

## ***Annexe 1 : Surveillance des signes de déshydratation***

### **La déshydratation**

La déshydratation est provoquée par une perte excessive d'eau et de sels de l'organisme et peut survenir, entre autres, dans un contexte d'effort physique intense ou d'une exposition prolongée à la chaleur. Une déshydratation aiguë augmente la morbidité et la mortalité chez certains groupes à risque, entre autres, les enfants en bas âge et les personnes âgées.

### **Les signes de déshydratation**

Selon le protocole d'Info-Santé, chapitre II.3.A :

- Constipation;
- Oligurie ou anurie (diminution de la quantité et fréquence d'urination);
- Peau chaude et pâle: la sécheresse de la peau, persistance du pli cutané vérifié sur le front et le sternum;
- Sécheresse des lèvres et de la muqueuse buccale;
- Tachycardie (rythme cardiaque élevé);
- Yeux creux et cernés.

Les signes de déshydratation sont peu fiables chez la personne âgée.

### **Le traitement**

- Placer la personne dans un endroit frais et sec;
- Faire allonger la personne et la laisser se reposer;
- Faire boire des liquides;

Surveillance accrue des personnes vulnérable.