

Lorsqu'on vieillit, l'hydratation ne coule pas de source

Prévenir, c'est répéter souvent les mêmes choses" : s'il y a un domaine dans lequel cette phrase du Pr Philippe Pitaud, directeur de l'Institut de gérontologie sociale, prend tout son sens, c'est bien celui de l'hydratation chez les seniors. "L'âge brouille le système d'alerte, reprend le professeur. En vieillissant, on perd la sensation de soif."

"À partir de 50 ans, la soif se fait sentir plus tardivement, appuie le Dr Jean-Claude Mounition. Une personne âgée qui vous dit qu'elle n'a pas soif ne ment pas."

Le Dr Mounition rappelle que "l'eau est le principal constituant du corps humain et le deuxième besoin vital de l'être humain après l'oxygène". Notre corps est composé de 65% d'eau. "La teneur en eau est fonction de la corpulence, note le médecin. Contrairement à ce qu'on pourrait croire, les maigres ont plus d'eau que les gros." Et d'insister, pour bien marquer les esprits : "Une perte d'à peine 10% d'eau peut entraîner la mort."

Aussi, est-il important de respecter les besoins : 2,5 litres par jour. "1,5 litre qu'on boit, 1 litre dans l'alimentation." Le Dr Mounition conseille de boire tout au long de la journée par demi-verre, un à deux verres quand on mange et d'avoir toujours une bouteille à portée du regard.

L'eau du robinet, "la meilleure"

Faut-il préférer l'eau du robinet ou l'eau en bouteille? "L'eau potable de Marseille est une des meilleures de France, affirme le

Dr Mounition, donc, pas la peine de s'en priver. L'eau en bouteille n'est pas à proscrire, elle est juste 120% plus chère!" Le médecin attire l'attention sur "les eaux minéralisées". "Quotidiennement, on peut boire des eaux en

bouteille moyennement minéralisées, indique-t-il. Si l'on a des problèmes de calculs rénaux, il faudra privilégier une eau fa-

iblement minéralisée. Quant aux eaux fortement minéralisées, il faut les consommer de façon irrégulière."

Les eaux riches en calcium aident, elles, à lutter contre l'ostéoporose.

Et si l'on n'aime pas l'eau plate?

"L'eau, c'est la boisson de base, reprend le Dr Mounition, mais certains n'aiment pas l'eau plate. On peut mettre un léger trait de sirop, de menthe par exemple, pour la colorer et lui donner du goût." Alternatives à l'eau : le lait, "de préférence demi-écrémé, c'est moins gras", les jus de fruits frais peu sucrés ("le cranberry est particulièrement recommandé aux femmes qui ont des infections urinaires"), le thé, "surtout le vert, il est anti-anxiété", le café léger, la tisane... Y a-t-il des boissons à éviter absolument? "Oui! Les sodas! Ils sont bourrés de sucre. Gare aussi aux boissons énergisantes, à l'alcool..."

Pour conserver son hydratation, il convient aussi de bien s'alimenter : "La référence, ce sont les protéines, complète le Dr Mounition.

Quand les besoins d'un adulte sont de 0,8 gramme par kilo par jour, ils sont de 1,2 gramme pour un senior." Il y a des aliments riches en eau :

courgettes, tomates, pamplemousses... "La

pastèque à elle seule contient 93% d'eau. Si vous mangez une grosse tranche, vous avez bu tranquilou un litre d'eau", glisse-t-il.

La déshydratation étant la cause la plus fréquente d'hospitalisation des personnes âgées, ces piqûres de rappel sont loin d'être inutiles.