



## Limiter sa consommation de liquide quand on souffre d'insuffisance cardiaque

### Qu'est-ce qu'un liquide?

Tout aliment ou boisson liquide à température ambiante. Cela inclut l'eau, la glace, le lait, les jus, les boissons gazeuses, les boissons chaudes, l'alcool, les soupes, les desserts à base de gélatine, les crèmes glacées, les glaces à l'eau et les additifs nutritionnels liquides (comme Ensure ou Boost).

### Pourquoi devez-vous limiter l'apport en liquide?

Lorsque vous souffrez d'insuffisance cardiaque, les liquides peuvent s'accumuler, causant l'enflure de vos pieds, vos jambes ou votre ventre, ce qui fait travailler votre cœur davantage. Les liquides peuvent aussi s'accumuler dans vos poumons, ce qui peut rendre la respiration plus difficile.

### Quelle est la quantité de liquide que vous pouvez consommer dans une journée?

Vous ne devez pas consommer plus de 1,5 à 2 litres de liquide par jour. Vous pourriez ressentir de la soif au début. Cependant, votre corps s'adaptera au fur et à mesure que vous réduirez votre apport en liquide!

#### Guide des mesures de liquide

2 cuillères à tables	=	30 millilitres	=	1 once
1 verre	=	250 millilitres	=	8 onces
1 chopine	=	500 millilitres	=	16 onces
1 litre ou 1 pinte	=	1 000 millilitres	=	32 onces
2 litres	=	2 000 millilitres	=	64 onces

**Quantité totale de liquide par jour**  
**1,5 à 2 litres = 48 à 64 onces = 6 à 8 verres**

### Comment savez-vous que vous avez consommé trop de liquide?

Pour savoir si votre corps retient trop de liquide, pesez-vous chaque jour.

Voici comment vérifier votre poids :

- Pesez-vous à la même heure tous les jours. Le meilleur moment est tôt le matin.
- Pesez-vous après avoir uriné.
- Portez la même quantité de vêtements chaque fois.



Vous avez trop de liquides lorsque :

Votre poids augmente de plus de 2 kg ou de 4 lb en deux jours. **ou** Votre poids augmente de plus de 2,5 kg ou de 5 lb au cours d'une semaine.

Communiquez immédiatement avec votre dispensateur de soins de santé si vous avez accumulé une trop grande quantité de liquides.

### Conseils pour réduire votre consommation de liquide

- Utilisez des tasses ou des verres plus petits.
- Mesurez la quantité de liquide que peuvent contenir vos tasses et vos verres. Ils pourraient contenir plus de 250 ml ou de 8 onces!
- Buvez lentement par petites gorgées.
- Notez la quantité que vous consommez chaque jour jusqu'à ce que la limite de l'apport en liquide devienne une habitude.

(Plus de conseils à la page 2.)

## Davantage de conseils pour réduire votre consommation de liquide

- Buvez lentement tout au long de la journée. Faire le suivi de votre consommation de liquide est la seule façon d'apprendre à boire de 1,5 à 2 litres tout au long de la journée.
- Il pourrait être plus facile de se servir d'une bouteille d'eau réutilisable.
- Mesurez la quantité que peut contenir la bouteille pour savoir quelle quantité d'eau vous consommez.
- Enlevez le liquide du contenant de fruits en conserve.
- Connaissez les aliments à teneur élevée en eau, comme le melon d'eau, le yogourt et le pouding.
- Si possible, avalez vos pilules avec des aliments mous, comme le yogourt ou le gruau.



- Limitez la quantité de sodium que vous consommez à 2 000 mg ou moins par jour. Le sel donne soif. Pour en savoir davantage, consultez la brochure *Limiter la quantité de sodium (sel) lorsque vous êtes atteint d'insuffisance cardiaque*



- Essayez d'éviter les aliments sucrés. Ils peuvent vous donner soif. Si vous souffrez de diabète, maîtriser votre taux de glycémie peut vous aider à réduire votre soif.
- Essayez de ne pas consommer d'alcool. Il déshydrate votre corps et provoque la soif.

## Conseils pour maîtriser la soif

- Rincez souvent votre bouche avec de l'eau, mais ne l'avalez pas.
- Brossez vos dents souvent.
- Utilisez un rince-bouche. Cependant, évitez les rince-bouches qui contiennent de l'alcool. Ils ont tendance à assécher la bouche.
- Comme collation, choisissez un petit morceau de fruit froid ou congelé comme du raisin congelé ou une tranche d'orange froide. Essayez aussi des légumes froids croquants.
- Mâchez de la gomme sans sucre.
- Sucez un quartier de citron, un bonbon au citron ou un bonbon sur.
- Utilisez du baume pour protéger vos lèvres contre l'assèchement.
- Ne chauffez trop pas votre demeure. Songez à utiliser un humidificateur pour augmenter le taux d'humidité dans l'air.
- Renseignez-vous auprès de votre pharmacien sur les gels ou les produits en aérosol pour humidifier votre bouche.