

FUTURA

Comment prévenir la déshydratation cet été (La Santé Sur Écoute # 41)

Podcast écrit et lu par Julie Kern

[Thème de La Santé Sur Écoute, une musique Lo-fi détendue.]

Bonjour à tous, c'est Julie cheffe de rubrique santé chez Futura. Bienvenue dans ce nouvel épisode de La Santé sur Écoute un peu spécial puisque c'est le tout dernier que j'anime en votre compagnie. La Santé sur Écoute va subir quelques changements avant de revenir à la rentrée alors n'hésitez pas à vous abonner pour ne pas manquer ce nouveau rendez-vous.

[Musique Lo-fi au piano.]

Météo France prévoit un sacré coup de chaud pour les prochains jours. L'alerte canicule a été prononcée pour plusieurs départements de l'est et du sud du pays. Les températures au-delà de 31 °C sont une épreuve pour le corps humain, surtout en cas de forte humidité. Que ce soit au travail, en vacances ou à la maison, la déshydratation peut frapper sans prévenir. Car on peut facilement confondre les premiers symptômes de déshydratation avec une grosse soif. Je vous explique tout sur ce phénomène et comment éviter les complications graves. La déshydratation est la conséquence d'un déficit en eau et en sels minéraux dans le corps. Quand il fait chaud, l'organisme transpire pour se rafraîchir. Cette sueur est composée d'eau et d'électrolyte fabriqués à partir du plasma sanguin. Il faut donc boire et manger en quantité suffisante avant que cette perte ne perturbe le fonctionnement normal du corps humain. Car quand on a soif, c'est déjà un signe de déshydratation légère ! Si elle perdure, la bouche devient sèche, on se sent fatigué et sans force. On peut sentir la fièvre monter, les yeux et la peau changent d'aspect, les vertiges, la fatigue et les maux de tête s'intensifient, la conscience fluctue, un ensemble de symptômes qui peut être mortel si le corps perd l'équivalent de 30% de son volume d'eau. Les nourrissons, les personnes atteintes de maladies chroniques et les personnes âgées sont particulièrement fragiles face à la déshydratation.

[Transition musicale.]

Pour éviter d'en arriver là, il faut boire, mais pas n'importe comment et pas n'importe quoi ! Plutôt que boire 2 litres d'eau cul-sec, il faut boire un verre d'eau toutes les 20 minutes. En effet, boire plus d'un litre et demi en moins d'une heure peut s'avérer dangereux, car cela abaisse la concentration d'électrolytes dans le sang. L'eau est évidemment la seule boisson recommandée et efficace en cas de déshydratation. On évite l'alcool, mais aussi les boissons sportives qui même si elles contiennent des électrolytes intéressants sont aussi

sucrées. Les boissons énergisantes sont également à proscrire à cause de la dose importante d'excitants qu'elles contiennent.

[*Transition musicale.*]

Les décès liés à la déshydratation connaissent un pic l'été, notamment dans les Ehpad où c'est un véritable fléau. Les personnes âgées ressentent moins la soif et la perte d'autonomie est un facteur aggravant de la déshydratation mais cela peut aussi devenir une maladie chronique chez ceux qui ne boivent pas assez d'eau au quotidien. Ils sont alors exposés à un risque accru de problèmes rénaux ou urinaires. Boire entre 1 et 2 litres d'eau par jour toute l'année selon sa corpulence et son activité est le meilleur moyen de garder sa santé sur écoute.

Merci d'avoir écouté mon dernier épisode de La Santé sur Écoute. Comme d'habitude, vous trouverez les sources de cet épisode dans la description pour vous forger votre propre avis. N'oubliez pas que les informations partagées pendant cette capsule audio ne se substituent pas à un diagnostic médical émis par un médecin. Si vous avez le moindre doute concernant votre santé, n'hésitez pas à consulter un professionnel. Pour nous soutenir et améliorer notre visibilité, [abonnez-vous](#) et partagez ce podcast autour de vous. Je vous invite aussi à découvrir les autres podcasts de Futura, disponibles sur toutes les plateformes audios.