

En cas de déshydratation modérée d'une personne âgée

Lors d'une déshydratation modérée chez une personne âgée, les principales mesures consistent à mettre en place une réhydratation adaptée et une surveillance afin d'éviter une aggravation ou des complications.

- La déshydratation d'une personne survient quand les pertes en eau sont plus grandes que les apports. Les personnes âgées sont particulièrement sensibles au risque de déshydratation car la sensation de soif diminue avec l'âge. Le risque augmente en cas de diarrhée, de vomissements ou de fièvre, avec la prise de certains médicaments, et lors de vague de chaleur.
- Les manifestations d'une déshydratation modérée passent souvent inaperçues chez les personnes âgées : légère augmentation de la soif mais pas toujours, urines moins abondantes, perte de poids rapide, fatigue, sécheresse des muqueuses de la bouche pouvant causer des difficultés pour avaler.
- Chez une personne âgée, une déshydratation s'installe et s'aggrave parfois rapidement, voire cause la mort, quand elle n'est pas traitée.

Attention aux signes de gravité

- Pour évaluer la perte en eau, on compare le poids de la personne durant l'épisode de déshydratation à son poids habituel, qu'il est utile de connaître. Un examen médical et une prise de sang aident à établir un traitement adapté. Surveiller son poids pendant le traitement aide à s'assurer de la correction de la déshydratation.
- Appeler les secours en urgence en cas de signes d'aggravation : difficulté soudaine à parler, propos incohérents, sécheresse sévère de la bouche et de la langue, ou perte de poids en quelques heures de plus de 10 % du poids initial (par exemple, une perte de plus de 5 kilos chez une personne qui pesait 50 kilos).

Davantage de boissons et d'aliments riches en eau

- La réhydratation consiste à apporter les besoins quotidiens en eau et à combler la perte d'eau liée à la déshydratation, progressivement sur 3 à 5 jours. Il s'agit d'augmenter la consommation de boissons et d'aliments riches en eau (yaourts, glaces, soupes, fruits, légumes, ainsi que pâtes, semoule et riz cuits). Des sachets de réhydratation à diluer dans de l'eau sont disponibles en pharmacie.

- Les besoins en eau d'une personne âgée sont estimés à 30 ml d'eau par kilo de poids et par jour, à moduler selon la température ambiante et la situation clinique. Par exemple, une personne de 50 kilos est censée consommer environ 1 litre et demi d'eau par jour et une personne de 70 kilos, environ 2 litres d'eau par jour.
- En cas de fièvre, les besoins en eau augmentent : à partir de 39 °C, boire chaque jour un demi-litre à trois quarts de litre de boissons de plus que d'habitude.
- En cas de forte chaleur quand la température ambiante dépasse 35 °C, la quantité de boissons supplémentaire à consommer chaque jour est d'environ un quart de litre par degré. C'est-à-dire un demi-litre quand la température dépasse 36 °C, trois quarts de litre quand elle dépasse 37 °C, et ainsi de suite.
- Pour faciliter la réhydratation, boire très souvent de petits volumes de boissons, disposer de gobelets adaptés voire de paille, varier les boissons (eau plate ou gazeuse, café, bouillon, infusion, jus de fruits, eau gélifiée, sirop ou autres).
- Une réhydratation trop rapide expose à un excès d'hydratation qui se manifeste par des difficultés pour respirer et une confusion mentale. Dans cette situation, contacter un médecin.
- Quand une réhydratation par les boissons et l'alimentation n'est pas possible ou est insuffisante, une réhydratation par perfusion sous-cutanée peut souvent être mise en place au domicile.

©Prescrire – mai 2020

Sources • "Déshydratation modérée chez une personne âgée" Premiers Choix Prescrire, actualisation avril 2020.



Toutes les fiches *Infos-Patients Prescrire* dans l'**Application Prescrire** et sur www.prescrire.org.