

- [Mag santé](#)

Qu'est-ce que la déshydratation?

Dernière mise à jour 03/09/2012

Article



LDD kathaer/morgueFile

L'eau est le composant principal de l'organisme, et représente environ 60% du poids d'un être humain. Un manque d'eau peut donc avoir de graves conséquences car l'eau intervient dans une multitude de réactions chimiques, sert de lubrifiant, permet l'élimination des déchets et contribue au maintien de la température corporelle.

Auteurs

[Dr Mathieu Pasquier](#)

Attention

Le risque de déshydratation est nettement plus élevé chez les enfants en bas âge (dont l'eau représente 75% du poids corporel) et les personnes âgées (qui ressentent moins la soif et dont les mécanismes de compensation sont moins efficaces).

La déshydratation est le plus souvent due à une augmentation des pertes en eau que la personne n'arrive pas à compenser. Elle peut survenir par exemple à la suite d'un exercice intense, en cas de fièvre, de diarrhées ou de vomissements importants, ou être la conséquence d'une consommation insuffisante d'eau.

Une déshydratation occasionnant une perte aussi faible que 1 à 2% du poids corporel peut déjà provoquer des symptômes. Une perte atteignant 15 à 20% du poids corporel peut provoquer le décès.

1. Comment se manifeste la déshydratation?

Un moyen simple et efficace de d'estimer l'état d'hydratation d'une personne est d'observer la couleur de ses urines. Lorsque l'hydratation est suffisante, les urines sont généralement claires ou jaunes très pâle.

Premier symptôme de déshydratation

- diminution de la quantité des urines, dont la couleur devient plus foncée (avant même l'apparition de la sensation de soif).

Symptômes de déshydratation apparaissant ensuite

- sécheresse de la bouche;
- sensation de soif;
- absence de larmes (yeux secs);
- manque d'énergie, sentiment de fatigue, baisse de la performance physique;
- maux de tête;
- vertiges lors du passage en position debout.

Symptômes d'une déshydratation plus avancée

- diminution de l'élasticité de la peau;
- yeux creux (enfoncés) et cernés;
- faiblesse musculaire ou des crampes (déséquilibre des sels minéraux -potassium et sodium- dans les muscles);
- soif extrême;
- absence de mictions (absence d'urine);
- disparition de la transpiration;
- refroidissement des extrémités;
- pouls rapide;
- baisse de la tension artérielle;
- irritabilité, état confusionnel, troubles de la conscience.

2. Comment prévenir la déshydratation?

- anticiper les besoins accrus en eau (effort, chaleur, altitude, maladie, ...);
- s'hydrater régulièrement, **boire avant que n'apparaisse la sensation de soif**;
- boire des liquides tempérés, régulièrement et par petites quantités (les boissons trop froides ou prises en grandes quantités sont moins bien assimilées par l'intestin);
- porter des habits amples et clairs en cas de température ambiante élevée;
- éviter autant que possible la transpiration lors de l'effort;
- éviter l'alcool (et les médicaments diurétiques s'ils ne sont pas indispensables);
- traiter la fièvre, les vomissements et les diarrhées;
- être particulièrement attentif aux enfants et aux personnes âgées ou malades.

3. Comment soigner une déshydratation?

En cas de **déshydratation légère ou modérée** (perte de moins de 10% du poids corporel), une réhydratation par voie orale, fréquemment et par petites quantités, doit être commencée sans attendre.

L'atténuation des symptômes et l'éclaircissement des urines sont les signes d'une réhydratation efficace. Celle-ci doit être poursuivie jusqu'à ce que la personne ait retrouvé son poids habituel.

En cas de **déshydratation sévère** (perte de plus de 10% du poids corporel), une intervention médicale est indispensable. Dans les cas graves (troubles de l'état de conscience, nausées ou vomissements importants empêchant la prise de liquides par voie orale), une réhydratation par voie intraveineuse, et donc une hospitalisation, sont nécessaires.

4. Que boire et en quelle quantité?

Il est conseillé de boire une solution contenant des sels de réhydratation orale (disponibles dans les pharmacies, les centres de santé, voire sur les marchés et dans les magasins) ou de l'eau/du thé clair avec des biscuits salés, ou encore du bouillon. Une **solution réhydratante improvisée** peut être facilement préparée en utilisant 1 litre d'eau bouillie additionnée d'une cuillère à thé rase de sel et de 8 cuillères à thé rases de sucre.

Il est difficile de préciser exactement la quantité de liquide nécessaire, car de nombreux paramètres entrent en ligne de compte (par exemple, en cas de diarrhées, il faudrait boire 1 à 2 litres par 24 heures, pour 5 à 10 selles par 24 heures).

Il est recommandé de s'hydrater jusqu'à disparition complète des signes de déshydratation (retour des urines à une coloration normale, reprise du poids corporel habituel). A quelques rares exceptions près (par exemple chez les personnes dialysées), un excès d'hydratation momentané n'est jamais néfaste pour l'organisme.

Référence

- Pasquier M. Sécheresse: gare à la déshydratation! *Meteo Magazine*, numéro 6, pp. 53-55.