

## HYDRATATION ET INSUFFISANCE CARDIAQUE

**Mots clés :** Hydratation, Tourista, Eau de Vichy, Eau Perrier, Alcool

Buvez à votre soif en adaptant votre consommation à la chaleur locale et à votre diurèse.

À votre arrivée dans un pays chaud, buvez plutôt tout au long de la journée de petite quantité d'eau (une à deux gorgées maximum) pour étancher votre soif. En effet, si vous avalez une trop grande quantité d'eau à chaque fois que vous ressentez la sensation de soif, vous dépasserez rapidement les capacités d'absorption de vos cellules intestinales. Une intoxication à l'eau déclenche à plus ou moins brève échéance une diarrhée hydrique. La baisse du potassium dans le sang et dans les cellules que fait courir le risque d'une diarrhée, toute cause confondue, aura une répercussion sur le rythme cardiaque et de là sur votre insuffisance cardiaque. La turista liée au changement de régime aussi bien hydrique qu'alimentaire reste l'ennemi numéro 1 du voyageur et de l'insuffisant cardiaque en particulier..

À l'opposée, une fois acclimaté et sous l'effet d'une très forte chaleur, votre hydratation pendant la journée peut être insuffisante. Prenez soin de vous hydrater correctement une fois à l'hôtel au frais et au repos. En dehors d'une poussée d'insuffisance cardiaque, un apport hydrique journalier de 1,5-2 litres par jour est recommandé. Cet apport peut être augmenté en fonction de vos activités diurnes et des conditions de chaleur locale du fait de la transpiration et des pertes respiratoires.

Sous traitement diurétique et forte chaleur, quelle que soit la période, il est conseillé d'associer une eau gazeuse riche en bicarbonate de sodium (l'eau de Vichy St-Yorre apporte 530 mg/l de sel (un demi gramme de NaCl par litre) et 4368 mg/l de bicarbonates de sodium) à l'eau du robinet ou tout autre "eau minérale". Vous devrez alors tenir compte des apports supplémentaires en sel dans votre régime peu salé. De même, évaluez les pertes en sel à son intérêt. Une transpiration abondante ou une hydratation forcée ce qui sous entend une diurèse abondante vous en fera perdre. Pour vous en sortir sans trop de difficultés, il suffira de mesurer votre poids. Ce sera votre juge de paix. Prenez surtout garde si votre poids augmente brutalement de 1 à 2 kg par jour sur deux à trois jours. Il signe une poussée d'insuffisance cardiaque en cours d'installation. Reste à trouver la balance et de s'y peser sur plusieurs jours pour les voyageurs itinérants. Par chance il est rare qu'un hôtel



n'en ait pas à disposition. Poser la question lors de la réservation est d'un intérêt évident surtout quand deux mesures prises sur deux balances différentes ne permettent pas de confirmer une augmentation de 1 à 2 kg par jour.

Notez que le bicarbonate de sodium n'a pas la toxicité du chlorure de sodium (sel de table). Il n'a pas aussi d'effet hypertenseur artériel (Vichy St-Yorre: étude JJ Helwig, Inserm, 2005). L'eau « Perrier » est l'eau gazeuse la plus pauvre en sodium (11,5 mg/l de sodium) mais avec seulement 420 mg/l de bicarbonates). Facile à trouver, même à l'étranger, son absorption peut améliorer votre hydratation. Evitez d'emmener votre faux sel de table. Il est fait avec du sel de potasse. Il est donc riche en potassium. L'excès de potassium dans le sang et dans les cellules est là encore source de troubles du rythme, eux mêmes responsables de décompensation cardiaque.

Évitez l'abus d'alcool. Toute consommation d'alcool supérieure à 3 verres de vin par jour augmente votre risque d'Arythmie Cardiaque par Fibrillation Auriculaire (AC/FA) de 33 % après 70 ans. Un risque à ne pas négliger surtout en voyage, même pour les initiés et les plus jeunes !

Sous les tropiques, veillez à ne pas vous exposez inutilement au soleil pour ne pas vous déshydrater. Portez des vêtements amples et longs à l'image des habitants du désert.

voyage-aptitude-senior.fr©création décembre 2007  
Mise à jour 2022 © Dr Ghislain Haicault de La Regontais