





## Repérer les signes de déshydratation



Même si la chaleur est un facteur aggravant, la déshydratation ne survient pas uniquement pendant les périodes où la température s'envole. Les personnes âgées y étant plus sensibles, il convient d'être vigilant et de surveiller la bonne hydratation de son proche âgé.




### Pourquoi les personnes âgées sont plus touchées par la déshydratation ?




Les raisons sont nombreuses. D'abord, parce qu'avec l'âge, la quantité d'eau contenue dans le corps diminue. Chez un nourrisson, elle représente 75 à 80 % du poids du corps, 60 % chez un adulte de moins de 60 ans, 46 à 52 % ensuite.



D'autres modifications physiologiques, liées au vieillissement, augmentent le risque :


- 
- les fonctions urinaire et rénale changent, et conduisent à éliminer plus souvent,
  - la sensation de soif diminue,
  - la masse maigre, qui stocke l'eau, se réduit au profit de la masse grasse,
  - la perte d'appétit, fréquente avec l'avancée en âge, dans la mesure où la moitié des apports en eau proviennent de la nourriture.




Les troubles de la déglutition, la prise d'un traitement diurétique, les troubles cognitifs, les difficultés pour boire seul accentuent également le risque.




### Comment détecter la déshydratation ?




Les premiers signes sont :

- 
- une urine concentrée (couleur et odeur prononcées) ;
  - une sécheresse de la bouche et de la peau (voir test du pli cutané) ;
  - une perte de poids importante sur une courte période (un kilo par jour ou plus de 3 % du poids en une semaine, soit plus d'1,8 kilo pour une personne pesant initialement 60 kilos) ;
  - une constipation inhabituelle ;
  - une miction moins fréquente.




D'autres signes indiquent une déshydratation avancée :


- 
- diminution de l'attention ;
  - apathie ;
  - difficultés pour s'exprimer ;
  - confusion ;
  - vertiges, chutes.



### Qu'est-ce que le test du pli cutané ?



Il consiste à pincer doucement la peau entre le pouce et l'index. Si la peau se remet tout de suite en place, tout va bien. Si elle garde la marque et met quelques secondes à revenir à la normale, il s'agit d'un signe de déshydratation.



La peau des personnes âgées étant souvent plus déshydratée, il est conseillé de rechercher le pli cutané au niveau de la cuisse, et de vérifier les autres signes de déshydratation.






## Quand faut-il redoubler de vigilance ?

En cas de fortes chaleurs bien sûr, mais aussi de fièvre, de diarrhées ou de vomissements, qui accroissent les pertes d'eau.



## Que faire en cas de déshydratation ?

En cas de déshydratation bénigne, l'Assurance maladie conseille :

- 
- 
- 
- d'allonger la personne ;
  - de la dévêtir ;
  - de la rafraîchir par application de linges humides ;
  - de l'éventer ;
  - de compenser ses pertes en eau et en sel en lui donnant à boire fréquemment, et plus que d'habitude, notamment des boissons contenant assez de sucre et de sel (eau sucrée, bouillons de légumes salés).

En cas de déshydratation grave ou au moindre doute, appeler le 12 ou le 115.

## Atelier Vitalité

Dans le cadre de ses actions de prévention, la Mutualité Sociale Agricole Loire-Atlantique - Vendée met en place un cycle de 6 ateliers « **Bien dans mon corps, Bien dans ma tête** » en partenariat avec le CLIC Eclair'Âge, le CCAS de Piriac, la Mairie de La Turballe et celle de Mesquer-Quimiac.

Ce programme sera mené par un animateur et des conseillères en prévention. Il a pour objectif de préserver le capital santé des séniors et de renforcer le lien social.

Ouvert aux personnes de plus de 55 ans, résidentes sur la commune de La Turballe, Mesquer et Piriac sur Mer. L'inscription aux ateliers aura lieu à la suite de la réunion d'information.  
Tarif : 20€ par personne (30€ pour un couple).



**Réunion d'information :**  
**le mardi 28 novembre à 14h**  
à Piriac sur Mer,  
Salle du conseil municipal,  
3 rue du Calvaire

Pour plus de renseignements vous pouvez contacter :

- CLIC Eclair'Age : 02 40 62 64 64.
- MSA : 02 40 41 30 83

Source : MSA

**Bien dans mon corps  
Bien dans ma tête**

**Réunion d'information**

Inscriptions aux ateliers à l'issue de la réunion

Renseignements au :  
02 40 41 30 83 (MSA)  
02 40 62 64 64 (CLIC Eclair'Age)

**MARDI 28 NOVEMBRE 2017 À 14 H 00**  
**À PIRIAC**  
SALLE DU CONSEIL MUNICIPAL, 3 RUE DU CALVAIRE

Avec le soutien financier de :     

## Semaine bleue

Comme chaque année, vous pouvez retrouver un spectacle intergénérationnel :

### LE FOU DU ROI

- Le **mercredi 13 décembre** 2017 à Mesquer (salle Artymès) ;

La représentation aura lieu à **15h** et sera suivie d'un goûter.

L'entrée est gratuite.

Nous retrouverons les adhérents des clubs des aînés et des jeunes sur les planches.

**Venez nombreux !!!!!**



## Mouvement de personnel

*Madame Enora D'Hervé nous a quittées le mois dernier pour d'autres horizons professionnels.*

*L'équipe du CLIC accueille désormais une nouvelle secrétaire, Madame Ambre GUÉNO.*