

**ALERTE
ROUGE!**

Pour mieux profiter de vos vacances...

fiche conseil n° 2 / 17



La déshydratation

Comment prévenir ?

- Boire suffisamment avant, pendant et après l'effort. Selon la température extérieure, les besoins en eau varient : plus d'un litre et demi par heure (en été).
- Ne pas prendre à la légère une diarrhée ou des vomissements
- Prévenir les coups de soleil ou de chaleur
- En cas de forte chaleur ou de transpiration importante, il est important d'apporter un peu de sel à l'organisme pour éviter l'hyponatrémie (baisse importante des taux sanguins de sodium).

Quelle conduite à tenir ?

Début de déshydratation

- Consommer de l'eau ou des produits de remplacements liquidiens en quantité suffisante

Aggravation de la déshydratation

- Consommer de l'eau ou des produits de remplacements liquidiens en quantité suffisante et prévenir le SAMU en composant le 15.

Les signes

Début de déshydratation

- Sécheresse de la bouche, de la peau
- Soif
- Perte d'appétit
- Fatigue, sensation de faiblesse, frissons
- Diminution de la transpiration
- Maux de tête

Aggravation de la déshydratation

- Température corporelle élevée
- Crampes, nausées
- Urines de couleurs foncées
- Difficultés respiratoires, spasmes musculaires
- Trop peu ou pas d'urination
- Perte de conscience

**ALERTE
ROUGE!**



Fédération Française
de Sauvetage et de Secourisme
28 rue Lacroix - 75017 Paris
Tél : 01 46 27 62 90
@ : national@ffss.fr
Site : www.ffss.fr

