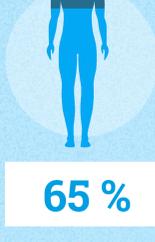


HYDRATATION ET DYSPHAGIE

Les bons réflexes



65 %

d'eau dans le corps



2 litres

de perte d'eau par jour

À compenser par l'eau présente dans les

ALIMENTS et les **BOISSONS**

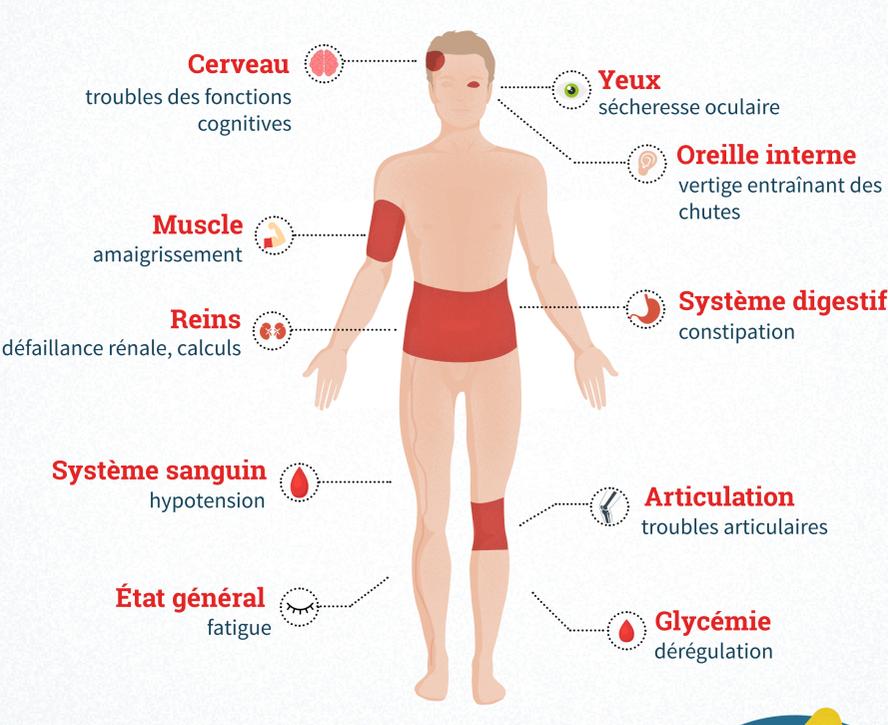
40-50 %

des personnes âgées sont atteintes de dysphagie*

*étude réalisée en EHPAD - 2015

Les risques de déshydratation sont aggravés chez les personnes souffrant de dysphagie et chez les personnes âgées.

LES CONSÉQUENCES DE LA DÉSHYDRATATION



10 % Au delà de ce seuil de déshydratation, les organes vitaux commencent à défaillir

La sensation de soif est un signal tardif, en particulier chez nos aînés. Il est donc très important de bien s'hydrater pour que notre corps ne manque jamais d'eau.

UNE VIGILANCE PARTICULIÈRE EN CAS DE DYSPHAGIE

Les troubles de la déglutition altèrent l'hydratation et l'alimentation en provoquant des gênes, des douleurs et parfois des fausses-roues.

2 CAUSES MAJEURES DE DÉSHYDRATATION

Les troubles de la déglutition rendent **l'absorption d'eau difficile**



Le patient dysphagique **a peur de boire** et de s'étouffer

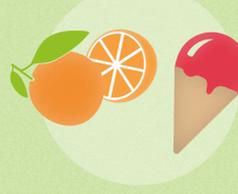
La fausse-roue est fréquente en buvant un simple verre d'eau ! Il est indispensable d'adapter la texture de ses boissons !

COMMENT BIEN S'HYDRATER ?

Même en cas d'absence de troubles de la déglutition, il est important de prendre en compte plusieurs facteurs pour assurer une bonne hydratation !



Diversifier les boissons (thé, jus de fruit, eau, infusion)



Consommer des aliments qui contiennent **beaucoup d'eau** (fruits, glaces, soupes)



Boire au minimum 10 verres soit **1,5 litre d'eau par jour**

LES SOLUTIONS POUR RESTER HYDRATÉ EN CAS DE DYSPHAGIE

Adapter la **température des aliments**. Le chaud et le glacé stimulent la déglutition !



Le **goût des aliments** permet de stimuler les récepteurs olfactifs et gustatifs. La production de salive, la mastication et la déglutition sont alors facilitées.



Boire des **eaux épaissies** : spécialement conçues pour faciliter la déglutition. Il faut boire au minimum 6 à 8 pots de 125 ml par jour.



Modifier la **texture** des boissons et des aliments avec des **épaississants**.



Vous pouvez modifier la texture de toutes les boissons : sodas, jus d'orange, soupe, Ricoré, thé... et même les cocktails !

DÉCOUVREZ LES SOLUTIONS NUTRISENS* POUR RESTER HYDRATÉ, EN CAS DE TROUBLES DE LA DÉGLUTITION

[Voir nos produits](#)

Vous voulez en savoir plus sur la déshydratation et les troubles de la déglutition ? Appelez notre diététicienne au 03 85 69 07 83 ou rendez-vous sur Nutrisens.com