

# Précautions particulières par temps très chaud ou canicule

- Se protéger
- Boire volontaristement davantage
- Manger plus salé

En cette fin du mois de juin 2015, des températures très inhabituellement élevées sont observées en Belgique.

A bon escient, les médias répercutent en boucle des recommandations de bon sens, particulièrement importantes chez les enfants, les personnes âgées, les personnes malades. Elles incluent l'évitement du soleil, la ventilation/brumisation, une hydratation régulière et plus importante, l'absence d'efforts physiques en cas de maladie respiratoire (d'autant que la pollution par l'ozone notamment connaît souvent des pics durant de telles périodes :

<http://www.rtb.be/services/meteo/belgique/qualite-air> ).

Le risque de déshydratation

- est particulièrement élevé chez les personnes atteintes de mucoviscidose (leur sueur contient 3 à 5 fois plus de sel: cette particularité est à la base du test à la sueur qui est le principal test diagnostique de la maladie, les mamans notent parfois en l'embrassant le goût salé de leur enfant, il arrive que le sel forme à la surface de la peau de petits dépôts visibles)
- peut favoriser chez elles d'autres complications de la maladie:
  - difficultés respiratoires par assèchement des sécrétions bronchiques
  - troubles du transit intestinal: constipation, équivalent d'ileus méconial (SOID)
  - poussée de pancréatite chez les patients qui n'ont pas besoin de prendre du Creon

Les mesures rappelées plus haut sont donc essentielles, modulées encore par 2 spécificités:

- la sensation de soif semble moindre: nécessité d'une **hydratation volontariste, programmée**
- boire de l'eau sans ingérer davantage de sel ne suffit pas: **nécessité d'augmenter l'apport quotidien en sel.**

## Quelques rappels sur les apports en sel

- Chez les personnes en bonne santé de 9 à 50 ans, un apport de sel inférieur à 6 grammes par jour est recommandé. En pratique, la population en consomme le double ...
- 6 g de sel équivalent sensiblement à 2.4 g de sodium (Na) - soit environ 100 mmol de sodium - et 3.6 g de chlorure (Cl)
- Certains nourrissons chez lesquels un manque de sodium a été documenté reçoivent des suppléments de sel sous forme de NaCl 30% à mélanger aux biberons.
- Par mécanisme compensateur sans doute, de nombreuses personnes atteintes de mucoviscidose manifestent spontanément une attirance pour les aliments salés. Par temps chaud, il faut les encourager en ce sens: manger plus salé (et boire davantage). Le saucisson, le jambon, le roquefort, la feta, les soupes en sachet, les pizzas, les quiches, les chips, le jus de tomate ... sont des aliments particulièrement salés.
- Au besoin, des suppléments de sel peuvent être prescrits sous forme de gélules (exemple: 2 gélules d'1 g de sel, 3x/jour chez un adulte).

Le [document](#) rédigé en 2015 à propos de la prévention de la déshydratation par « [Fibrose kystique Canada](#) » (l'Association canadienne de lutte contre la mucoviscidose) est particulièrement instructif.