

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



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-routes.

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



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**

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)



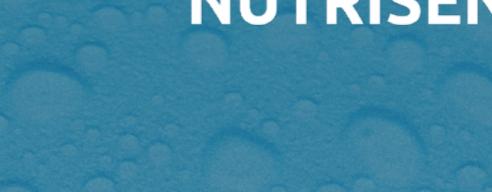
Boire au minimum 10 verres soit **1,5 litre d'eau par jour**

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

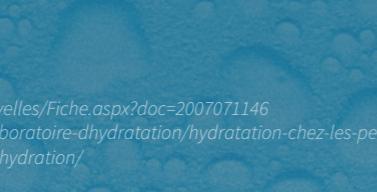


Le goût des aliments permet de stimuler les récepteurs olfactifs et gustatifs. La production de salive, la mastication et la déglutition sont alors favorisées.

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



Modifiez la texture des boissons et des aliments avec des épaississants.



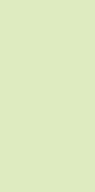
Vous pouvez modifier la texture de toutes les boissons : sodas, jus d'orange, soupe, Ricoré, thé... et même les cocktails !

DÉCOUVREZ

Les HYDRA solutions

POUR RESTER HYDRATÉ, EN CAS DE TROUBLÉS 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 79 46 00 00 ou rendez-vous sur Nutrisens.com

NUTRISENS*

Source : <https://www.sante-sport-actif.net/actualites/nouvelles-fiches-repos/> [version 20/07/2014]

<https://www.sante-sport-actif.net/sciences-de-la-nutrition/la-déshydratation-hydratation-hydratation-chez-les-personnes-agées/>

<https://www.geriatrionline.eu/en/patologics/swallowing-dysphagia/>

[version 20/07/2014]