

## › QUAND PEUT-ON AUGMENTER LA QUANTITÉ DE LIQUIDE À CONSOMMER SUR LA JOURNÉE ?

Dans certaines situations il est possible d'augmenter ses apports hydriques telles que :

- Fortes chaleurs
- Diarrhées, vomissements importants
- Forte fièvre
- Pratique d'un sport intense

› Parlez-en avec votre néphrologue.

### Trucs et astuces

#### POUR DIMINUER LA SENSATION DE SOIF :

La sensation de soif est augmentée par une alimentation trop salée, sucrée ou épicée.

Un diabète déséquilibré peut également augmenter la soif. Préférez les aliments et les boissons sûres et amères.

#### Choisissez des boissons désaltérantes :

- Eau minérale
- Thé
- Infusion aux herbes (menthe...)
- Infusion aux fruits
- Eau aromatisée au citron
- Limonade light

Réduisez vos consommations sucrées (boissons, sucreries, pâtisseries...).

L'alcool est à boire avec modération, lors des fêtes ou en sortie évitez les alcools nécessitant une adjonction d'eau importante (Pastis, Cocktails, Punch...).

Vous pouvez mâcher des chewing-gums, des bonbons sans sucre (Tic,Tac®, Fishermen's, Mentos...).

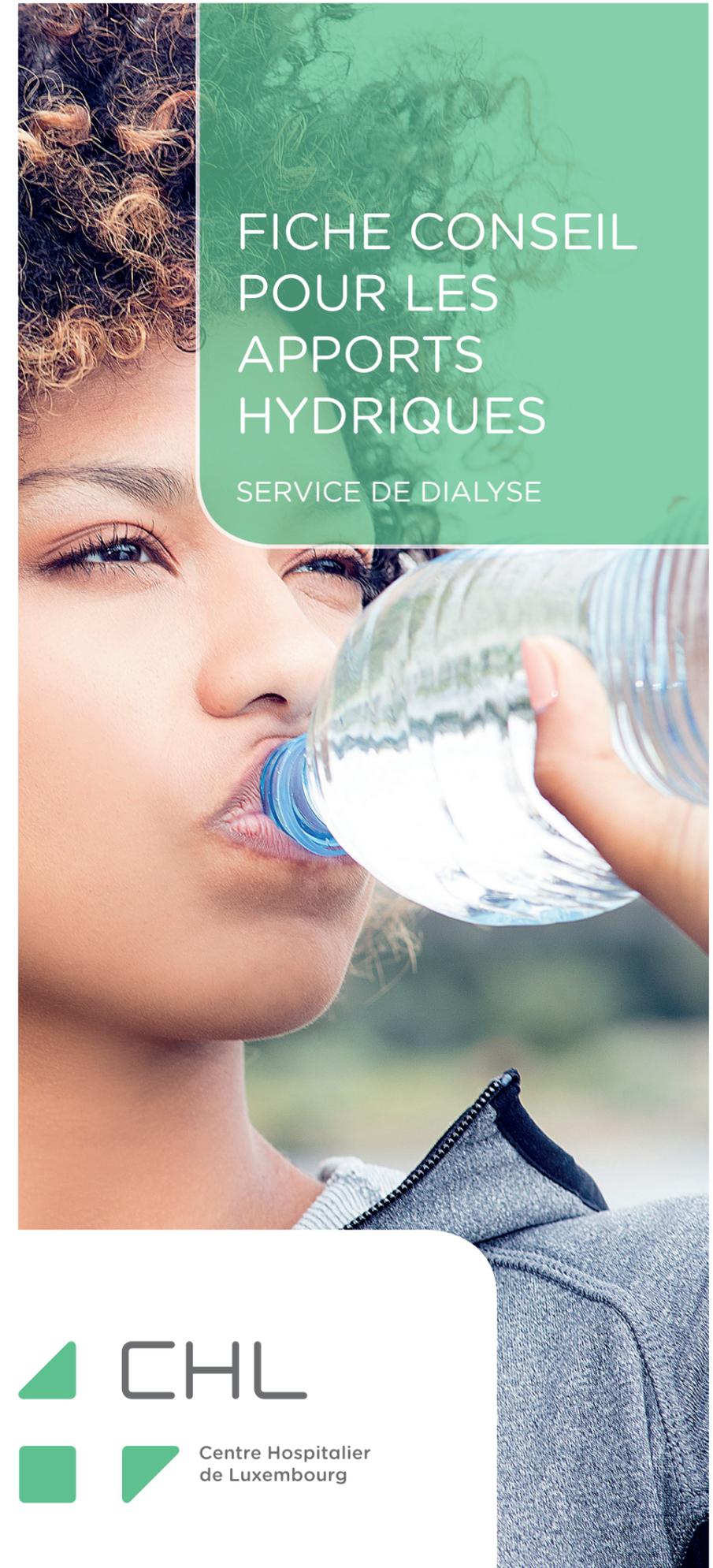


## SERVICE DE DIALYSE

Flyer A3 Apports hydriques Dialyse 2018

## FICHE CONSEIL POUR LES APPORTS HYDRIQUES

SERVICE DE DIALYSE



Centre Hospitalier de Luxembourg  
4, rue Ernest Barblé L-1210 Luxembourg  
Tél : +352 44 11 11 Fax : +352 45 87 62 [www.chl.lu](http://www.chl.lu)



# QUEL EST LE RÔLE DE L'EAU DANS L'ORGANISME ?

Toutes les cellules qui composent le corps sont remplies d'eau : c'est l'eau **intracellulaire**. Mais elles baignent aussi dans l'eau : c'est l'eau **extracellulaire**.

L'eau représente en moyenne **60 %** du poids corporel. Ainsi dans un corps de 70 kg il y a 42 kg d'eau.

L'eau est indispensable. L'eau contribue à la **régulation thermique** : quand la température du corps s'élève, la transpiration le rafraîchit.

L'eau **élimine** une grande partie des déchets métaboliques (potassium, phosphore, urée, créatinine...) dans les urines.

Le sang passe en permanence dans les reins où il est **filtré** :

- › Une partie de l'eau est réabsorbée, retournant ainsi dans le circuit général.
- › Une partie entraîne les déchets qui sont à éliminer : ce sont les urines.



## › ÉLIMINATION DE L'EAU

Il existe plusieurs voies d'élimination de l'eau dans notre organisme :

- **Pertes digestives** : salive, intestins (selles).
- **Élimination respiratoire** : sous forme de vapeur, variable suivant les efforts fournis et selon les individus.
- **Pertes cutanées** : phénomènes de perspiration et de transpiration.

Lorsque les reins fonctionnent moins bien ou plus du tout, l'eau ne peut plus être correctement éliminée.

Elle s'accumule dans les tissus de l'organisme et on parle d'accumulation d'eau.

La dialyse sert à corriger cette accumulation d'eau.

## › QU'EST-CE QUE LE POIDS SEC ?

Il s'agit du poids idéal que vous devrez atteindre en fin de dialyse pour obtenir un volume d'eau et de sel normalisé.

C'est aussi le poids avec lequel vous vous sentez bien après la dialyse et à la maison.

Le poids sec est fixé par le médecin (néphrologue), il sera recalculé régulièrement afin de s'adapter au plus près de vos besoins et de l'évolution d'épuration de vos reins au fur et à mesure du traitement.

La détermination du poids sec tient compte de plusieurs paramètres cliniques :

- Difficultés respiratoires
- Fatigue
- Oedèmes
- Hypertension artérielle
- Crampes

Lorsque les reins fonctionnent moins bien ou plus du tout, l'eau ne peut plus être correctement éliminée.

Elle s'accumule dans les tissus de l'organisme et on parle d'accumulation d'eau. La dialyse sert à corriger cette accumulation d'eau.

## › RECONNAITRE LES SIGNES D'UNE SURCHARGE EN EAU DANS LE CORPS

Une accumulation d'eau dans l'organisme peut entraîner :

- Des œdèmes
- Une augmentation de la pression artérielle
- De la fatigue
- Un œdème aigü des poumons peut survenir avec apparition de signes tels que des difficultés respiratoires et une toux dite « de dégagement » en cas d'excès très important de liquide.

## › QUE FAIRE EN CAS DE SURCHARGE HYDRIQUE ?

Vous devez vous rendre le plus vite possible dans le service de dialyse ou l'hôpital de garde si le service de dialyse est fermé, ou appeler le 112 pour être dialysé le plus vite possible.

## › COMMENT CALCULER SES APPORTS LIQUIDIENS POUR LA JOURNÉE ?

Lorsque vos reins fonctionnent encore un peu, ils peuvent éliminer encore une partie du surplus d'eau. C'est ce qu'on appelle la fonction rénale résiduelle.

Vous pouvez par conséquent consommer :

### 500 ml de liquide + la quantité urinée par jour

Il sera nécessaire de réévaluer de temps en temps la quantité d'urine éliminée par jour afin de réajuster la quantité de liquide à consommer.

Si vous n'urinez plus, vous pouvez consommer de 500 à 750 ml maximum de liquide par jour.

## › POURQUOI SURVEILLER SES APPORTS HYDRIQUES ENTRE DEUX SÉANCES DE DIALYSE ?

Si vous consommez beaucoup de liquide sans comptabiliser, la prise de poids entre deux dialyses sera importante.

Cette prise de poids aura aussi pour conséquences durant la séance de dialyse :

- Des crampes
- Des chutes de la pression artérielle
- Parfois des nausées et des vomissements
- Une sensation de fatigue après la dialyse

## › OÙ TROUVE-T-ON L'EAU ?

On entend par apports hydriques : l'eau, le thé, les tisanes, le café, les boissons rafraîchissantes, le potage, le lait en boisson, les apéritifs, le vin, la bière, les limonades, les sodas, les glaces.

Comptabilisez uniquement ce qui passe par une paille (toujours dans le cadre d'une alimentation équilibrée en quantité).

Une prise de poids importante entre deux séances de dialyse ne signifie donc pas que vous avez trop mangé mais plutôt que votre consommation de liquide était importante (toujours dans le cadre d'une alimentation équilibrée en quantité).



## QUELQUES IDÉES POUR MAÎTRISER LA QUANTITÉ DE LIQUIDE À CONSOMMER

1 grand bol à potage	300 ml
1 petite tasse	125/150 ml
1 mug	300 ml
1 grand verre à eau / limonade	250 ml
1 flute à champagne / 1 verre à vin	100 ml
1 berlingot	200 ml
1 canette de soda	330 ml
1 gobelet en plastique / verre à moutarde	150/170 ml

- › Répartissez la quantité de boissons sur toute la journée.
- › Décidez d'une tasse, d'un verre habituel et en connaître le volume, cela vous permettra de calculer facilement la quantité bue (préférez un petit contenant).
- › Apprenez à boire avec plaisir : buvez lentement.
  - › Privilégiez les boissons fraîches.
  - › Pensez aux glaçons que vous pouvez sucer (en moyenne 7 glaçons = 1 verre d'eau).
- › Vous pouvez utiliser des glaçons en plastique, ils permettent de rafraîchir les boissons sans en augmenter le volume.
- › Si cela est possible, vous pouvez prendre vos médicaments avec les aliments (purée, compote...).
- › Rafraîchissez-vous le visage, le cou, les avant-bras avec un brumisateur (que vous pouvez placer au réfrigérateur) ou de l'eau fraîche.
  - › Pensez à bien humidifier les pièces d'habitation, vous pouvez utiliser un humidificateur d'air.
  - › Evitez de sortir en pleine chaleur.
- › Rincez-vous régulièrement la bouche avec de l'eau fraîche sans l'avaler.
- › Pensez aux tranches d'agrumes (oranges, citrons) que vous pouvez vous passer sur les lèvres, les gencives.
- › Hydratez bien votre peau avec un lait hydratant pour le corps, du beurre de cacao sur les lèvres.