

II-1-7 FICHE TECHNIQUE DE REHYDRATATION PAR VOIE ORALE

(Sources : OMS ; INPES ; American Medical Association)

- Dans la grande majorité des cas, la voie orale suffit pour assurer une bonne hydratation.

- Les erreurs à éviter :
 - Boire de l'eau pure au-delà de 2 à 3 litres sans manger. Ceci peut induire une diminution dangereuse de la concentration de sodium dans le sang,
 - Boire des sodas, des boissons très sucrées ou riches en caféine qui sont diurétiques et donc peuvent aggraver une déshydratation

- La prévention passe par une majoration des apports hydriques quotidiens et des aliments hydratants (fruits, yaourts, soupes).

- On peut aussi utiliser la solution de réhydratation « faite maison » :
 - 1 litre d'eau, 6 cuillères à café de sucre, 1 cuillère à café de sel,
 - la solution se conserve 12 heures à température ambiante et 24 heures au réfrigérateur.

ATTENTION :

1) Chez les personnes âgées, la réhydratation est limitée entre 1 litre et 3 litres maximum par 24 heures. La prévention passe essentiellement par le mouillage/ventilation de la peau.

2) Attention à la composition des boissons dans le cadre d'un régime appauvri ou sans sel ou régulé en sucres ; l'avis d'un médecin est indispensable.