

VIE PRATIQUE

Conseils d'été pour les patients atteints de mucoviscidose

Avec l'arrivée des beaux jours et de la chaleur, vient l'envie de sortir, bouger, voyager... Voici quelques mesures préventives simples pour apprécier pleinement l'été.



AUGMENTER LES QUANTITÉS DE BOISSON

(eau riche en chlorure de sodium, soluté de réhydratation orale)



AUGMENTER L'APPORT EN SEL ALIMENTAIRE

voire prendre également des comprimés sodés pendant ces périodes, en raison du dysfonctionnement du canal chlore chez les patients atteints de mucoviscidose



PRÉVOIR TOUS LES MOYENS DE PROTECTION POSSIBLES

SE PROTÉGER DU SOLEIL



ÉVITER DE S'EXPOSER AU SOLEIL AUX HEURES LES PLUS CHAUDES (12h-16h)



ÊTRE ENCORE PLUS VIGILANT AVEC LES ENFANTS

car leur organisme est plus sensible à la déshydratation et leur peau est particulièrement fragile au soleil



RISQUE DE DÉSHYDRATATION AIGÛE

en cas de :

- forte chaleur ;
- d'exposition prolongée au soleil ;
- d'efforts physiques ;
- d'états fébriles prolongés.

Attention : en cas de vague de chaleur, certains médicaments (par ex., les diurétiques) peuvent augmenter le risque de déshydratation

SIGNES D'ALERTE

- une fatigue ;
- une perte d'appétit, des nausées et/ou des vomissements ;
- une perte de poids rapide ;
- des crampes ;
- une langue sèche et/ou une sensation inhabituelle de soif (mais certaines personnes ne ressentent pas la soif, même en cas de déshydratation) ;
- des maux de tête ou vertiges ;
- plus rarement une fièvre.

MÉDICAMENTS : ATTENTION AUX INTERACTIONS POSSIBLES !

L'exposition au soleil associée à un traitement par certains médicaments photosensibilisants (notamment antibiotiques et antifongiques) peut provoquer des réactions cutanées (rougeurs, plaques, boutons, coloration de la peau...).

De même, la chaleur peut avoir une incidence sur la qualité et l'efficacité des médicaments, particulièrement ceux nécessitant des précautions particulières de stockage et de conservation.

Faites le point avec votre médecin et consultez le site de l'ANSM*.



Surtout, en cas d'inquiétude, n'hésitez jamais à consulter un médecin !

* L'Agence de sécurité du médicament (ANSM) a édité un dossier spécial en cas de vague de chaleur (« Conditions extrêmes et produits de santé »), utile pour s'informer : ansm.sante.fr > Dossiers > Conditions climatiques extrêmes et produits de santé > Canicule et produits de santé