

# L'insuffisance cardiaque et les liquides

Pourquoi devez-vous limiter vos liquides? \_\_\_\_\_  
 Votre quantité de liquide recommandée est de \_\_\_\_\_ par 24 heures.  
 Il est recommandé de boire au moins \_\_\_\_\_ par 24 heures afin de ne pas vous déshydrater.

## Comment calculer les liquides consommés tous les jours?

### Méthode 1 :

Inscrivez sur une feuille la quantité de liquide que vous buvez au fur et à mesure dans la journée. Afin de vous aider à calculer votre quantité de liquide, choisissez un contenant pour chaque boisson, mesurez sa capacité et utilisez toujours le même contenant.



### Méthode 2 :

Utilisez un pichet gradué et marquez le pichet selon la quantité de liquide qui vous est permise. Chaque fois que vous consommez un liquide, versez dans le pichet la même quantité d'eau. Quand le pichet est plein, vous avez épuisé la quantité de liquide permise pour la journée.



## Comptez les liquides suivants :



Café, thé et tisane



Jus et boisson gazeuse



Lait et crème



Soupe et bouillon



Alcool



Supplément nutritif liquide (ex. : Ensure™, Boost™, etc.)



Eau



Jell-O™



Popsicles™



Glaçons



Lait frappé (milk-shake)



Crème glacée, lait glacé, yogourt glacé et sorbet

Notez que les fruits, la compote et le yogourt ne sont pas considérés dans le calcul des liquides.

## Trucs pour contrôler votre quantité de liquide et votre soif :

- ✓ Utilisez des contenants plus petits.
- ✓ Rincez votre bouche avec de l'eau froide ou du rince-bouche.
- ✓ Brossez souvent les dents ou nettoyez les prothèses dentaires.
- ✓ Sucez des glaçons (n'oubliez pas de les inclure dans votre limite en liquide).
- ✓ Ajoutez du citron à votre eau ou vos glaçons (quartiers et jus).
- ✓ Mangez des fruits congelés.
- ✓ Mâchez de la gomme ou sucez des bonbons acidulés (sans sucre si vous êtes diabétique).
- ✓ Prenez vos médicaments avec des aliments mous (ex. : compote de pommes).
- ✓ Bien contrôler votre taux de sucre (glycémie) si vous êtes diabétique. Plus il sera élevé, plus vous aurez soif.
- ✓ Évitez l'excès de sel et les aliments trop salés.

Il existe également sur le marché des produits destinés pour la bouche sèche tels que la gamme de produits Biotène™ et les pastilles au xylitol (en vente libre dans les pharmacies).

## Équivalence à connaître :

Items	Équivalence	
	En onces (oz)	En millilitres (ml)
2 c. à table 	1	30
1/4 tasse	2	60
1/2 tasse 	4	125
1 tasse	8	250
4 tasses	32	1000

## Quelques exemples :

Items	Équivalence	
	En onces (oz)	En millilitres (ml)
1 cube de glace 	1/2 à 1	15 à 30
1/2 popsicle™ 	2	60
1/2 tasse de crème glacée, yogourt glacé ou de sorbet 	3	90
1/2 tasse de Jell-O™ 	4	125
1 cannette de bière ou de boisson gazeuse 	11	350

Référence :  
Société québécoise d'insuffisance cardiaque (2018).  
Mieux vivre avec l'insuffisance cardiaque.

Centre intégré  
de santé  
et de services sociaux  
de la Montérégie-Est

Québec 

**CENTRE  
D'EXPERTISE  
EN MALADIES  
CHRONIQUES**