



CHALEUR ET ALIMENTATION : ADOPTER LES BONS GESTES SANTÉ !



Pourquoi la chaleur représente un risque particulier après 60 ans ?

Avec l'âge, **l'organisme régule moins efficacement sa température corporelle**. Les mécanismes naturels de refroidissement (transpiration, circulation sanguine cutanée) deviennent moins performants.

Les études montrent que lors des épisodes de fortes chaleurs, **les personnes âgées présentent davantage de risques de déshydratation, de fatigue et d'hospitalisation liée à la chaleur**.

Lors des épisodes de fortes chaleurs, **notre organisme met en place plusieurs mécanismes pour maintenir sa température autour de 37 °C**. Chez les personnes âgées, ces mécanismes deviennent progressivement moins efficaces, ce qui augmente le risque de déshydratation, de coup de chaleur et de complications médicales.

Une sensation de soif moins efficace

Avec l'avancée en âge, la sensation de soif diminue.

Le cerveau perçoit moins rapidement le manque d'eau dans l'organisme et déclenche plus tardivement l'envie de boire.

Conséquence : une personne âgée peut déjà être en début de déshydratation sans ressentir le besoin de s'hydrater.

Une transpiration moins importante

La transpiration est le principal système de refroidissement du corps. **Lorsque la température extérieure augmente, la sueur produite à la surface de la peau s'évapore et permet d'évacuer la chaleur.**

Or, avec l'âge :

- les glandes sudoripares deviennent moins actives ;
- la quantité de sueur produite diminue ;
- la réponse de l'organisme à la chaleur est plus lente.

Le corps évacue donc moins efficacement l'excès de chaleur, ce qui favorise l'augmentation de la température corporelle.

Une composition corporelle qui change avec l'âge

Le corps humain est constitué en grande partie d'eau. Cependant, cette proportion diminue progressivement avec l'âge.

Chez une personne âgée :

- la masse musculaire diminue ;
- la proportion de masse grasse augmente ;
- les réserves hydriques sont plus faibles.

Ainsi, **une perte d'eau même modérée peut avoir des conséquences plus importantes que chez un adulte plus jeune.**

L'eau représente 60 à 65 % du poids total d'un adulte.

- 83 % de notre sang
- Entre 70 et 75 % de nos organes
- 22 % de notre squelette

La proportion d'eau dans le corps humain varie avec l'âge.

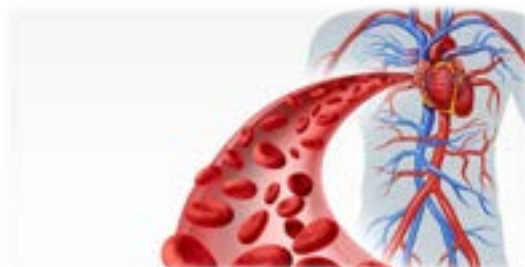
Plus nous vieillissons, moins notre organisme en contient : 55 % chez une personne âgée.

Une circulation sanguine moins adaptable

Pour se refroidir, l'organisme augmente également le débit sanguin vers la peau, afin d'évacuer la chaleur vers l'extérieur.

Chez les personnes âgées :

- les vaisseaux sanguins sont moins souples ;
- le système cardiovasculaire s'adapte moins rapidement aux variations de température ;
- le cœur doit fournir davantage d'efforts pour maintenir une bonne circulation.



La présence de maladies chroniques

De nombreux seniors vivent avec une ou plusieurs maladies chroniques :

- hypertension artérielle ;
- insuffisance cardiaque ;
- diabète ;
- maladies rénales ;
- maladies respiratoires.

Ces pathologies peuvent réduire la capacité de l'organisme à s'adapter aux fortes températures ou compliquer la gestion de l'hydratation.

Certains médicaments augmentent le risque

Plusieurs traitements couramment prescrits aux personnes âgées peuvent modifier la régulation de la température corporelle ou favoriser la déshydratation.

C'est notamment le cas de certains :

- diurétiques ;
- antihypertenseurs ;
- psychotropes ;
- etc.

Cela ne signifie pas qu'il faut arrêter son traitement, mais qu'une vigilance particulière est nécessaire en période de forte chaleur. Toute modification de traitement doit être discutée avec un professionnel de santé.

Un risque accru d'isolement et de perte d'autonomie

Les facteurs physiologiques ne sont pas les seuls en cause.

L'isolement social est aujourd'hui reconnu comme un facteur aggravant lors des épisodes caniculaires, car les signes de déshydratation ou de malaise peuvent être repérés plus tardivement.

« Ces informations n'ont pas vocation à être anxiogènes, mais à informer, afin de vous permettre d'être plus vigilant si vous identifiez un ou plusieurs de ces facteurs. »

CHALEUR ET ALIMENTATION : ADOPTER LES BONS GESTES SANTÉ !

Adapter son alimentation pour mieux supporter les fortes chaleurs

Privilégier les aliments riches en eau : fruits, légumes, soupes froides, compotes.

L'alimentation contribue de manière importante à l'hydratation.

20 à 30 % de nos apports hydriques quotidiens proviennent des aliments, principalement des fruits, légumes, potages, compotes et produits laitiers.

Ainsi, "manger de l'eau" contribue à l'hydratation, mais ne remplace jamais les boissons.

Aliment	Eau (g/100 g)
Concombre	≈ 96 g
Laitue	≈ 95-96 g
Radis rose	≈ 95 g
Céleri branche	≈ 94-95 g
Endive	≈ 94 g
Tomate	≈ 94 g
Courgette	≈ 94 g
Chou chinois	≈ 94 g
Poivron	≈ 92 g
Champignon de Paris	≈ 91-92 g

Aliment	Eau (g/100 g)
Pastèque	≈ 91-92 g
Fraise	≈ 91 g
Melon	≈ 90 g
Pamplemousse	≈ 89-90 g
Pêche	≈ 88-89 g
Orange	≈ 87 g
Abricot	≈ 86 g
Ananas	≈ 86 g
Nectarine	≈ 87 g

CHALEUR ET ALIMENTATION : ADOPTER LES BONS GESTES SANTÉ !

Bien s'hydrater tout au long de la journée

Boire avant d'avoir soif

La soif n'est pas un indicateur fiable chez les seniors.

Les recommandations de l'Organisation mondiale de la santé encouragent à boire régulièrement tout au long de la journée, même en l'absence de sensation de soif.

Lors d'une vague de chaleur, un apport hydrique, répartie sur la journée, de l'ordre de 2 à 3 litres par jour peut être nécessaire, sauf contre-indication médicale.

Conseils pratiques

- Garder une bouteille ou une carafe à portée de main.
- Boire un verre d'eau toutes les heures.
- Varier les boissons : eau, tisanes froides, eaux aromatisées maison, bouillons froids.
- Répartir les prises sur toute la journée.

Favoriser des repas légers et équilibrés pour faciliter la digestion

Par forte chaleur, l'appétit diminue souvent. Pourtant, les besoins en protéines restent plus importants chez les personnes âgées.

IMPORTANT : Conserver un apport suffisant en protéines

- la perte musculaire (sarcopénie)
- la fatigue
- la diminution de l'autonomie

Sources adaptées en été

- Yaourts, fromages blancs, fromages
- Œufs
- Poissons froids (thon, sardines, maquereaux)
- Volaille froide
- Légumineuses en salade



CHALEUR ET ALIMENTATION : ADOPTER LES BONS GESTES SANTÉ !

Fractionner les repas

Les repas très copieux augmentent la production de chaleur par l'organisme lors de la digestion.

Préférer :

- 3 repas légers
- 1 à 2 collations hydratantes

Exemples :

- Yaourt + fruits frais
- Smoothie maison
- Fromage blanc et fruits rouges
- Verre de lait et fruit frais



Lors des épisodes de forte chaleur, la recommandation est de limiter les aliments trop gras, trop salés, trop sucrés et l'alcool.

Les aliments très salés : un risque accru de déshydratation

Le sodium est indispensable à l'organisme, mais **un excès** augmente l'osmolarité du sang. Pour rétablir l'équilibre, le corps a besoin de davantage d'eau.

En période de chaleur :

- un apport élevé en sel accentue les besoins hydriques

Attention : ne pas supprimer totalement le sel

Ne modifiez jamais votre régime sans l'avis de votre médecin ou de votre diététicien.

Exemples d'aliments à limiter :

- charcuteries ;
- plats industriels ;
- chips, biscuits apéritifs ;
- sauces industrielles.



Les boissons alcoolisées : un double effet défavorable

L'alcool possède un effet diurétique.

l'organisme élimine davantage de liquide alors même qu'il en perd déjà par la transpiration.

Chez les plus de 60 ans, les conséquences peuvent être plus marquées :

- déshydratation plus rapide ;
- baisse de la vigilance ;
- augmentation du risque de malaise et de chute.

De plus, l'alcool peut altérer le jugement et retarder la perception des premiers signes de surchauffe ou de déshydratation.

Les aliments très gras : une digestion plus coûteuse pour l'organisme

La digestion nécessite de l'énergie et produit de la chaleur : c'est ce qu'on appelle la thermogenèse postprandiale.

ce qui peut accroître la sensation d'inconfort pendant les fortes chaleurs.

Les repas riches en lipides sont souvent :

- plus lourds à digérer ;
- associés à une sensation de fatigue postprandiale ;
- moins riches en eau que les fruits et légumes frais.

Les aliments et boissons très sucrés : une hydratation moins efficace

Les boissons très sucrées (sodas, boissons énergétiques, jus de fruits etc) augmentent la charge osmotique de l'organisme. **Lorsqu'elles remplacent l'eau, elles peuvent ralentir la réhydratation** et favoriser une consommation calorique importante sans véritable effet désaltérant.



CHALEUR ET ALIMENTATION : ADOPTER LES BONS GESTES SANTÉ !

Les bons réflexes quotidiens pour rester hydraté et en forme

- Boire régulièrement tout au long de la journée, même sans sensation de soif.
- Organiser ses repas et ses activités aux heures les plus fraîches.
- Reconnaître les signes d'alerte de la déshydratation et savoir quand consulter un professionnel de santé.

Après 60 ans, une bonne hydratation associée à une alimentation adaptée et à quelques gestes simples permet de mieux traverser les épisodes de chaleur et de préserver sa santé.

Dès les premiers jours de forte chaleur, il est essentiel d'adopter des mesures préventives simples :

- boire régulièrement
- manger suffisamment
- rester au frais
- maintenir un lien avec son entourage.

Ces gestes permettent de réduire significativement les risques pour la santé.

Repérer rapidement les signes d'alerte :

Signes précoces de déshydratation

- Fatigue inhabituelle / Étourdissements
- Maux de tête / Bouche sèche
- Crampes / Urines foncées

Signes d'urgence

- Confusion / Somnolence
- Fièvre élevée / Malaise / Chute

Ces symptômes nécessitent une prise en charge rapide.



PRENEZ SOIN DE VOUS ET DE VOS PROCHES !