

# Canicule: pourquoi est-il si important de s'hydrater?

**EQUILIBRE** Lors de grandes chaleurs, notre corps doit compenser une forte perte en eau. S'hydrater est primordial pour le bon fonctionnement de nos organes vitaux.

« Si vous avez des maux de tête, de la fatigue, des vertiges ou la bouche sèche, vous n'avez peut-être pas assez bu. » Pauline Solioz est diététicienne indépendante ASDD pour la Fondation Senso5. Elle précise que ce sont souvent les premiers symptômes de la déshydratation. Les urines plus foncées, des chutes voire des troubles cognitifs sont aussi des signaux d'alerte lorsque notre cerveau n'est plus alimenté en eau. En effet, la diététicienne explique que « le corps d'un adulte est composé à 60% d'eau et perd jusqu'à 2,5 litres par jour en période de canicule, soit lorsque le thermomètre atteint plus de 25 degrés pendant plusieurs jours. » Cette quantité d'eau s'évapore par la peau par la transpiration afin de réguler constamment la température du corps. Ce phénomène de régulation fait partie de l'homéostasie. Pauline Solioz met en garde: « Il est primordial de compenser cette perte de liquide par un apport suffisant en eau et en sels minéraux. A défaut, l'équilibre sanguin est perturbé, la tension artérielle baisse et tous nos organes s'affaiblissent. »

## Boire au moins 2 litres d'eau par jour

Plus la chaleur s'élève et plus notre activité physique augmente, plus le corps a besoin d'être hydraté. « Pour un adulte en bonne santé, l'idéal serait de boire deux litres d'eau par jour voire plus en période de canicule », conseille la diététicienne. Selon elle, il importe de s'hydrater régulièrement en petites quantités réparties au cours de la journée. Soit deux ou trois décilitres de liquide à température ambiante toutes les deux heures. Pauline Solioz invite à trouver son propre rituel lorsque ce geste n'est pas une routine acquise. « Par exemple, mettre une gourde sur son bureau, emporter une petite bouteille dans son sac à main ou organiser des rappels sur son téléphone. » Les tisanes et les eaux aromatisées offrent également d'excellentes alternatives à l'eau. En revanche, l'alcool est une boisson qui déshydrate, tout comme celles trop riches en sucre.

## Les populations plus sujettes à risque

En période de canicule, l'hydratation revêt une importance encore plus grande pour certaines populations à risque: les nourrissons, les femmes enceintes et les personnes âgées. A la naissance la masse d'eau dans le corps atteint 80%, alors qu'en vieillissant celle-ci diminue. « Les nouveau-nés jusqu'à une année peinent à réguler leur température corporelle, le danger intervient lorsqu'ils perdent plus de 5% de leur poids en eau », précise Pauline

## PRÉVENTION LES BONS RÉFLEXES POUR ÉVITER LA DÉSHYDRATATION

**BOIRE PLUS D'EAU**  
Au moins 2l par jour, en petite quantité régulière

**ALCOOL**  
Éviter de boire de l'alcool

**MANGER LÉGER**  
Aliments riches en eau (fruits et légumes)

**LIEU DE VIE**  
Aérer la nuit et fermer les stores le jour

**SPORT**  
Éviter les efforts intenses entre 12 h et 16 h

**CORPS**  
Se rafraîchir régulièrement





**«Le corps d'un adulte est composé à 60% d'eau et perd jusqu'à 2,5 litres par jour en période de canicule.»**

PAULINE SOLIOZ  
Diététicienne ASDD à la fondation Senso5

Solioz. Les cernes sous leurs yeux indiquent souvent un apport insuffisant en eau. Quand aux aînés, ils perdent progressivement la sensation de soif pour des raisons hormonales, et parce que leurs reins filtrent moins bien. Par conséquent, ils boivent peu avec des risques de chutes plus importants liées à la baisse de tension en cas de déshydratation. Les établissements médicaux sociaux mettent ainsi en place de nombreuses mesures, en dehors des soins, pour favoriser l'hydratation dès les grandes chaleurs.

## L'EMS de Fully a innové avec des granités

Sébastien Turrian est chef de cuisine depuis six ans à l'EMS les Fleurs du Temps, à Fully. Il confirme: « Les résidents ne s'hydratent pas naturellement, on privilégie alors ce qu'ils aiment pour susciter l'envie. » Les collations de l'après-midi

alternent ainsi entre des sorbets maison, des gelées à base de sirop peu sucré ou des boissons lactiques plus protéinées. Les bouteilles d'eau sont aussi remplies tous les matins, et contrôlée deux fois par jour par le personnel soignant. Le responsable relate que « le granité à base de purée de fruit, d'eau, de citron et de sucre est le breuvage testé le plus apprécié des aînés. » A l'EMS de Fully, le côté ludique compte. Les personnes âgées participent à des ateliers de fabrication de sirop qu'elles pourront déguster par la suite. Pour le reste Sébastien Turrian adapte les menus du soir avec des produits plus légers tels des mets froids ou des salades. Il conclut: « C'est grâce à une collaboration interservices que nous suivons efficacement l'hydratation de nos résidents. »

## La déshydratation peut être fatale

La diététicienne Pauline Solioz rappelle que la perte d'eau entraîne aussi une perte de sel.

Consommer un bouillon permet de rééquilibrer. « Il est aussi possible d'ajouter cinq grammes de sel dans un litre d'eau. » La spécialiste recommande encore des aliments riches en eau comme les fruits et légumes. Elle cite « les tomates, concombres, les agrumes ou la pastèque. » Enfin, éviter le sport pendant les heures les plus chaudes et aérer son intérieur la nuit atténue les risques lors de canicules. En cas de signaux alarmants commencer par rafraîchir la peau et se réhydrater. En cas de doute une consultation médicale s'impose. Un décès est en effet possible en cas de déshydratation importante.

## YANNICK BARILLON

La Fondation d'utilité publique Senso5 développe des outils didactiques sur la base de connaissances scientifiques actuelles. Elle a pour mission de favoriser un rapport sain à l'alimentation. Plus d'information sur l'hydratation sur [www.senso5.ch](http://www.senso5.ch).

## SPORT ET CHALEUR

### En cas de canicule extrême le sport est déconseillé

Lorsque la température dépasse les trente degrés, pratiquer une activité physique intense augmente le risque de déshydratation, crampes et coup de chaleur. La fréquence cardiaque augmente pendant l'activité en pleine chaleur alors que le corps cherche à se refroidir. Cela affaiblira les performances. Quand le corps atteint une température de 41 degrés, la chaleur commence en effet à attaquer le muscle et peut engendrer un malaise qui va au-delà de l'insolation. A l'extrême, il peut mener jusqu'au coma. Il est donc recommandé d'éviter le sport entre midi et 16h et de porter des vêtements amples et clairs. Et bien entendu beaucoup s'hydrater puisque l'on peut perdre jusqu'à 2,5 litres de sueur par jour.

En  
bref

## JEU VIDEO

### Etude sur l'addiction des jeunes

Avec la dernière étude d'Addiction Suisse sur les comportements de santé des jeunes de 11 à 15 ans, on dispose pour la première fois des données nationales sur l'usage problématiques des jeux vidéo. 31% des garçons de 15 ans et 5% des filles du même âge jouent tous les jours à des jeux vidéo en ligne, parmi eux 3% avec un usage problématique. Plus de 80% consultent quotidiennement les réseaux sociaux qui permettent de créer des liens, mais après le COVID ils servent pour beaucoup à fuir des sentiments négatifs. Enfin l'étude révèle qu'environ un jeune de 15 ans sur dix est victime de harcèlement dans l'espace virtuel.

## FORMATION

### Education numérique des 0-4 ans

Le 15 mai à l'IUKB de Bramois, Promotion Santé Valais offre une formation de 4h à l'éducation numérique chez les 0-4 ans. Elle traite des écrans et des bonnes pratiques préconisées à ce stade de développement, et qui peuvent être appliquées par les professionnels de la petite enfance. Des échanges auront lieu sur la base de situations tirées du quotidien sur le terrain pour donner des réponses et des pistes d'action. Découverte aussi de l'outil «Box ABC Ecrans» pour l'utiliser avec les enfants et les parents. Face au succès de cette formation gratuite pour les professionnels, de nouvelles dates seront proposées à l'automne.

Information par mail: [sophie.cottagnoud@psvalais.ch](mailto:sophie.cottagnoud@psvalais.ch)

PARTENARIATS:



DSSC Service cantonal  
de la santé publique  
[www.vs.ch/sante](http://www.vs.ch/sante)



Promotion santé Valais  
Gesundheitsförderung Wallis  
[www.promotionsantevalais.ch](http://www.promotionsantevalais.ch)

LIGUE PULMONAIRE VALAISANNE  
LUNGENLIGA WALLIS  
[www.liguepulmonaire-vs.ch](http://www.liguepulmonaire-vs.ch)