



# RÉHABILITATION PHYSIQUE ET MUCOVISCIDOSE : alimentation et hydratation



Service d'hépatogastro-  
entérologie-nutrition  
Pôle médecine de spécialités

Pour toutes questions, contactez la diététicienne

**Patients adultes**

Catherine Cagnard ☎ 02 31 06 32 28

**Pédiatrie**

Françoise Bresson ☎ 02 31 27 24 08



Le sport entraîne un besoin supplémentaire en énergie, en eau et en sels minéraux (transpiration).

En raison de la mucoviscidose, les déperditions en eau et en sel sont augmentées et les risques de déshydratation sont plus importants.

Pour y pallier, voici quelques conseils.

**Mangez 2 à 3 heures avant l'activité** afin d'optimiser son efficacité.

Faire un repas comportant :

- des protéines pour le muscle,
- des féculents pour l'énergie,
- du sel en plus grande quantité pour éviter la déshydratation.

## POUR UN DÉJEUNER OU UN DINER

Viande ou poisson ou œufs ou jambon.  
+ pâtes ou riz ou semoule ou pommes de terre.

A compléter selon vos habitudes par une entrée, un produit laitier, un fruit...

Veiller à saler davantage vos plats.

## POUR UN PETIT DÉJEUNER OU UN GOÛTER

Lait ou fromage ou laitage et/ou jambon et/ou œufs.  
+ un aliment céréalier : pain ou céréales ou biscottes ou biscuits ou viennoiserie...

A compléter selon vos envies par du beurre, de la confiture, de la pâte à tartiner, un fruit, un jus de fruits.

## PENDANT L'ACTIVITÉ

(durée moyenne 1 h)

Buvez régulièrement des petites quantités d'eau salée. La première bouteille de 500 ml doit être terminée à la fin de l'heure.

Pendant la pause : mangez 1 produit laitier.

Pendant la kiné : boire la deuxième bouteille d'eau.

## APRÈS L'ACTIVITÉ

Faire le même type de repas qu'avant l'activité.

Bien s'hydrater.

Les eaux gazeuses riches en bicarbonates facilitent la récupération (type Vichy Célestin ou Saint-Yorre).

## EN PRATIQUE

Apportez 2 bouteilles d'eau de 500 ml.

Mettre 1g de sel (1 gélule ou 1 sachet) dans 1 des 2 bouteilles ou répartir cette dose dans les 2 bouteilles. Bien mélanger.

Si vous le souhaitez, pour le goût, vous pouvez ajouter du sirop dans l'eau : maximum 50 ml par bouteille (= 5 cuillères à soupe).

Apportez un produit laitier pour la pause : yaourt ou yaourt à boire ou briquette de lait.

