

# L'été, il peut faire chaud !

14 Juin 2019 – Jard sur Mer

Marine Bénassis *Diététicienne*





# LES RISQUE SANITAIRES CHEZ LA PERSONNE ÂGÉE

- En cas de vague de chaleur :
  - ☀ risque accru de coup de chaleur
- Ce risque s'aggrave avec les différentes vulnérabilités (maladie chroniques, médicaments, ...)
- Phénomènes de régulation de la température corporelle moins efficaces
- Assurer une prévention efficace (rafraîchir, éventer, hydrater, nourrir)





# POURQUOI LA PERSONNE ÂGÉE EST-ELLE PARTICULIÈREMENT À RISQUE ?

- **Capacité réduite d'adaptation à la chaleur, caractérisée par une réduction :**
  - Perception de la chaleur
  - Capacités de transpiration
  - Sensation de soif
  - Capacité du système sanguin à s'adapter pour augmenter le débit de sueur
- **Fonction rénale souvent altérée :**  
vigilance pour maintenir un équilibre entre l'eau et les minéraux



## POUR MIEUX COMPRENDRE

Par temps chaud, chez un adulte en bonne santé, les pertes de chaleur se font au niveau de la peau par 2 mécanismes :

- Évacuation passive de la chaleur cutanée (le débit cardiaque augmente pour apporter plus de volume à rafraîchir à la surface de la peau)
- Évacuation active par évaporation de la sueur (+++). La sueur produite se refroidit et rafraîchit ainsi le corps. Cette évaporation nécessite beaucoup d'énergie.

Chez la personnes âgée, le nombre de glandes sudoripares est diminué.

En cas de vague de chaleur, elles sont stimulées en permanence. Au bout de quelques jours elles « s'épuisent » et la production de sueur chute. La température corporelle augmente.



# EN PRATIQUE POUR L'ALIMENTATION

- Boire régulièrement sans attendre d'avoir soif (1,5L/j)
- Eviter de boire ou manger trop froid, car la sensation de soif s'atténue plus vite
- Eviter l'alcool (altère les capacités de lutte contre la chaleur et favorise la déshydratation)
- Diversifier l'apport d'eau
  - boissons : thé ou café frais légers, sirop très dilués, jus de fruits...
  - Aliments : compotes, sorbets et glaces, fruits et légumes, yaourt



**Continuer à boire et à manger normalement.  
Trop boire au moment du repas  
peut entraver l'appétit**



## ET LES MENUS



- Les repas prévus pourront être modifiés en repas froids
- Des aliments riches en eau sont prévus chaque jour



En cas de canicule, il est nécessaire d'en introduire d'avantage

- Modification de l'entrée, du dessert, du goûter
- Utilisation des épices qui incitent à boire
  - Elles aiguisent l'appétit et peuvent être utilisées tous les jours
  - Elles ne sont pas fortes, elles ont une action puissante (plus ou moins bien tolérée)

*« les épices sont aussi importantes que les vitamines  
pour garder la santé »  
(Dr Guy Avril)*



# LES SUPERS POUVOIRS DES ÉPICES



- **Poivre** : augmente sécrétion des sucs pancréatiques  
→ meilleure digestion des graisses



- **Gingembre** et **Cannelle** : stimulent le foie et l'estomac en augmentant la sécrétion des sucs gastriques



- **Curcuma** en poudre soulage l'arthrose ; propriétés anti-oxydantes



- **Cardamome** améliore la digestion et réduit les douleurs de l'estomac



- **Cumin** et **Muscade** aident à la digestion complète et s'attaquent aux gaz



- **Gingembre** sec réduit les inflammations et traite les douleurs dues aux ulcères d'estomac



- **Fenouil**, **Cannelle** et **Clou de girofle** agissent sur les personnes frileuses, fatiguées et souffrant de lenteur digestive



Merci pour votre attention

