



Liberté • Égalité • Fraternité

RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

MINISTÈRE DE LA SANTÉ,
DE LA JEUNESSE,
DES SPORTS
ET DE LA VIE ASSOCIATIVE

DIRECTION GÉNÉRALE DE LA SANTÉ

Recommandations concernant l'alimentation et l'hydratation en cas de forte chaleur pour les personnes atteintes de mucoviscidose

Fiche destinée aux malades et leurs familles

Durant la canicule de l'été 2003, de nombreuses personnes (adultes et enfants) atteintes de mucoviscidose ont présenté des déshydratations sévères associées à des baisses des taux de sel dans le sang (sel de sodium, de chlore et de potassium). Malgré la sévérité de leur état, les personnes avaient, au début, des signes d'alerte discrets facilement méconnus. Cette complication classique de la maladie est due à une perte importante de sel et d'eau par l'effet cumulé d'une forte sudation et d'une concentration élevée de sel dans la sueur. Le risque d'une déshydratation grave est d'autant plus important que les personnes atteintes de mucoviscidose ne ressentent pas correctement la soif et peuvent au contraire avoir un dégoût de l'eau, voire des vomissements ce qui aggrave encore la déshydratation.

Toute personne atteinte de mucoviscidose doit donc en cas de température ambiante élevée se protéger de la chaleur et prendre des suppléments de sel et d'eau.

Cette fiche résume les recommandations diététiques et les signes d'alerte. Le poids ainsi que le taux d'élimination du sel dans les urines (que votre médecin peut prescrire, si besoin) sont des bons éléments d'évaluation et de surveillance.

Il est important, de consulter rapidement en cas de vomissements, de nausée, de diarrhée, de perte de poids, de fatigue intense, d'apathie, de crampes, de maux de tête ou de fièvre votre médecin traitant ou le service d'urgence et de contacter le médecin du CRCM¹.

Si ces signes apparaissent malgré les compensations en eau et en sel adaptées, il faut consulter à l'hôpital en urgence en prévenant le médecin référent du CRCM.

Conseils pour les apports alimentaires

¹ Centre de Ressources et de Compétences de la Mucoviscidose

.../...

I. Apports conseillés en eau :

- **Pour un nourrisson** : en cas d'alimentation lactée uniquement : les apports peuvent être augmentés, notamment avec des solutions de réhydratation orale (SRO du type GES 45[®], ADIARIL[®], ALHYDRATE[®], FANOLYTE[®], PICOLITE[®] ou VIATOL[®]) à proposer en petites quantités durant toute la journée.
- **Pour un enfant ou un adulte** : boire fréquemment par petites quantités sans attendre la sensation de soif (ce qui peut conduire à boire, en fonction de l'âge 1 à 3 litres par jour, voire plus) : Il faut privilégier les boissons riches en sodium du type : jus de tomate, Vichy Saint-Yorre[®], Vichy Célestin[®], Arvie[®] (cf apports sodés)

II. Apports sodés (sel de sodium) à donner en plus de l'alimentation normale en fonction de la température ambiante et du poids de l'enfant ou de l'adulte (en grammes de sel par jour) avec un maximum de 15 g/j quelque soit le poids sauf avis médical particulier (**problème rénal ou cardiaque par exemple**)

Poids (kg)	Moins de 5 kg	Entre 5 et 10 kg	Plus de 10 kg
À partir 25°C	+1,5 g de sel /j	+ 2 g de sel /j	Rajouter 1 g de sel /j pour 10 kg de poids (minimum 2 g / j)
A partir de 30°C	+ 2,5 g de sel /j	+ 4 g de sel /j	Rajouter 2 g de sel/j pour 10 kg de poids (minimum 4 g / j)

Le sel peut être apporté sous forme de sel seul (on pourrait dire chlorure de sodium : NaCl) ou sous forme alimentaire

- Apport de sel = NaCl:
 - gélules ou sachets à 1 g de NaCl, comprimés à 500 mg,
 - ampoules de NaCl à 5,85% (10 ml représentant environ 0,6g),
 - 1 cuillère à café rase de sel de table contient 6 à 7 g
- Apport de sel alimentaire. 1 g de sel est apporté par :
 - 1 tranche de viande ou de poisson fumé, ½ tranche de jambon fumé
 - 1 tranche de jambon ou de pâté, 2 tranches de saucisson, 1 saucisse
 - 10 olives ou 1 cuillère à soupe de sauce industrielle
 - 1 morceau de pain et du fromage
 - 100 g de crustacés, de mollusques ou de poissons de conserve
 - ¼ de baguette ou 2 sachets individuels de chips (60 g)
 - 30 à 50 g de biscuits apéritifs, 100 g de cacahuètes grillées salées (à partir de 4 ans)
 - 340 ml de soluté de réhydratation, 150 ml de jus de tomate, 240 ml de Vichy St-Yorre[®], 340 ml Vichy Célestin[®], 600 ml d'Arvie[®].

III. Apports potassiques : Proposer aux grands enfants ces aliments riches en potassium : fruits secs (abricot, banane, raisins), cacao, légumes secs cuits, jus de fruits (de tomate, d'orange) et des oléagineux à partir de l'âge de 4 ans (cacahuètes, amandes, noix, noisettes)

Mesures de protection contre la chaleur :

Prévoir les boissons en permanence durant toute la journée et faire boire régulièrement
Ne pas oublier les suppléments de sel : l'apport d'eau sans apport supplémentaire de sel ne suffit pas pour prévenir ou corriger la déshydratation : elle peut, au contraire l'aggraver en provoquant des vomissements +++
Pas d'effort intense, pas d'activité sportive durant cette période
Eviter de sortir aux heures les plus chaudes de la journée

- **Concernant les sorties et les déplacements :**

- **Horaires** : en dehors des heures d'ensoleillement autant que possible
- **Lieux** : privilégier les espaces climatisés (idéalement 5°C en dessous de la température ambiante) ou en permanence ombragés et frais (pas sous des verrières)
- **Protection solaire** : porter des vêtements amples, légers, de couleur claire, couvrant les parties exposées de la peau, avec un chapeau large, utiliser abondamment de la crème solaire (écran total ou indice de protection élevé)
- Proposer si possible des douches ou des bains fréquents (avec, dans l'idéal, une eau à 2° C en dessous de la température corporelle)

- **Concernant l'habitation :**

→**Durant la journée :**

- Protéger les façades, fenêtres exposées au soleil : fermer les volets, stores, rendre les surfaces opaques ou réfléchissantes
- Maintenir les fenêtres fermées si la température extérieure est supérieure à la température intérieure
- Dans les établissements : penser à mouiller les vêtements, pulvériser de l'eau sur les parties découvertes du corps avec un brumisateur
- Ne jamais laisser un enfant dans un espace restreint fermé (pièce, voiture).
- Déshabiller l'enfant, laisser les nourrissons en simple couche à l'intérieur.
- Les ventilateurs n'augmentent le rafraîchissement que si la peau est humidifiée.

→**Durant la soirée :** Provoquer des courants d'air quand la température à l'extérieur est plus basse qu'à l'intérieur du lieu de vie.

*références dans les journaux médicaux : Bar-Or *et al.* Lancet 1992; Legris *et al* Pediatrics 1998
