NUTRISENS*

HYDRATATION ET DYSPHAGIE

Les bons réflexes

65 %
d'eau dans le corps

2 litres
de perte d'eau par jour

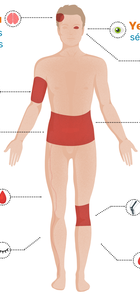
À compenser par l'eau présente dans les **ALIMENTS** et les **BOISSONS**

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



Cerveau
troubles des fonctions cognitives

Yeux
sécheresse oculaire

Oreille interne
vertige entraînant des chutes

Muscle
amaigrissement

Système digestif
constipation

Reins
défaillance rénale, calculs

Système sanguin
hypotension

Articulation
troubles articulaires

État général
fatigue

Glycémie
dérégulation

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-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 !

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 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.**

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
HYDRA
solutions

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 79 46 00 00 ou rendez-vous sur Nutrisens.com

NUTRISENS*

Les produits présentés sont des produits diététiques destinés à un usage spécial. Ils doivent être utilisés sous contrôle médical. Ils ne peuvent en aucun cas se substituer à un traitement médicamenteux. Ils ne peuvent être utilisés que dans le cadre d'une prise en charge médicale. Ils ne peuvent être utilisés que dans le cadre d'une prise en charge médicale. Ils ne peuvent être utilisés que dans le cadre d'une prise en charge médicale.