

La prévention de la déshydratation

PROMOTION AS

BLOC 1 MODULE 1

L'eau dans le corps humain

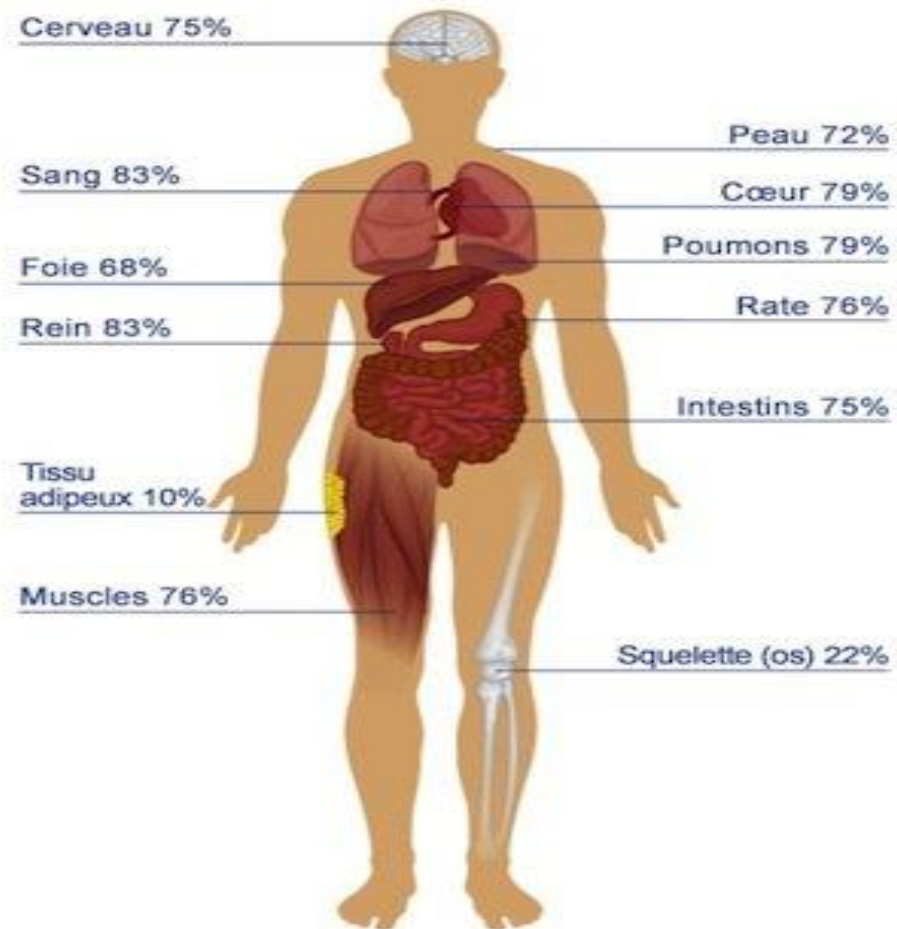
L'eau est un élément essentiel à la vie.

Quantité moyenne d'eau dans l'organisme adulte = environ 60 % (environ 75 % chez un nouveau-né).

Chaque jour , le corps humain élimine 2 litres à 2,5 litres d'eau par la respiration, la sueur, l'urine,...



L'eau dans le corps humain



L'eau dans le corps humain

Le rôle de l'eau :

- ✓ rôle de construction = présente dans toutes les cellules, les tissus, et les compartiments intra et extracellulaires
- ✓ rôle de transport = constituante majeure du sang, transporte les nutriments aux cellules, aide à éliminer les déchets du corps
- ✓ rôle de thermorégulation = aide à maintenir le corps à bonne température lors de fortes chaleurs ou de grands froids



L'eau dans le corps humain

Les pertes en eau :

- ✓ 1 à 2 litres sous forme d'urine
- ✓ 450 ml par la perspiration (peau)
- ✓ 250 à 350 ml par évaporation via le système respiratoire
- ✓ 200 ml par les excréments



En cas de maladie et de diarrhée, les pertes d'eau peuvent augmenter.

L'eau dans le corps humain

Les apports en eau :

- ✓ l'eau produite par le métabolisme du corps humain: provient de l'oxydation des macronutriments, environ 250 à 350 ml par jour.
- ✓ l'eau provenant des aliments: varie en moyenne de 500 ml à 1 litre par jour selon les modes alimentaires.
- ✓ l'eau provenant des boissons : il est essentiel de boire 1,5 litre d'eau par jour.



Vieillissement et déshydratation

Les personnes âgées présentent un risque de déshydratation plus élevé que les adultes.

➤ facteurs physiologiques:

- ✓ sensation de soif qui s'atténue avec l'âge
- ✓ réduction des reins à concentrer l'urine (pour éliminer une même quantité de déchets, le rein consomme plus d'eau)
- ✓ sensibilité altérée à l'hormone antidiurétique
- ✓ régulation de la température plus difficile

Vieillissement et déshydratation

➤ facteurs fonctionnels:

- ✓ altération de leur mobilité
- ✓ difficulté de déglutition
- ✓ altération cognitive (perte de la sensation de soif)
- ✓ troubles visuels

Vieillissement et déshydratation

➤ autres facteurs :

- ✓ prise de médicaments (diurétiques, laxatifs, ...)
- ✓ crainte d'une incontinence urinaire
- ✓ manque d'appétit

Facteurs de risques

- Liés à certaines affections: diarrhée, vomissement, fièvre
- Liés à certaines pathologies qui déclenchent des pertes en eau: diabète, insuffisance rénale,...
- Liés aux facteurs climatiques et environnementaux: hiver = infections avec hyperthermie et été = fortes chaleurs



La déshydratation

Peut avoir des répercussions sur le fonctionnement de l'organisme.

Patients à risque: nourrissons et personnes âgées.

La soif est un signe d'alerte, boire de l'eau avant la soif est une bonne habitude pour maintenir un état d'hydratation corporel adéquat.

Différents stades de déshydratation : de légère à sévère qui se manifeste par des symptômes de gravité croissante.

Les signes de déshydratation légère à modérée

- Bouche sèche ou pâteuse
- Soif
- Diminution de la diurèse
- Constipation
- Faiblesse musculaire
- Fatigue ou somnolence
- Céphalées
- Vertiges ou étourdissements

Les signes de déshydratation sévère

- Soif extrême
- Agitation extrême ou somnolence chez les nourrissons et les enfants, irritabilité et confusion chez les adultes
- Forte sécheresse de la peau, de la bouche et des muqueuses
- Absence de sudation
- Peu ou absence de miction avec urine jaune sombre
- Globes oculaires enfoncés
- Peau sèche et ridée qui manque d'élasticité et qui conserve le pli
- Fontanelle enfoncée chez les nourrissons
- Hypotension
- Rythme cardiaque élevé
- Respiration rapide
- Délire ou perte de connaissance

Rôle de l'AS



La démarche de soins

BESOIN	RESSOURCES	DIFFICULTES	CAUSES	ACTIONS	EVALUATION
Eviter les dangers		Risque de déshydratation	Facteurs favorisants		
Boire et manger		Risque de déshydratation	Facteurs favorisants		

Savoir prévenir

- Expliquer l'importance de boire
- Mettre une bouteille ou une carafe d'eau à proximité
- Anticiper la soif: proposer à boire de petites quantités, plusieurs fois par jour
- Alternner les types de boisson
- Créer des rituels au cours de la journée (ex: une activité= une prise de boisson)
- Essayer de maintenir une température agréable dans la pièce
- Vérifier que la personne ne soit pas trop habillée

Les boissons

Eau gazeuse ou non, sucrée ou non

Lait chaud ou froid, nature ou sucré

Thé, café, tisane

Bouillon de légumes, potage

Jus de fruit

Eau gélifiée



- Tenir compte du régime de la personne: restriction sodée, diarrhéique, diabétique, hypocalorique

Savoir dépister

- Observation de la personne
- Surveillance de l'état clinique
- Surveillance des téguments
- Surveillance du poids (ex: perte d'1 kg en une journée = 1 kg d'eau et non 1 kg de graisse)

Feuille d'hydratation

Respect des prescriptions (eau, régime, eau gélifiée) et de la quantité journalière à donner.

Noter la quantité absorbée, la nature du liquide, l'heure et le nom de la personne qui a donné à boire (+/- appétence pour une boisson).

Quantifier la totalité des boissons de la journée.

Noter toute observation clinique (sueurs, vomissements, diarrhées, fausse route, ...).

Bibliographie

Ameli.fr: la déshydratation

DEAS modules 1 à 8- Edition Vuibert