

L'hydratation après 65 ans : quand la soif ne suffit plus

Avec l'âge, le corps perd ses repères : la soif se fait tardive, les reins retiennent moins bien l'eau, et les réserves diminuent. La déshydratation s'installe alors **en silence** — souvent avant le moindre signal. La comprendre, c'est pouvoir l'éviter.

50 %

d'eau dans le corps après 65 ans
(contre 60-65 % chez l'adulte)

~1,7 L

de besoins hydriques par jour
après 65 ans, hors chaleur

40 %

des hospitalisations estivales
de seniors liées à la déshydratation

01 POURQUOI LE CORPS ÂGÉ SE DÉSHYDRATE PLUS VITE



Soif tardive

Les capteurs de soif s'émoussent : on n'a soif qu'une fois déjà déshydraté



Reins moins efficaces

Ils retiennent moins bien l'eau et le sel qu'à l'âge adulte



Réserves réduites

Moins d'eau stockée dans le corps : la marge de sécurité fond



Médicaments

Diurétiques et certains traitements accentuent les pertes d'eau



Le piège : avoir soif, c'est déjà trop tard

Chez le senior, la sensation de soif ne se déclenche qu'à un stade de déshydratation déjà avancé. C'est pourquoi il ne faut **jamais attendre d'avoir soif** pour boire — surtout en cas de chaleur, de fièvre ou de troubles de la mémoire.

02 RECONNAÎTRE LES SIGNES, TÔT ET TARD

• SIGNAUX PRÉCOCES

- Bouche sèche, langue pâteuse
- Fatigue inhabituelle, faiblesse
- Urines foncées et peu abondantes
- Vertiges, maux de tête
- Perte d'appétit

⚠ SIGNES DE GRAVITÉ — AGIR VITE

- Confusion, désorientation soudaine
- Somnolence anormale
- Fièvre, peau qui reste plissée
- Chute, malaise
- Perte de poids rapide

La confusion peut être un signe — pas seulement l'âge

Chez une personne âgée, une **confusion soudaine** ou une somnolence inhabituelle ne sont pas forcément « normales » : elles peuvent trahir une déshydratation. Face à ces signes, on propose à boire, on rafraîchit, et on contacte un médecin sans tarder. Repérer tôt, c'est éviter la chute et l'hospitalisation.

Bien s'hydrater : les réflexes simples du quotidien

✓ 03 LES BONS RÉFLEXES AU QUOTIDIEN



Boire sans attendre la soif

De petites quantités réparties tout au long de la journée, à heures régulières.



Varier les plaisirs

Eau, tisanes, bouillons, soupes, jus dilués : tout compte, chaud comme froid.



Renforcer en cas de chaleur

+500 mL à 1 L par jour lors de fortes chaleurs, de fièvre ou d'activité physique.



Rendre agréable

Verre à portée de main, rappels réguliers, eau aromatisée aux fruits, à la bonne température.

💧 04 L'HYDRATATION PASSE AUSSI PAR L'ASSIETTE

Près de la **moitié de nos apports en eau** vient des aliments. Les fruits et légumes riches en eau sont de précieux alliés — surtout quand boire devient difficile.

95 %

Concombre
Courgette

92 %

Pastèque
Melon

91 %

Fraise
Tomate

88 %

Yaourt
Compote

90 %

Soupe
Bouillon



Trop d'eau peut aussi être dangereux

Boire à l'excès « par précaution » peut diluer le sodium sanguin (hyponatrémie), risque réel chez le senior fragile ou insuffisant rénal/cardiaque. L'objectif est la **régularité**, pas la surenchère. En cas de maladie rénale ou cardiaque, la quantité doit être fixée avec le médecin.

COMPRENDRE

Cette fiche fait partie d'une collection. Cryopôle publie une série de fiches pédagogiques sur la douleur, le sommeil, la silhouette, le sport et la longévité — à retrouver sur frissons.me/comprendre

La prévention, au cœur de notre métier chez Cryopôle

Bien vieillir, c'est d'abord **préserver son terrain physiologique** au quotidien : hydratation, sommeil, récupération, mouvement. Chez Cryopôle, nous accompagnons cette démarche de régulation globale. Pour toute question sur nos approches — et leurs contre-indications éventuelles — un bilan personnalisé est offert aux nouveaux clients.