

**Zeitschrift:** Générations  
**Herausgeber:** Générations, société coopérative, sans but lucratif  
**Band:** - (2019)  
**Heft:** 114

**Artikel:** "Je prépare à l'avance des bouteilles d'eau fraîche avec du citron"  
**Autor:** Théraulaz, Yseult  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-906149>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 15.03.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# « Je prépare à l'avance des bouteilles »

Les personnes âgées sont vulnérables lorsque les grosses chaleurs arrivent. Reportage à Renens

C'est dans un petit immeuble de Renens (VD) que vit Janine Gerber. Elle habite là depuis quarante ans et elle est seule depuis une douzaine d'années. Lorsqu'elle nous ouvre la porte de son trois-pièces, elle a le sourire aux lèvres, ravie de recevoir de la visite. Son assistant social, Yannick Bersier, est déjà là. Il travaille au CMS Renens Nord-Crissier et vient la voir une fois par mois pour l'aider dans ses tâches administratives, évaluer ses besoins et s'assurer que tout va bien.

La septuagénaire est au courant des précautions à prendre en cas de fortes chaleurs. Parmi la plus importante : penser à s'hydrater régulièrement, que la soif se fasse sentir ou pas (*lire encadré*). « Je prépare à l'avance des bouteilles d'eau fraîche avec du citron. Mes fils m'apportent régulièrement des packs de bouteilles de 1,5 litre. » L'entrée de la petite cuisine est encombrée par plusieurs litres d'eau minérale. « Je suis une grande buveuse. Lorsqu'il fait très chaud, je ferme volets et fenêtres et j'aère mon appartement en fin de journée. »

## COUP DE CHAUD ET SOLITUDE

Janine Gerber souffre de polyarthrite. Elle ne se déplace jamais sans sa canne. Chaleur ou pas, elle ne peut pas facilement sortir de chez elle, d'où l'importance d'être régulièrement en contact avec le CMS et son entourage. Yannick Bersier explique : « Lorsque le canton de Vaud lance une alerte canicule, les référents des clients suivis par le CMS doivent établir une liste des personnes fragilisées. Nous fournissons à ces personnes les recommandations liées aux grosses chaleurs et nous les appelons régulièrement pour prendre des nouvelles et leur rappeler de boire suffisamment. En cas de problème, nous prévenons l'entourage et, le cas échéant, nous activons les mesures adaptées : contact avec le médecin traitant ou les services d'urgence. »



Ses fils lui amènent des packs de bouteilles d'eau. Ne reste plus qu'à rajouter le citron sous l'œil attentif de Yannick Bersier, du CMS Renens.

L'été est souvent aussi synonyme de solitude. Lorsque les proches partent en vacances, les personnes âgées qui vivent seules se retrouvent d'autant plus isolées. Ce qui n'est pas le cas de Janine Gerber. La pétillante

Yves Leresche



# d'eau fraîche avec du citron »

(VD) chez une pimpante septuagénaire qui ne se laisse pas étouffer par la canicule.

grand-maman passe chaque été une semaine chez Stéphane Wüst, le plus jeune de ses trois fils. «Il prend soin de moi et me mitonne de bons petits plats», explique-t-elle. Et le fils quadragénaire de préciser: «Ma maman arrive à conserver son indépendance malgré les souffrances dues à sa maladie et la difficulté de vivre seule au quotidien, mais elle a cette capacité de faire face aux aléas de la vie. Nous faisons en sorte qu'elle puisse vivre le plus normalement possible à son domicile sans obstacle majeur. Je salue son courage, sa persévérance et sa force de caractère.»

Celles et ceux qui n'ont pas la chance d'avoir des fils aussi pré-

«Lorsqu'il fait très chaud, je ferme volets et fenêtres»

JANINE GERBER, RETRAITÉE



sents peuvent réserver un court séjour dans un EMS si la famille

est momentanément absente. «La situation de Janine Gerber est exemplaire, se réjouit Yannick Bersier. Ses fils passent la voir régulièrement et sont souvent en contact téléphonique avec elle. Sa voisine l'aide pour ses courses et elle bénéficie de la livraison des repas en semaine ainsi que de l'aide au ménage. Sans oublier un suivi par l'ergothérapeute et des prestations d'aide au transport. Son tempérament optimiste et sa volonté de rester autonome font le reste.» Et l'intéressée de conclure, amusée: «Plus on brasse de l'air, plus on a chaud, alors je reste tranquille!»

YSEULT THÉRAULAZ

## QUELQUES CONSEILS POUR PASSER UN ÉTÉ SANS SURCHAUFFER

Du 1<sup>er</sup> juin au 31 août de chaque année, les cantons réactivent leur plan canicule. Il s'agit d'un système de veille et d'alerte actif, en collaboration avec les milieux sociosanitaires et les communes, qui permet de prendre des dispositions lorsque les températures s'annoncent élevées, plusieurs jours de suite.

Les CMS sont ainsi aux premières loges, très attentifs à venir en aide aux personnes âgées. A eux d'établir la liste des personnes à risque, qu'elles soient ou non déjà bénéficiaires de prestations médicosociales. Pourquoi ces personnes sont-elles plus fragiles face aux vagues de chaleur que le reste de la population? «Avec l'âge, on se déshydrate plus rapidement, explique Sophie Progin Batalla, consultante en diététique à l'Association vaudoise d'aide et de soins à domicile (Avasad). D'une part, la sensation de soif diminue et, d'autre part, les organes, dont les reins, sont moins performants. Lorsque les apports en eau d'un adulte ne sont pas suffisants, ses reins vont retenir le peu de liquide à disposition, afin de retarder la déshydratation. Malheureusement, chez une personne de plus de 70 ans, cette capacité de rétention d'eau diminue. La déshydratation se fait bien plus vite.» Parmi les signes qui ne trompent pas: bouche pâteuse, peau sèche, vertiges, voire état confusionnel.

### TROUVER DES ASTUCES

La spécialiste insiste sur le fait qu'il faut boire deux litres d'eau par jour. «En vieillissant, la sensation de soif est retardée et ne peut plus servir de signal pour penser à boire. Chacun doit trouver d'autres astuces pour boire suffisamment. Cela peut être, par exemple, de remplir une grande bouteille d'eau le matin à terminer d'ici à la fin de l'après-midi ou d'en mettre dans plusieurs endroits de la maison et de veiller à ce que leur niveau diminue.»

A noter que les troubles cognitifs peuvent altérer la mémoire. Ainsi, une personne pense avoir bu, mais ne l'a pas forcément fait. Les bouteilles entamées servent de repère. En cas de canicule, des boissons isotoniques sont aussi utiles. «Elles améliorent la capacité du corps à absorber l'eau. Il en existe dans les commerces, ce sont les fameuses boissons pour sportifs. Mais un jus de fruit auquel on rajoute un peu de sel fait également l'affaire», précise Sophie Progin Batalla. Au niveau de l'alimentation: les soupes froides, les fruits et des légumes gorgés d'eau sont à privilégier. D'autant que, par temps caniculaire, l'activité physique est réduite, le corps a besoin de moins de calories. Mais attention: il est important de s'alimenter suffisamment et de continuer de bouger pour préserver sa musculature.