



# Le poids sec en dialyse

Lorsque vous commencez la dialyse, vous entendrez parler de votre poids sec. Il s'agit du poids idéal que vous devrez atteindre en fin de dialyse pour obtenir un volume d'eau et de sel normalisé. Ce poids sec est un repère permettant d'adapter la durée de vos séances, en effet si la quantité d'eau présente dans votre corps est trop importante, la dialyse sera plus longue et pénible.

## Définition

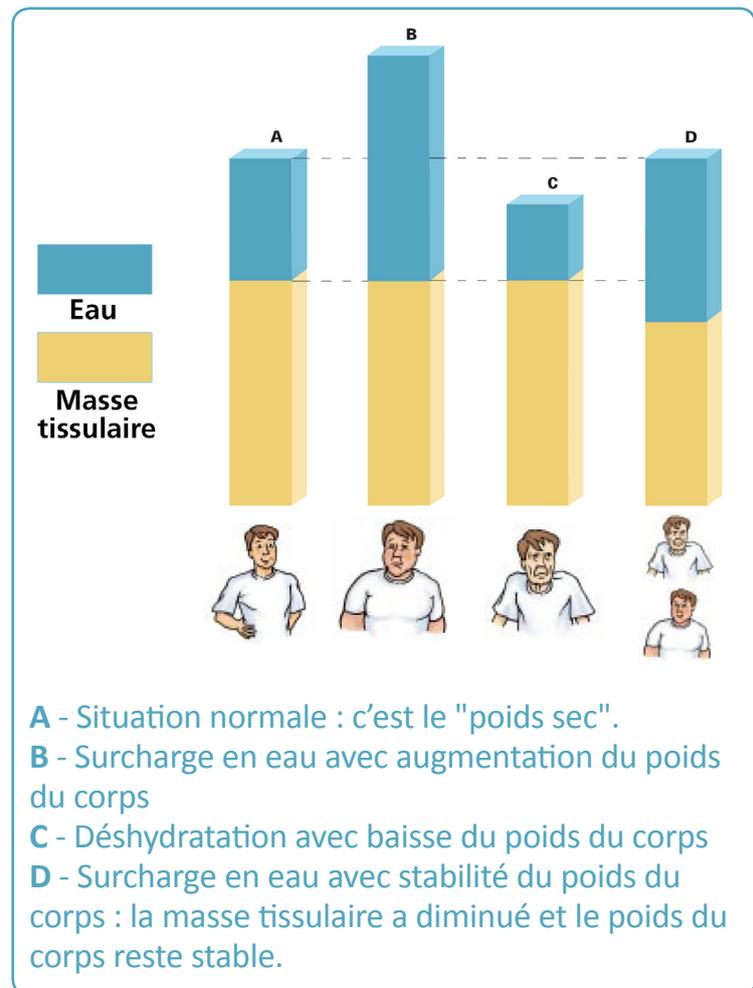
Le poids sec est fixé par le médecin (néphrologue), celui-ci sera recalculé régulièrement afin de s'adapter au plus près de vos besoins et de l'évolution d'épuration de vos reins au fur et à mesure du traitement.

La détermination de cette valeur tient compte de plusieurs paramètres cliniques :

- L'hypertension artérielle, l'essoufflement, les œdèmes : doivent amener à la baisse de votre poids sec
- La fatigue après les séances, les chutes de tension, les crampes : doivent le faire réajuster à la hausse.

Pensez donc à signaler à l'infirmière présente à vos séances de dialyse ou directement à votre médecin, tout nouveau symptôme survenue pendant ou en dehors des séances, afin de réévaluer précisément ce paramètre, ce qui vous permettra de mieux tolérer les séances.

C'est pourquoi il est impératif de faire attention à votre alimentation et votre consommation de liquide entre vos séances de dialyse. Vos reins ne fonctionnant plus "normalement" ils leur devient difficile d'éliminer l'eau accumulé dans les tissus, vous devez alors restreindre votre



consommation de boisson et d'aliments riches en eau et en sel afin d'éviter les phénomènes de rétention, d'hypertension artérielle et d'œdèmes.



## Le poids sec en dialyse

### Comment le gérer ?

Il faut porter beaucoup d'attention à vos apports en liquide car, une prise de poids supérieure à 5 % du poids du corps entre deux dialyses nuit à la tolérance de la séance suivante (chute de tension) et est néfaste pour votre cœur.

Il faudra tenir compte de tous les liquides : votre boisson du petit déjeuner, l'eau des médicaments, votre consommation de liquide journalière sera considérée comme "à risque" pour votre santé.

### Quantité d'eau recommandée = diurèse + 500ml / jour

La diurèse correspond à la quantité d' "eau" éliminée par les urines sur 24h  
Vous pourrez aller jusqu'à 750 ml si vous n'urinez plus.

Vous devrez donc bien connaître les volumes de vos récipients (bol, verre) afin d'adapter au plus juste votre consommation hydrique journalière.

Ce paramètre sera d'autant plus difficile à gérer durant les périodes de forte chaleur. On pourra réduire la sensation de soif en limitant les aliments riches en sel et en sucre ; mais également en humidifiant l'atmosphère ou votre visage par exemple.

### Boissons à éviter

- Boisson chocolatées
- Café lyophilisé
- Chicorée
- Potages et bouillons de légumes
- Eaux gazeuses riches en sels :  
Vichy par exemple
- Sirops de fruits
- Sodas

### Boissons à privilégier

- Eau plate
- Eau gazeuse pauvre en sel :  
Salvetat et Perrier par exemple
- Lait
- Tisane

Quelques astuces pour limiter votre consommation d'eau :

- Buvez par petites gorgées et prises réduite à l'aide d'un petit verre.
- Sucrer des glaçons ou accompagner les à votre verre d'eau pour avoir une impression d'un plus gros volume.
- Ajouter à votre eau une rondelle de citron par exemple pour y apporter un peu de fantaisie.