

# EAU ET BOISSONS

## OBJECTIF

- Adapter son apport en boissons à sa diurèse (urine éliminée en 24h) ou à la prise de poids entre deux séances de dialyse.
- Chez le dialysé, une prise de poids inférieure à 5% du poids sec est souhaitable pour préserver le cœur et éviter les crampes, chutes de tension, vomissements, soif importante en fin de dialyse.

Pour une journée

## POUR COMPRENDRE

- L'eau est présente dans toutes les cellules et représente 70% du poids du corps.
- Elle est indispensable mais n'apporte pas d'énergie.
- L'eau est éliminée essentiellement par le rein et par la dialyse.
- Un apport d'eau dépassant les capacités d'excrétion du rein entraîne des complications.
- Ce qui accentue la soif :
  - les boissons sucrées
  - les préparations trop salées
  - les préparations trop épicées
  - la cigarette
  - une ambiance sèche.

# EAU ET BOISSONS

## QUANTITÉ MOYENNE D'EAU

100 à 150 ml

1 verre



70 à 100 ml

1 tasse



250 ml

1 petit bol



200 à 400 ml

1 assiette creuse



100 ml

8 glaçons



## CONSEILS PRATIQUES

- L'eau est surtout apportée par les boissons (eau, café, thé, vin, jus de fruits, soda, potage, glaçons...)
- 1 litre = 1 kilogramme
- Quantité de liquide conseillée = volume de la diurèse + 1/2 l

## QUELQUES ASTUCES CONTRE LA SOIF :

- rafraîchir le visage avec un brumisateur
- créer une sensation de fraîcheur : douche supplémentaire, chapeau humide...
- sucer des glaçons avec modération
- installer un humidificateur
- éviter de sortir en pleine chaleur.

