

L'eau, ressource essentielle à la vie et à la santé

À Lausanne, lorsque les températures grimpent, l'hydratation devient un enjeu de santé publique, particulièrement pour les personnes âgées, notamment de la Fondation Clémence.



© Fondation Clémence

En période estivale, cette vigilance est renforcée afin de prévenir les risques liés aux fortes chaleurs et aux épisodes de canicule de plus en plus fréquents ! La fondation Clémence a établi alors un plan d'action « canicule ».

L'objectif est clair : tout faire pour augmenter la consommation en eau des résident·e·s, mais aussi mettre en place des stratégies pour éviter la déshydratation en périodes chaudes.

Avec l'âge, la sensation de soif diminue naturellement. Elle s'accompagne d'une perte générale de certaines sensations, comme l'ouïe, la vue, la satiété, etc. De nombreuses personnes âgées ressentent moins - voir plus du tout - le besoin de boire suffisamment, alors même que leur organisme manque d'eau. Cette situation peut rapidement conduire à une déshydratation et, si elle se prolonge, avoir des conséquences plus graves telles que la fatigue, la confusion, des chutes de tension, des maux, voire une hospitalisation.

Face à ce constat, les équipes professionnelles de la Fondation Clémence mettent en place un suivi rigoureux de l'hydratation des résident·e·s tout au long de la journée, en particulier lorsque les températures dépassent les seuils habituels.

L'animation prévoit des activités rafraîchissantes, en intérieur, comme la confection de smoothies vitaminés ! L'intendance et le service technique mettent en place l'aération des pièces communes et des chambres. L'eau reste bien entendu la boisson privilégiée, mais elle est également complétée par des tisanes froides, des jus

dilués ou encore des boissons enrichies pour les personnes ayant des besoins spécifiques. L'eau est certes un besoin très important en période de canicule, mais l'eau, sans électrolytes, n'est que peu efficace. Un électrolyte est une substance qui, une fois dissoute dans un liquide comme l'eau, se dissocie en ions chargés électriquement. Ces minéraux dissouts dans l'eau sont fondamentaux pour maintenir l'équilibre hydrique du corps.

L'alimentation joue également un rôle essentiel. Des fruits riches en eau, comme la pastèque, le melon ou les agrumes, ainsi que des desserts frais et des compotes, contribuent à maintenir un bon niveau d'hydratation.

Parallèlement, les équipes veillent à maintenir des espaces de vie agréables en limitant l'exposition à la chaleur : fermeture des stores durant les heures les plus chaudes, aération des locaux aux moments les plus frais de la journée et adaptation des activités physiques. Dans la journée du 17 juin, on a pu assister à une Gym Douce organisée par la Fondation Clémence, en extérieur, à l'ombre et tôt le matin.

Par ailleurs, la Fondation Clémence possède des pièces « froides » conçues pour être généralement plus

rafraîchissantes et ventilées. Ces pièces servent en été à ce que les résident·e·s puissent participer aux animations, en toute sérénité.

Chaque résident·e présente des besoins différents. Certain·e·s souffrent de pathologies nécessitant un contrôle précis des apports hydriques, tandis que d'autres peuvent avoir besoin d'un accompagnement plus soutenu pour boire régulièrement.

Les soignant·e·s observent donc attentivement les signes pouvant indiquer une déshydratation : bouche sèche, fatigue inhabituelle, diminution de l'appétit ou encore troubles de la vigilance. Cette surveillance permet une intervention rapide en cas de besoin.



Les professionnel·le·s rappellent que boire régulièrement est l'un des gestes les plus simples et les plus efficaces pour préserver sa santé.

Dans un contexte de réchauffement climatique où les vagues de chaleur tendent à se multiplier, les EMS doivent continuellement adapter leurs pratiques afin de garantir le bien-être et la sécurité de leurs résident·e·s.

Filipe Costa Marques