



Fibrose kystique Canada

Conseils en matière de soins de la fibrose kystique pour la saison estivale

Médicaments

De nombreux médicaments sont sensibles à la température et doivent être conservés à la température recommandée, de même qu'à l'abri de la lumière et de sources de chaleur ou de froid (p. ex. fenêtres, automobiles et appareils électroménagers). Assurez-vous de réfrigérer rapidement les médicaments qui le requièrent, sans toutefois les congeler, ce qui pourrait se produire si vous les placez directement sur un bloc réfrigérant (*ice pack*).

Les enzymes doivent être conservées à la température ambiante, généralement entre 15° et 30°C.

Nutrition

Les personnes atteintes de FK perdent plus de sel lorsqu'elles transpirent que le reste de la population et sont donc plus à risque de se déshydrater. Boire

Les personnes atteintes de FK perdent plus de sel lorsqu'elles transpirent que le reste de la population et sont donc plus à risque de se déshydrater.

beaucoup d'eau, de jus de fruits ou des boissons énergétiques et manger des collations salées (p. ex. bretzels, croustilles, noix salées et graines) permet de compenser la perte de sel. Consultez votre diététiste spécialisée en FK ou votre fournisseur de soins avant d'ajouter du

sel à vos aliments ou d'utiliser des suppléments de sel. Consultez-le également avant de prendre des suppléments énergétiques visant à augmenter la masse musculaire, ou des produits naturopathiques, car ceux-ci pourraient interagir avec vos médicaments contre la FK.

Déshydratation et exercice

La déshydratation peut survenir très rapidement, particulièrement en temps chaud et humide. N'attendez pas d'avoir soif pour boire, et buvez beaucoup! Pour éviter la déshydratation, limitez votre consommation de boissons contenant de la caféine et de l'alcool, qui agissent comme un diurétique et peuvent accroître la perte de liquide.



L'été est la saison idéale pour faire de l'exercice et s'amuser à l'extérieur. Au cours d'une séance d'aérobic, il est recommandé aux personnes atteintes de FK de boire de six à douze onces de liquide toutes les 20 à 30 minutes. Les boissons énergétiques qui renferment des glucides et des sels ajoutés conviennent bien aux personnes fibrokystiques. Faites des pauses « liquide »

au cours des périodes d'exercice. L'ingestion de liquides est particulièrement importante pour les enfants, qui sont plus sujets à être victimes de déshydratation.

Nourrissons



Les nourrissons se déshydratent plus rapidement que les jeunes enfants, les adolescents ou les adultes atteints de FK. Assurez-vous que votre nourrisson est toujours bien hydraté et qu'il n'est pas habillé trop chaudement. Durant les chauds mois d'été, il est recommandé de lui donner une solution composée de divers minéraux en supplément à l'allaitement naturel ou artificiel. Demandez à l'équipe de

votre clinique de vous guider dans le choix de suppléments et la nutrition des nourrissons durant l'été.

Allergies



Les personnes fibro-kystiques peuvent présenter des allergies saisonnières ou environnementales au même titre que le reste de la population. Les allergies peuvent entraîner ou exacerber des problèmes des voies respiratoires supérieures tels qu'éternuements, congestion sinusale et nasale et respiration sifflante. Veuillez consulter l'équipe de votre clinique de FK à propos de la prise d'antihistaminiques ou de décongestionnants pour le traitement des allergies.

Smog

Le smog (un mélange de brouillard et de fumée) est un type de pollution atmosphérique présente dans la plupart des grandes villes. Il est généralement

Les personnes atteintes de FK risquent davantage de souffrir de problèmes respiratoires causés par le smog que le reste de la population.

composé de dioxyde de soufre, de dioxyde d'azote, de monoxyde de carbone et d'autres polluants considérés comme dommageables pour la santé humaine. Les personnes atteintes de FK risquent davantage de souffrir de problèmes

respiratoires causés par le smog que le reste de la population. Santé Canada émet d'ailleurs des avertissements les jours où le taux de smog est élevé et la qualité de l'air mauvaise. Il faut alors éviter les activités ardues et demeurer à l'intérieur (dans des endroits climatisés) le plus possible.

Écrans solaires

Il faut en tout temps se protéger des effets du soleil, mais cela est particulièrement important durant les mois d'été. Un écran solaire absorbe les rayons UV et la peau est ainsi protégée des dommages causés par le soleil. L'Association canadienne de dermatologie recommande d'appliquer un écran solaire ayant un FPS d'au moins 30 pour se protéger efficacement de l'effet des rayons ultraviolet B (UVB) et A (UVA), qui pénètrent profondément la peau et contribuent au vieillissement précoce.

Voyages

Si vous voyagez sur une longue période, repérez la clinique de FK la plus proche de votre destination. Pour obtenir la liste complète des cliniques de FK du Canada, veuillez consulter le site Web de Fibrose kystique Canada à www.fibrosekystique.ca.

Pour connaître les organisations FK internationales, veuillez consulter le site www.cfww.org.

Rapprocher les Canadiens et les Canadiennes fibro-kystiques

Rejoignez-vous à Mon réseau Fibrose kystique Canada, le tout premier réseau social au pays conçu spécialement à l'intention des personnes FK pour leur permettre de communiquer et de partager l'information importante sur cette maladie génétique grave et potentiellement mortelle. Les Canadiens atteints de fibrose kystique peuvent échanger sur les traitements, les programmes et les services disponibles dans leur province ou leur région, bavarder par vidéo et envoyer des messages instantanés, partager leur expérience et discuter de sujets personnels, et obtenir le soutien d'une communauté plus vaste pour les initiatives de protection des droits et des intérêts des personnes fibro-kystiques et de collecte de fonds.

Fibrose kystique Canada tient à souligner la collaboration de Novartis Pharma Canada inc., qui a rendu possible la création de Mon réseau Fibrose kystique Canada.

Inscrivez-vous dès aujourd'hui à www.monreseaufk.com.

Pour en savoir plus, visitez le site www.fibrosekystique.ca.

Remerciement :

Fibrose kystique Canada remercie également le conseil consultatif des soins de santé pour la révision du contenu de cette brochure.



Donnez le souffle de vie^{MD}

www.fibrosekystique.ca

2323, rue Yonge, bureau 800
Toronto (Ontario) M4P 2C9

2014-08 | This publication is also
available in English.

N° d'organisme de bienfaisance :
10684 5100 RR0001