

# Les boissons : « La goutte d'eau qui fait déborder le vase ? »

L'eau est la seule boisson indispensable à votre organisme.

Mais elle est pour vous un point essentiel à maîtriser pour éviter une prise de poids trop importante entre deux séances de dialyse.

La quantité de liquides qui vous est conseillée est de :

**Si vous urinez : l'équivalent de votre diurèse + 500ml/jour**

**Si vous n'urinez plus : 750ml/jour**

Demandez-vous si vous ressentez réellement la sensation de soif ou si vous buvez par habitude et donc par automatisme; dans ce cas, il n'est pas nécessaire de satisfaire cette envie. La règle d'or est de boire uniquement si vous avez soif.

En cas de fortes chaleurs :

- Buvez par petites gorgées. Privilégiez l'eau plutôt que des boissons sucrées et/ou alcoolisées car elles accentuent la soif ! Il en est de même pour le café. Si vous n'aimez pas le goût de l'eau, pensez à ajouter quelques gouttes de citron.
- Sucez des tranches d'agrumes que vous aurez préalablement congelés ou des glaçons naturels ou aromatisés avec du citron (avec modération).
- Evitez de sortir en pleine chaleur et munissez-vous d'un chapeau, d'une casquette, d'un tee-shirt humide pour vous protéger du soleil.
- Pensez à vous rafraîchir : humidifiez-vous les cheveux, la nuque, le cou et les poignets avec de l'eau froide ou prenez une douche supplémentaire. Glissez un brumisateur dans votre poche ou votre sac.
- Limitez les efforts physiques pendant les heures les plus chaudes (10h00 - 15h00).
- En cas de canicule : Il est possible d'apporter, en plus de la quantité de liquides recommandée habituellement, 0.5L à 1L d'eau, du fait de la perte d'eau due à la transpiration. N'hésitez pas à demander conseil aux professionnels qui vous suivent.

