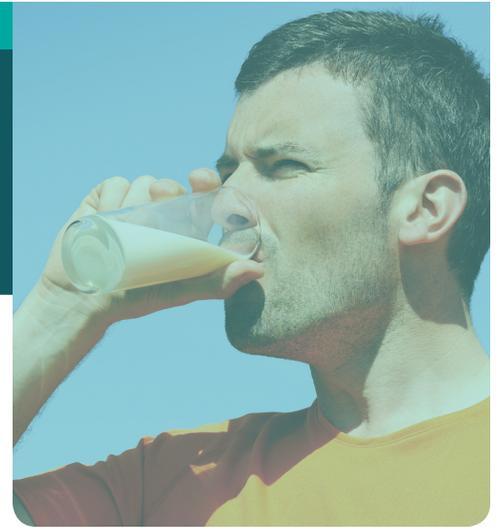


FK: Questions de santé

Prévention de la déshydratation en fibrose kystique



Boire à sa santé!

- Le liquide corporel se perd par la sueur, l'urine, la digestion et la respiration
- Les personnes atteintes de fibrose kystique ont besoin de plus de liquides car ils en perdent plus
- L'activité physique ou le travail physique intense augmentent les pertes et les besoins liquidiens
- Les températures plus chaudes augmentent les besoins en liquide

Qu'est la déshydratation?

La déshydratation est la perte excessive de liquides corporels et de sel essentiels à la



santé et au fonctionnement normal du corps.

La déshydratation peut survenir durant une maladie aiguë (vomissement, diarrhée, fièvre), des températures très chaudes, de l'exercice ou des jeux très intenses et vigoureux, combinés à une hydratation inadéquate ou une consommation en sel insuffisante pour remplacer les pertes.

Quels sont les signes et symptômes de la déshydratation?

Les signes et symptômes de la déshydratation varient selon la sévérité. Les plus communs incluent :

<i>mal de tête</i>	<i>vomissement</i>
<i>fatigue</i>	<i>bouche sèche</i>
<i>faiblesse</i>	<i>somnolence</i>
<i>irritabilité</i>	<i>yeux creux, cernés</i>
<i>manque de larmes</i>	
<i>perte d'élasticité de la peau</i>	
<i>urines foncés et odorantes</i>	
<i>diminution de l'état d'éveil</i>	

La déshydratation peut être dangereuse. Si ces symptômes apparaissent, contacter la clinique de fibrose kystique ou rendez vous directement à l'urgence la plus proche.

Pourquoi les personnes fibrose kystiques deviennent-elles déshydratées?

Perte de sodium : Une personne avec la fibrose kystique qui est très sportive, active ou encore lorsqu'elle est malade ou que la température est extrêmement chaude, perd beaucoup plus de sodium (sel) corporel qu'une personne moyenne.

Diminution de la soif : La sensation de soif ne se ressent pas aussi rapidement, ou parfois même ne se ressent pas du tout chez la personne atteinte de fibrose kystique. Normalement, quand une personne transpire, le niveau de sel augmente dans le sang créant ainsi la sensation de soif. Lorsqu'il y a trop de perte de sel, comme chez la personne fibrose kystique, on ne ressent plus la soif, même si le corps perd beaucoup de liquide.

Réduction de l'apport en liquides : Les recherches ont démontré que même s'ils ont un accès libre à de l'eau, les jeunes avec FK boivent 50% moins que ceux en santé.

Comment prévenir la déshydratation?

La clé pour prévenir la déshydratation en FK est :

Prévention de la déshydratation en fibrose kystique

- Augmenter l'apport en sel ET
- Augmenter l'apport en liquides même en absence de soif

N'attendez-pas, hydratez-vous!! La prévention est le meilleur moyen d'éviter la déshydratation. Avec des symptômes légers de déshydratation, buvez beaucoup de liquides et mangez des collations salées telles que croustilles ou noix. Poursuivre l'apport en liquide et sel bien après avoir cessé de transpirer ou cessé de perdre d'autres types de liquides

Si les symptômes sont plus inquiétants, rendez vous à l'urgence la plus proche. Des liquides et électrolytes intraveineux pourraient s'avérer nécessaires.

Pourquoi les boissons sportives ne sont-elles pas suffisantes pour les personnes FK?

Les études démontrent que les personnes FK ont besoin d'au moins 50 mmol/L de sel afin de demeurer bien hydratées sous des conditions « extrêmes » (canicules, exercices intenses, etc).

Le tableau ci-dessous indique que les boissons sportives contiennent moins du quart de la quantité de sel nécessaire. Elles contiennent parfois même moins de sel que certains breuvages communs.

Brevage	Contenu en sodium
Jus de tomates	118 mmol/L
Lait	23 mmol/L

Boissons sportives

Gatorade®	19 mmol/L
Powerade®	10 mmol/L
Allsport®	10 mmol/L

Vous pourriez ajouter un peu de sel aux boissons sportives. En ajoutant 1/8 de cuil. à thé (1/2 ml) de sel à 350 ml d'une boisson sportive, vous obtiendrez la quantité nécessaire de sel lors de votre activité sportive.

“ **Les recherches ont démontré que les enfants avec FK boivent la moitié moins que les autres enfants durant une même exposition aux températures chaudes ou à l'exercice et se déshydratent trois fois plus rapidement!** ”

Pourquoi le lait au chocolat est-il un excellent choix après l'exercice?

- Le lait au chocolat est un breuvage fait de près de 85% d'eau. Il aide donc à remplacer une partie du liquide perdu durant l'exercice;
- Le lait au chocolat procure des sucres simples aidant à réapprovisionner le corps de l'énergie utilisée durant l'exercice;
- Le lait au chocolat contient des proté-

ines de hautes qualités qui construisent et réparent les muscles après un exercice;

- Le lait au chocolat est riche en minéraux pour remplacer ceux perdus durant l'exercice;
- Le lait au chocolat goûte bon et est une bonne source de calories

Quels sont les autres moyens d'augmenter l'apport en liquide et en sel?

- Encourager à toujours avoir avec soi une bouteille d'eau et d'en boire même sans ressentir la soif;
- Ajouter du sel aux aliments pour remplacer les pertes;
- Manger des collations salées durant les périodes d'exercice;
- Le jus de tomates est naturellement très salé et constitue un bon choix durant les périodes intenses de perte de sel.

Quelles collations sont élevées en sel?

Les collations suivantes sont salées pratiques à transporter :

Cornichons, olives, noix, fromage, croustilles, craquelins, bretzels

Les bretzels ont l'avantage d'être relativement peu gras. Vous pouvez en manger une petite quantité sans enzymes. Ils sont donc un bon choix lorsqu'il est difficile de prendre ses enzymes.

Prévention de la déshydratation en fibrose kystique

Messages clés sur la déshydratation

- Les personnes avec FK ne ressentent pas toujours la soif même quand leur corps a besoin de plus de liquide;
- Augmentez votre apport en liquide et en sel afin d'éviter la déshydratation;
- Essayez de consommer des boissons sportives additionnées de sel et des collations salées lors de vagues de chaleur.
- La déshydratation peut être un phénomène dangereux – n'hésitez jamais à appeler votre équipe FK ou à aller à l'urgence si vous pensez en souffrir.

