

Recommandations pour les personnes âgées (*attention, certaines personnes âgées peuvent ne pas avoir conscience de la perception de la soif*)

- Buvez régulièrement tout au long de la journée en évitant les boissons glacées. Pensez à diversifier les apports hydriques sur la journée (cf. ci-dessous).
- Humidifiez votre corps, douchez-vous régulièrement et utilisez éventuellement un ventilateur.
- Protégez-vous du soleil et de la chaleur en évitant de sortir entre 11h et 21h.
- Passez 2 à 3 heures par jour dans un lieu frais.
- Fermez les volets et ventilez bien, aérez les pièces de votre habitation, surtout la nuit s'il fait plus frais.
- Alimentez-vous bien, même si vous n'en ressentez pas le besoin.
- Donnez régulièrement de vos nouvelles à votre entourage et n'hésitez pas à solliciter de l'aide en cas de besoin.
- Faites-vous héberger chez un parent ou une personne de votre entourage si vous vivez dans un habitat mal adapté à la chaleur.
- Si vous êtes une personne isolée, pensez à vous inscrire sur le registre communal mis en place par votre mairie. Ce registre permet de localiser les personnes isolées pouvant être en difficulté, notamment en cas de canicule, afin de leur proposer une aide adaptée si nécessaire.

Recommandations en matière d'hydratation

- Buvez au minimum l'équivalent de 8 verres par jour (soit 800 ml), l'idéal étant une consommation quotidienne de 13 à 14 verres en moyenne, à adapter selon son poids. En cas de besoin, demander au médecin traitant la quantité adéquate.
- En période de fortes chaleurs, la chloration de l'eau du robinet peut être accrue pour des raisons de sécurité sanitaire d'ordre microbiologique. Le goût de chlore peut disparaître si vous laissez l'eau se reposer quelques minutes après l'avoir tirée du robinet.
- Consommez des eaux moyennement minéralisées : faire par exemple des mélanges d'eau gazeuse (fortement minéralisée) et d'eau du robinet.
- Pensez à diversifier les apports en buvant :
 - > du sirop dilué dans de l'eau ou apporté sous forme de glaçons ;
 - > des gaspachos ou des soupes froides ;
 - > des compotes de fruits ;
 - > des sorbets, préférables aux glaces car plus riches en eau ;
 - > des jus de fruits ;
 - > des fruits et des légumes riches en eau comme la pastèque, le melon, les fraises, les pêches, les tomates, les courgettes et les concombres ;
 - > des yaourts (un yaourt hydrate aussi bien qu'un verre d'eau), du fromage blanc.
- Il est déconseillé de boire ou de manger (très) glacé : la sensation de soif s'atténue plus vite en cas de consommation de boissons glacées.
- Faire prendre conscience de l'importance de boire en dépit d'éventuels problèmes d'incontinence.
- Essayer de boire régulièrement afin d'anticiper la sensation de soif.

Dans tous les cas, si le sujet mange peu ou moins que d'habitude, la diminution des apports hydriques d'origine alimentaire doit être compensée par une hydratation supérieure.

De plus, l'élévation de la température corporelle doit s'accompagner d'une augmentation conjointe de l'hydratation : par exemple, il faut consommer 0,5 l d'eau supplémentaire par jour si sa température passe de 37 à 38 °C.