

# Conseils en matière de soins FK pour la saison estivale



## Médicaments

De nombreux médicaments sont sensibles à la température et ils doivent être conservés à la température recommandée, loin de la lumière et des sources de chaleur ou de froid (p. ex., fenêtres, automobiles et appareils électroménagers). Mettez rapidement au réfrigérateur les produits qui ont besoin d'être réfrigérés, sans toutefois les congeler (p. ex., en les plaçant sur un bloc réfrigérant).

Les enzymes doivent toujours être conservées à la température ambiante, qui se situe généralement entre 15 et 30 °C.

---

## Nutrition

Lorsqu'elles transpirent, les personnes atteintes de fibrose kystique perdent plus de sel que la moyenne des gens et elles risquent plus de se déshydrater. Buvez de l'eau, des jus de fruits et des boissons énergétiques et mangez des collations salées (p. ex., bretzels, noix salées et graines) afin de compenser la perte de sel. Consultez une diététiste spécialisée en fibrose kystique ou votre fournisseur de soins avant d'ajouter du sel à vos aliments ou d'utiliser des suppléments de sel. Consultez-les également avant de prendre des suppléments énergétiques ou autres visant à augmenter la masse musculaire ou des produits naturopathiques, car ceux-ci pourraient interagir avec vos médicaments contre la fibrose kystique.

---

## Déshydratation et exercice

La déshydratation peut survenir très rapidement, particulièrement par temps chaud et humide. N'attendez pas d'avoir soif pour boire – buvez beaucoup! Pour éviter la déshydratation, limitez votre consommation de boissons caféinées et alcoolisées; elles agissent comme des diurétiques et peuvent accroître la perte de liquide.

L'été est la saison idéale pour faire de l'activité physique et se divertir à l'extérieur! Pendant les exercices d'aérobic, on recommande aux personnes fibro-kystiques de boire de six à douze onces de liquide pour chaque période d'exercice de 20 à 30 minutes. Les boissons énergétiques qui contiennent des glucides et du sel conviennent bien aux personnes fibro-kystiques. Encouragez les personnes à faire des pauses « liquide » pendant les périodes d'exercice. Il est particulièrement important de s'assurer que les enfants boivent suffisamment, car ils sont plus susceptibles de se déshydrater.





## Nourrissons

Les nourrissons se déshydratent plus rapidement que les jeunes enfants, les adolescents ou les adultes fibro-kystiques. Assurez-vous que votre bébé soit bien hydraté et évitez de l'habiller trop chaudement. Pendant les mois chauds d'été, on peut vous recommander une solution de minéraux en supplément à l'allaitement ou à la préparation pour nourrissons. Vous pouvez parler à l'équipe de la clinique de FK pour obtenir de l'information sur la nutrition et les suppléments pour nourrissons pendant l'été.

## Allergies

Les personnes fibro-kystiques peuvent présenter des allergies saisonnières ou environnementales au même titre que le reste de la population. Les allergies peuvent causer ou exacerber les problèmes des voies respiratoires supérieures tels que les éternuements, la congestion nasale et la respiration sifflante. Consultez l'équipe de votre clinique de FK avant de prendre des antihistaminiques ou des décongestionnants pour le traitement des allergies.



## Smog

Le smog (mélange de brouillard et de fumée) est un type de pollution atmosphérique présente dans la plupart des grandes villes. Il se compose habituellement de dioxyde de soufre, de dioxyde d'azote, de monoxyde de carbone et d'autres polluants et il est néfaste pour la santé. Les personnes fibro-kystiques risquent davantage de souffrir de problèmes respiratoires causés par le smog. Santé Canada émet d'ailleurs des avertissements les jours où le taux de smog est particulièrement élevé et où la qualité de l'air laisse à désirer. Il faut alors éviter les activités ardues et demeurer à l'intérieur (dans des endroits climatisés) le plus possible.

## Voyages

Veillez consulter le document *La fibrose kystique et les voyages* de Fibrose kystique Canada qui se trouve sur le site [www.fibrosekystique.ca](http://www.fibrosekystique.ca). Si vous voyagez pendant une longue période de temps, repérez la clinique de FK la plus proche de votre destination au cas où vous auriez besoin de soins pendant votre séjour.

Une liste complète des cliniques canadiennes spécialisées en fibrose kystique se trouve sur le site Web de Fibrose kystique Canada. Pour obtenir de l'information sur les organismes de fibrose kystique à l'étranger, consultez le site Web de Cystic Fibrosis Worldwide à [www.cfw.org](http://www.cfw.org).



Fibrose kystique  
Canada

Donnez le souffle de vie<sup>MD</sup>