

WEBINAIRE



17 JUIN 2022

13h45-14h30

Comment prévenir et traiter la déshydratation à l'aide de l'alimentation ?

INTERVENANT



Yann
AURIBEAU
Diététicien



PLAN

1. Définition
2. Facteurs de déshydratation
3. Les signes d'une déshydratation
4. Comment prévenir la déshydratation ?
5. Focus sur l'alimentation
6. Conclusion



1. Définition

Déshydratation = manque d'eau et de sels minéraux dans le corps, essentiels aux besoins de l'organisme

- ◆ Survient en cas de pertes excessives non compensées
- ◆ Eau = principal constituant du corps humain
- ◆ Quantité moyenne d'eau de l'organisme adulte = 60-70%
- ◆ Teneur varie en fonction de la corpulence de la personne, du sexe et de l'âge



Recommandations de l'ANSES

(Actualisation des repères du PNNS : élaboration des références nutritionnelles ; page 6 ; article 3.3)

→ <https://www.anses.fr/fr/system/files/NUT2012SA0103Ra-2.pdf>

- ◆ 1,5 L d'eau par jour et par personne
- ◆ 2 L à 2,5 L de liquide (boissons + aliments) par jour et par personne
- ◆ En fonction de ses activités et de la température extérieure
- ◆ Ne pas attendre d'avoir soif
- ◆ Porter attention aux personnes vulnérables





2. Facteurs de déshydratation

- ◆ Température élevée
- ◆ Âge (diminution perception chaleur, capacités de transpiration, sensation de soif)
- ◆ Exercice physique intense
- ◆ Diarrhées et vomissements
- ◆ Fièvre
- ◆ Pathologies (diabète)
- ◆ Médicaments (diurétiques)





3. Les signes d'une déshydratation

Signes généraux

↗ Soif

↘ Urines

↗ Fatigue

Bouche et
peau sèches

↗ Pouls



Perte de poids

↘ Tension
artérielle

Maux de tête,
vertiges, nausées

Plis cutanés





3. Les signes d'une déshydratation

Signes en cas de fortes chaleur

**Peau rouge
et sèche**



Crampes

**Troubles
neurologiques**
(vision floue,
confusion, manque
de coordination, ...)



4. Comment prévenir la déshydratation ?

◆ Rafraichir

- ◆ Installer la personne dans un lieu frais
- ◆ Humidifier la personne : douche, bain, brumisateuse, gant humide, ...





4. Comment prévenir la déshydratation ?

◆ Hydrater

- ◆ Boire régulièrement sans attendre d'avoir soif (1,5L /jour)
- ◆ Ne pas donner d'alcool
- ◆ En cas de troubles de la déglutition aux liquides : cubes d'hydratation, eaux gélifiées, boissons gazeuses, yaourts, ...

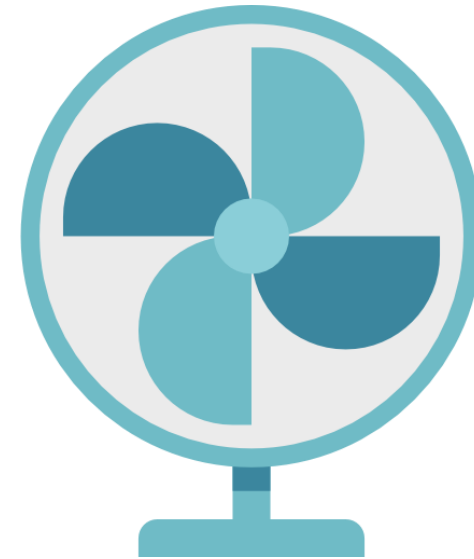




4. Comment prévenir la déshydratation ?

◆ Éventer la pièce

- ◆ Faire des courants d'air
- ◆ Utiliser un ventilateur





4. Comment prévenir la déshydratation ?

◆ Proposer des aliments riches en eau et en sels minéraux

- ◆ Fruits et légumes : melon, pastèque, fraises, pêches, tomates, concombre, courgettes, ...
- ◆ Repas froids, yaourts, sorbets, ...
- ◆ Éviter l'alimentation sans sel





4. Comment prévenir la déshydratation ?

◆ Autres actions

- ◆ Conseiller des vêtements légers, amples, clairs et en coton de préférence
- ◆ Réduire l'activité physique et sortir le matin ou en fin d'après-midi à l'ombre + chapeau/casquette + bouteille d'eau
- ◆ Évaluer les apports hydriques à l'aide d'une fiche de surveillance des boissons





5. Focus sur l'alimentation

Exemple d'apport hydrique sur une journée

| Petit-déjeuner | Déjeuner | Goûter | Dîner |
|--|--|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">◆ 1 bol de café au lait (250mL)◆ 50g de pain◆ 10g de beurre◆ 1 fromage blanc (100g)◆ 1 verre de jus de fruit (125mL) | <ul style="list-style-type: none">◆ 100g salade de tomates◆ 1 filet de poulet grillé (100g)◆ 75g de coquillettes◆ 75g de courgettes◆ 30g de chèvre sec◆ 50g de pain◆ 1 nectarine (130g)◆ 2 verres d'eau (300mL) | <ul style="list-style-type: none">◆ 1 compote de pomme (90g)◆ 1 tasse café (150mL) | <ul style="list-style-type: none">◆ 1 assiette de potage de légumes (300mL)◆ 1 friand à la viande (150g)◆ 1 portion de salade verte (30g)◆ 1 banane (150g)◆ 50g de pain◆ 2 verres d'eau (300mL) |
| 447mL | 700mL | 180mL | 713mL |
| Total : 2040mL | | | |



5. Focus sur l'alimentation

Quelques équivalences



◆ 1 verre de jus de fruits = 125mL



◆ 1 bol de boisson = 250mL



◆ 1 assiette de potage = 300mL



◆ 1 verre d'eau = 150mL



◆ 1 tasse de café = 150mL



◆ 1 verre de vin = 125mL



◆ 1 pot de fromage blanc = 100g



◆ 1 tasse de tisane = 200mL



5. Focus sur l'alimentation

Types de plats à privilégier

◆ Les salades composées

- ◆ *Source de protéines* : rôti de porc, thon, maquereau, œuf dur, charcuterie, blanc de volaille, ...
- ◆ *Source de féculents* : pâtes, riz, semoule, pomme de terre, blé, lentilles, quinoa, ...
- ◆ *Légumes de saison* : concombre, courgette, tomate, salade, radis, ...
- ◆ *Autres* : fromage, tomates séchées, noix, olives, huile, vinaigre, ...





5. Focus sur l'alimentation

Types de plats à privilégier

◆ Les quiches

◆ Les cakes

◆ Les flans

◆ Les salades de cuitités / crudités



◆ Les mousses

◆ Les veloutés

◆ Les soupes froides

◆ Les jus (fruits, légumes)





5. Focus sur l'alimentation

Les types de consommation

- ◆ **Viandes, poissons, œufs** : cuits et servis froids, pain, terrine, cake, ...
- ◆ **Légumes** : en salade, quiche, flan, mousse, cake, gaspacho, velouté, jus, smoothies, ...
- ◆ **Féculents** : en salade principalement servis froids



5. Focus sur l'alimentation

Les types de consommation

- ◆ **Fruits** : crus, entiers, en brochettes, en salade, en compote, en jus, tarte, smoothie, milkshake, mousse...
- ◆ **Laitages** : forme habituelle, boisson **1 yaourt = 1 verre d'eau**
- ◆ **Autres desserts** : sorbets et glaces, entremets gélifiés
- ◆ **Boissons** : eau plate/gazeuse, sirop, lait aromatisé, jus de légumes, jus de fruits, thé, tisane, infusion, citronnade, smoothie





5. Focus sur l'alimentation

Idées de recettes

- ◆ Boisson rafraichissante fraises, basilic et citron
- ◆ Salade de lentilles aux oignons nouveaux
- ◆ Tarte à la courgette et au saumon



5. Focus sur l'alimentation

Idées de recettes

- ◆ Gaspacho concombre et yaourt
- ◆ Terrine aux artichauts
- ◆ Crème de fruits



5. Focus sur l'alimentation

Idées de variation de repas chauds à froids

| Plats chauds | Plats froids |
|--|--|
| Sauté de volaille et penne | Salade de penne tomates confites et dés de volaille |
| Petit salé aux lentilles | Salade de lentilles et lardons |
| Crumble de saumon et courgettes béchamel | Tarte à la courgette et au saumon |
| Haricots verts et omelette de pommes de terre persillées | Salade de haricots verts, pommes de terre et œufs durs |
| Filet de cabillaud et tomates provençales | Terrine de cabillaud, sauce tomate et herbes de Provence |
| Gratin de brocolis | Salade de brocolis, chèvre et croûtons |



5. Focus sur l'alimentation

Exemples de menus à base de repas froids

Menu n°1

- ◆ Salade aux agrumes
- ◆ Jambon blanc
- ◆ Macédoine de légumes
- ◆ Chèvre frais aux herbes
- ◆ Riz au lait

Menu n°2

- ◆ Bruschetta tomate basilic
- ◆ Flan de carottes aux lardons
- ◆ Faisselle
- ◆ Compote royale



5. Focus sur l'alimentation

Exemples de menus à base de repas froids

Menu n°3

- ◆ Melon
- ◆ Salade de lentilles aux oignons nouveaux
- ◆ Rôti de dinde froid
- ◆ Fromage blanc au miel

Menu n°4

- ◆ Gaspacho concombre / yaourt
- ◆ Tarte courgettes / saumon
- ◆ Fromage de brebis
- ◆ Smoothie fraises





6. Conclusion

- ◆ Eau \Rightarrow essentiel à la vie
- ◆ Besoin \Rightarrow 1,5L d'eau / jour
- ◆ Attention aux personnes vulnérables
- ◆ Ne pas attendre d'avoir soif
- ◆ Avoir un point d'eau à proximité \Rightarrow bouteille, verre, fontaine, ...
- ◆ Pensez à l'alimentation \Rightarrow fruits, légumes, préparations liquides, préparations froides, laitages, ...



6. Conclusion

Pendant les fortes chaleurs

Protégez-vous

RESTEZ AU FRAIS

BUVEZ DE L'EAU

Évitez l'alcool

Mangez en quantité suffisante

Fermez les volets et fenêtres le jour, aérez la nuit

Mouillez-vous le corps

Donnez et prenez des nouvelles de vos proches

Préférez des activités sans efforts

Plan canicule activé depuis le 1^{er} juin 2020

Santé Publique France

⇒ <https://www.santepubliquefrance.fr/determinants-de-sante/climat/fortes-chaieurs-canicule/outils/#tab>