

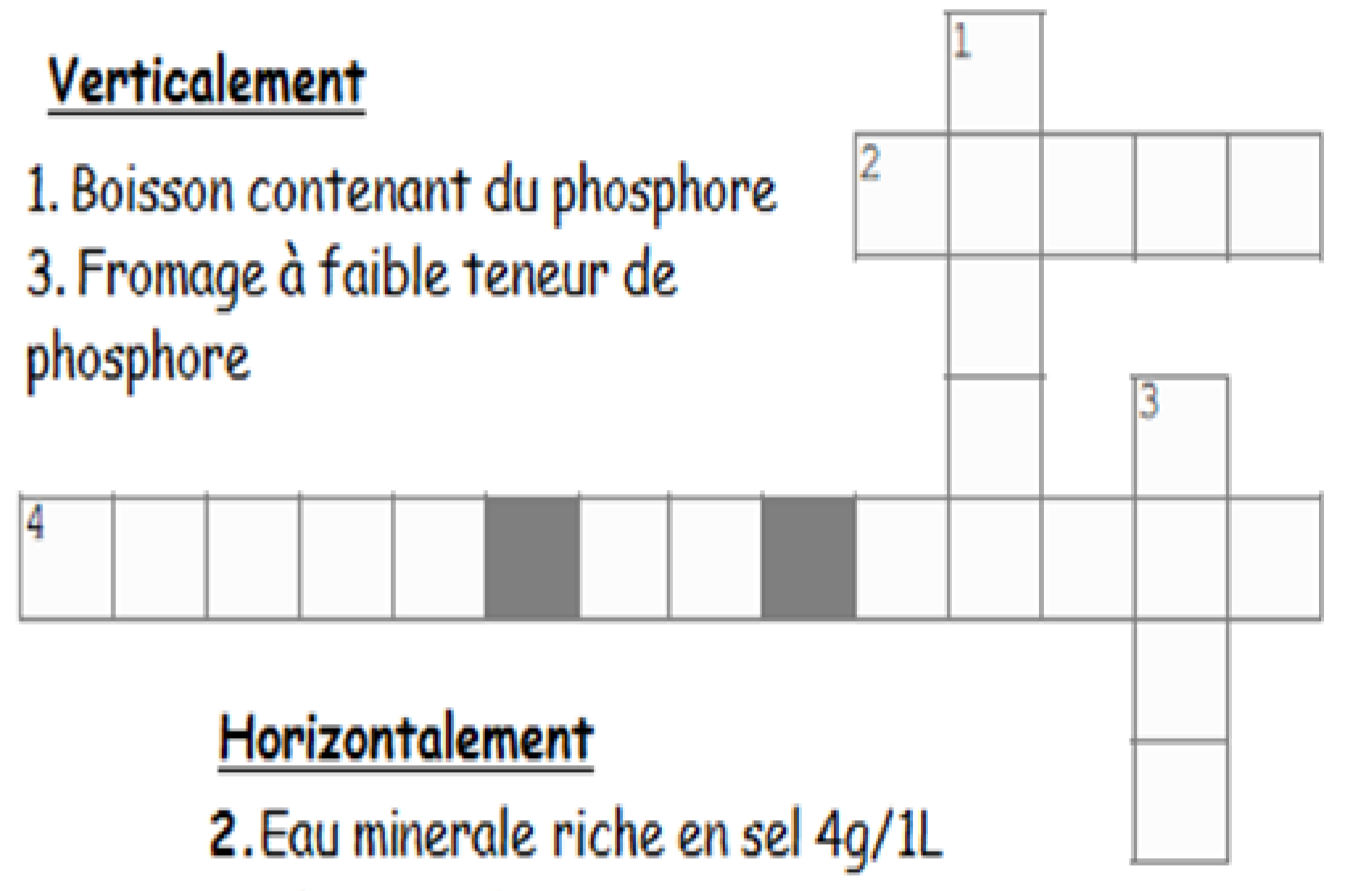

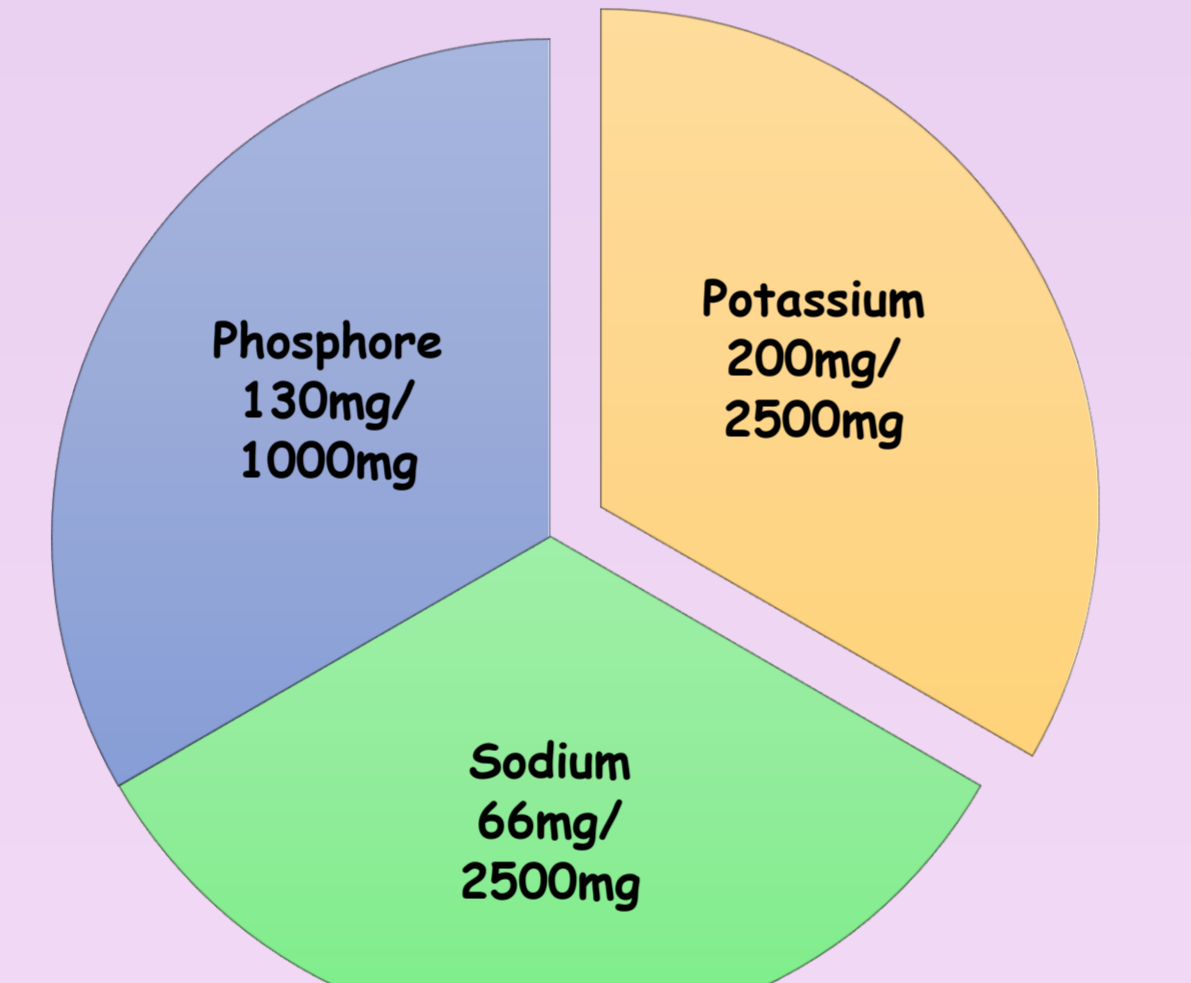
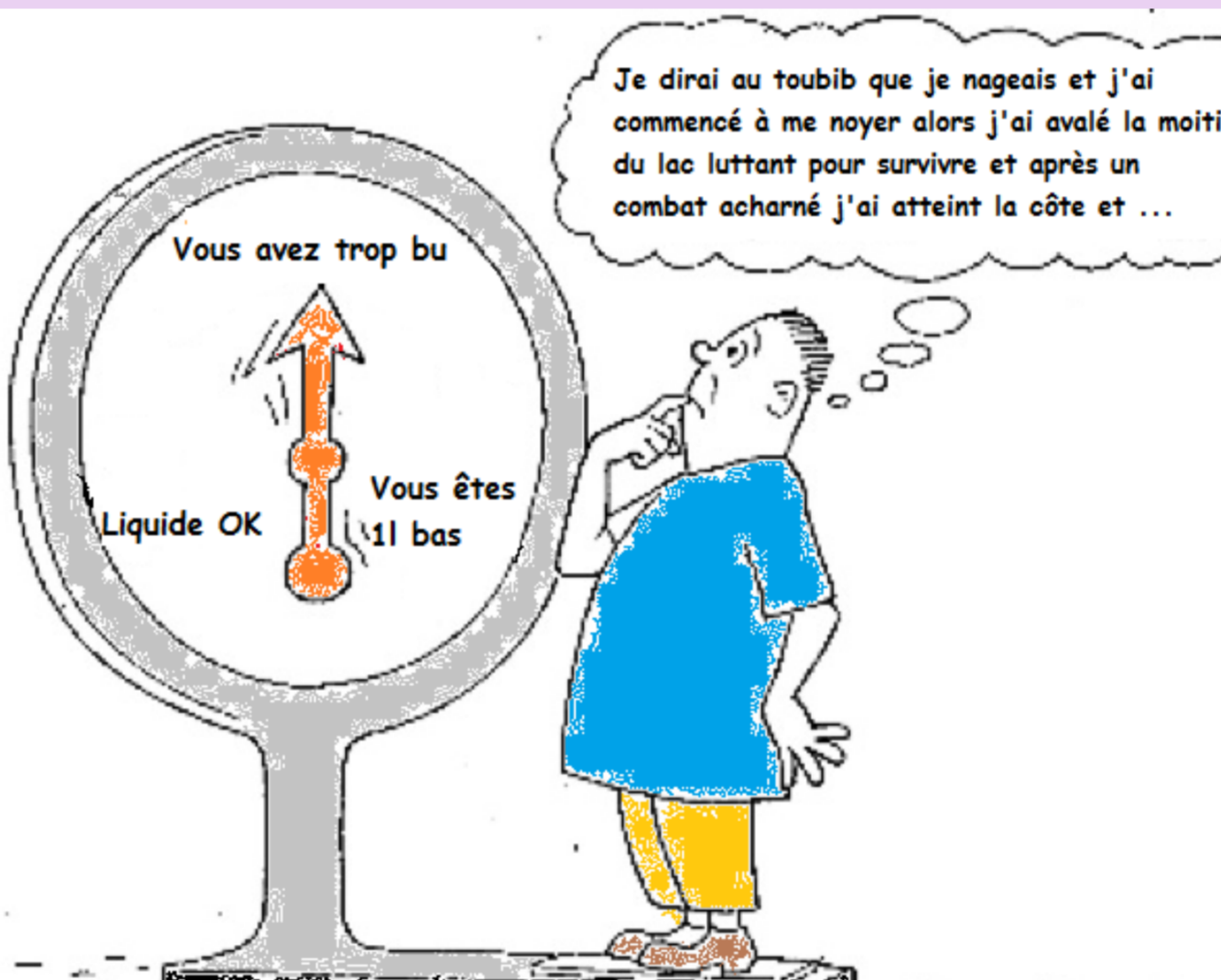

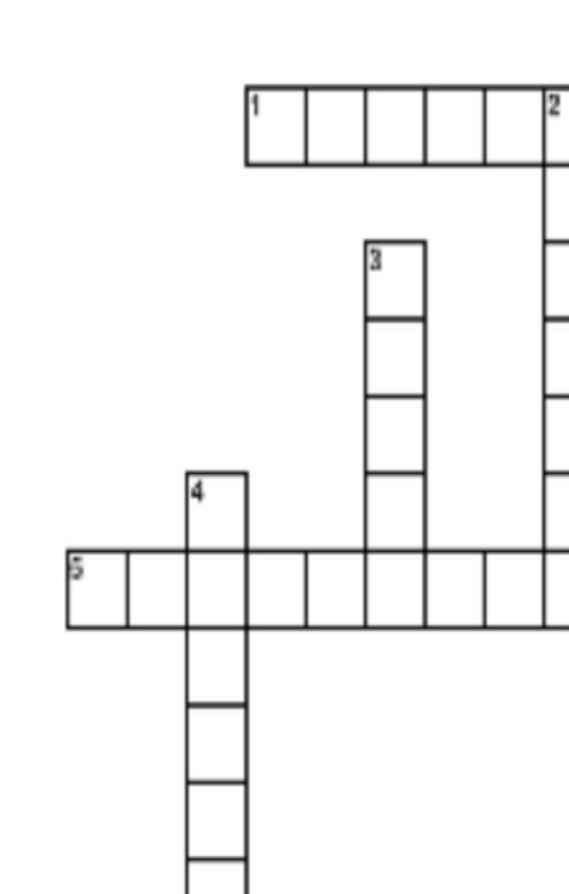



Concilier plaisir de la table et insuffisance rénale

Protéines, potassium, phosphore, sodium, restriction hydrique, voilà des termes appartenant au vocabulaire de tous les jours des patients souffrant d'insuffisance rénale chronique.

Ce guide sous forme de calendrier permettra aux bénéficiaires, à leur famille et aux soignants d'amorcer une dynamique alimentaire face à toutes leurs restrictions, autour de la bonne humeur et du bon goût.

<p>Janvier</p>  <p>...et c'est 100% garanti que votre repas ne contient ni phosphore, ni potassium, ni liquides...</p>	<p>Février</p> <p>Puis-je avoir une activité physique, si je suis en dialyse ?</p> <p>Absolument, pour se maintenir en santé, chaque pas compte ! Si 30 minutes d'activité par jour vous semblent difficiles à réaliser, faire 3 fois 10 minutes. Par exemple, utilisez les escaliers à la place de l'ascenseur, descendez du bus un arrêt plus tôt et finissez votre route à pied.</p> <p>Marche, nordic walking, vélo, danse, badminton sont recommandés.</p>	<p>Mars</p> <p>Centre de dialyse de l'hôpital de Bellinzona, Tessin</p> <p>Pâtes à la crème au jambon</p> 	<p>Avril</p> <p>Verticalement</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Boisson contenant du phosphore 2. Fromage à faible teneur de phosphore  <p>Horizontalement</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Eau minérale riche en sel 4g/1L 4. Légume riche en potassium
<p>Mai</p> <p>CHUV Service de néphrologie pédiatrique</p> <p>Mousse petit suisse au chocolat blanc et son coulis de mûres</p> 	<p>Juin</p> <p>Ration journalière recommandée</p> 	<p>Juillet</p> 	<p>Août</p> <p>Puis-je boire davantage en été ?</p> <p>Non, car la quantité d'hydratation autorisée dépend de ce que vous éliminez. Malheureusement, il est important de contrôler vos apports de liquides, car une prise trop importante rend la dialyse difficile (chute de tension, crampe, etc.)</p> <p>Limitez les sodas trop sucrés car ils donnent encore plus soif. Evitez les boissons riches en sodium et en potassium comme les jus de fruits et de légumes, les potages et les bouillons de légumes.</p> <p>Préparez des mini-cubes de glace en ajoutant du jus de citron à l'eau (moitié-moitié) ou prenez des glaçons en petite quantité ou utilisez des sprays de liquides.</p>
<p>Septembre</p> <p>Limitez le sel</p> <p>Cannelle, thym, girofle, paprika, cerfeuil, cumin, etc. Voici des épices et des herbes qui parfument et donnent de la saveur à vos mets.</p> <p>Le sel est délétère pour votre santé. Il contribue à la rétention d'eau et augmente la tension artérielle. Evitez donc de le mettre sur la table.</p> <p>Les plats cuisinés achetés dans le commerce contiennent énormément de sel.</p> <p>Attention aux substituts de sel car ils sont riches en potassium, ce qui peut s'avérer néfaste.</p>	<p>Octobre</p> <p>Hôpitaux Universitaires de Genève</p> <p>Tajine</p> 	<p>Novembre</p>  <ol style="list-style-type: none"> 1. Partie du porc pauvre en phosphore 2. Féculent pauvre en phosphate pouvant être un adjectif familial 3. Mûrissant en fin d'été, je ne suis pas très riche en potassium 4. Précieuse comme une perle, je suis pauvre en phosphate 5. Légume vert pauvre en sodium 	<p>Décembre</p>  <p>Je m'en fiche, quel jour c'est... Quatre heures, c'est quatre heures.</p>

Le jeu et l'humour dans l'éducation thérapeutique !