingembre et de curcuma frais dans de l'eau, excellent pour le foie et le système immunitaire.



5 | Préserver les fonctions cognitives avec des infusions de romarin bio. De nombreuses études récentes ont en effet montré que le romarin entre autres vertus avait un rôle stimulant sur le cerveau et la mémoire notamment¹.



6 | Garder avec soi une gourde pour éviter l'oubli du verre d'eau que l'on n'a pas forcément à portée de main.



Source : 1. <https://www.ouest-france.fr/sante/le-romarin-une-herbe-miraculeuse-pour-la-memoire>

LES SOLUTIONS BRITA VIVREAU

BRITA VIVREAU propose une gamme de fontaines à eau design et innovante : eau fraîche, plate, pétillante ou chaude, à chaque besoin sa solution sur-mesure !

GOURDES ET BOUTEILLES RÉUTILISABLES

Pour servir l'eau micro-filtrée, BRITA a également imaginé une sélection d'élégantes bouteilles durables, réutilisables et personnalisables pour avoir de l'eau à portée de main en toutes circonstances.

FONTAINES SUR SOCLE EN LIBRE SERVICE

Les fontaines multifonctionnelles et hygiéniques s'adaptent facilement à vos installations. Connectée à l'eau du réseau, elles proposent une variété d'eau micro-filtrée et peuvent être équipées de la triple protection Hygiene Plus qui élimine 99,99999% des bactéries et protège le robinet des virus extérieurs dont les Coronavirus.

FONTAINES POUR ESPACES DE RESTAURATION

Avec nos solutions très haut débit, vous remplissez à l'avance ou à la demande de grandes quantités de bouteilles d'eau fraîche, plate ou pétillante. Il est équipé d'un robinet anti-bactéries pour protéger la fontaine de toute contamination extérieure.

FONTAINES À INTÉGRER

Ces fontaines au design intégré dans votre comptoir ou salle de pause permettent de micro-filtrer instantanément l'eau du réseau, et distribuer sans modération jusqu'à 5 types d'eau dont l'eau chaude idéale pour vos thés, et infusions.



BRITA France

Division Fontaines Professionnelles
52 boulevard de l'Yerres
Immeuble Carré Haussmann
91030 EVRY CEDEX
Tel. +33 1 69 11 04 24
pro-fontaines@brita.net
www.brita.fr/fontaine-eau

Voir les vidéos

