



CHIREC

Source : RTL.BE/fr

Keyword : CHIREC

Journalist : Laura Van Leerberghe/Kevin Joris

Url : [www.rtl.be/actu/belgique/meteo/canicule-voici-les-conseils-essentiels-pour-eviter-la-deshy...](http://www.rtl.be/actu/belgique/meteo/canicule-voici-les-conseils-essentiels-pour-eviter-la-deshy...)

Ad value : optional

Date : 12.08.2024

Visitors : 412.829

# Chaleur: voici les conseils essentiels pour éviter la déshydratation cet été

Publié le 12/08 à 20h34 Par RTL info avec Laura Van Leerberghe et Kevin Joris

Chaleur: rappel de quelques conseils afin d'éviter la déshydratation et le coup de chaud

UN BLOQUEUR DE PUBLICITÉ EMPÊCHE LA LECTURE.  
VEUILLEZ LE DÉSACTIVER POUR DÉMARRER LA VIDÉO.

RTL info

SANTÉ • L'IMPORTANCE DE BIEN S'HYDRATER PENDANT LES FORTES CHALEURS

Partager:



**Avec des températures élevées, l'IRM prodigue des conseils pour prévenir la déshydratation. Boire suffisamment est crucial pour éviter les risques liés à la chaleur.**

Les journées de chaleur intense que nous vivons actuellement amènent l'Institut Royal Météorologique (IRM) à rappeler quelques recommandations essentielles pour se protéger efficacement. Il est conseillé de se vêtir légèrement, de fermer portes et fenêtres pour limiter l'entrée de la chaleur, mais surtout, de boire régulièrement. Ces mesures visent à prévenir les risques liés à la déshydratation, un danger bien réel en cette période.

## Pourquoi faut-il s'hydrater ?

Notre corps est composé à environ 60 % d'eau. En période de fortes chaleurs, il peut perdre jusqu'à 2,5 litres de ce précieux liquide à travers la transpiration, les urines et la respiration. Si cette perte n'est pas compensée, le risque de déshydratation augmente, pouvant entraîner des complications sérieuses, voire nécessiter une hospitalisation d'urgence.



## CHIREC

Source : RTL.BE/fr

Keyword : CHIREC

Journalist : Laura Van Leerberghe/Kevin Joris

Url : [www.rtl.be/actu/belgique/meteo/canicule-voici-les-conseils-essentiels-pour-eviter-la-deshy...](http://www.rtl.be/actu/belgique/meteo/canicule-voici-les-conseils-essentiels-pour-eviter-la-deshy...)

Ad value : optional

Date : 12.08.2024

Visitors : 412.829

Léonor Cosyns, médecin urgentiste au CHIREC de Braine L'Alleud, insiste sur l'importance de rester vigilant, particulièrement pour les personnes vulnérables : *"Les personnes âgées, elles, ne vont pas ressentir la soif. C'est vraiment super important pour elles de stimuler, de leur faire boire, mais c'est aussi toujours aux alentours d'un litre et demi. Il y a certaines personnes qui ont un métabolisme différent, comme les diabétiques ou les insuffisants rénaux, qui vont aussi devoir boire en fonction des besoins. Mais ça, c'est assez spécifique"*.

### Quels sont les symptômes de la déshydratation ?

Le manque d'eau dans l'organisme perturbe son bon fonctionnement, et les symptômes sont nombreux. *"Cela commence par des maux de tête. On peut aussi ressentir une faiblesse généralisée, une grande fatigue, et parfois même des nausées. Chez les personnes âgées, la déshydratation peut se manifester par de la confusion et de l'irritabilité"*, explique le Dr. Cosyns.

### Comment bien s'hydrater ?

Pour maintenir une bonne hydratation, il est recommandé de consommer des aliments riches en eau, comme les pastèques, les concombres ou encore les tomates. Par ailleurs, il est préférable d'éviter l'eau trop froide, qui peut donner une fausse sensation de désaltération. Les boissons sucrées et l'alcool sont également déconseillés, car ils favorisent la déshydratation.