

## FICHE 3 — CONSEILS DIÉTÉTIQUES AUX DIALYSES

*L'alimentation adaptée : un pilier essentiel de votre traitement par hémodialyse*

Assiette équilibrée adaptée au patient dialyse  
— Alimentation en hémodialyse



Parmi tous les conseils aux dialyses, la diététique est le pilier le plus décisif après la dialyse elle-même.

**Une mauvaise alimentation entre les séances peut annuler une partie des bénéfices de votre traitement.**

Au Centre M'Hamid, notre diététicienne établit un programme nutritionnel personnalisée pour chaque patient dialyse, adapte aux habitudes culinaires marocaines.

### 1

#### Contrôler les apports en eau

*La prise de poids inter dialytique ne doit pas dépasser 1 à 1,5 kg par jour*

- ✓ Comptez toutes les boissons : eau, café, thé, potages, jus de fruits — tout liquide compte dans votre ration journalière
- ✓ Pelez et gelez des morceaux de citron ou de menthe à sucer pour calmer la soif sans vous hydrater excessivement
- ✓ Consommez les fruits et légumes cuits plutôt que crus — ils contiennent moins d'eau après cuisson
- ✓ Alcool — augmente la soif, perturbe l'équilibre hydrique et interagit avec vos médicaments
- ✓ Boissons sucrées et jus de fruits en grande quantité — riches en eau, sucre et potassium
- ✓ Soupes et potages non comptabilisés dans votre ration d'eau journalière — ils comptent intégralement

✓ **Compter toutes les boissons**

✓ Eau, café, thé, potages, jus de fruits — tout liquide compte dans votre ration journalière

✓ **Astuces pour calmer la soif**

✓ Pelez et gelez des morceaux de citron ou de menthe à sucer pour calmer la soif sans vous hydrater excessivement

✓ **Privilégier le cuit au cru**

Augmente la soif, perturbe l'équilibre

Consommez les fruits et légumes cuits plutôt que crus — ils contiennent moins d'eau après cuisson

✓ **Gare aux boissons sucrées**

Bont de et de sucrée  
Haut sucre

High sucre  
Ban et potassium eau

✓ Boissons sucrées et jus de fruits en grande quantité — riches en eau, sucre et potassium

✓ **Alcool à éviter**

Augmente la soif, perturbe l'équilibre

✓ **Gare aux boissons sucrées**

Bont, eau et de sucre  
Haut sucre

High sucre  
Ban et potassium eau

✓ Boissons sucrées et jus de fruits en grande quantité — riches en eau, sucre et potassium

✓ **Alcool à éviter**

Daily ration  
Soupe ✓  
= Compte comme liquide intégralement

**Astuce pratique :** Pesez-vous chaque matin avant de manger pour surveiller votre prise de poids inter dialytique. Signalez à votre néphrologue toute prise de poids supérieure à 2 kg entre deux séances.

## 2 Limiter le potassium

*L'hyperkaliémie peut provoquer de graves troubles du rythme cardiaque*

**Danger :** l'hyperkaliémie (excès de potassium dans le sang) provoque des troubles graves du rythme cardiaque pouvant aller jusqu'à l'arrêt cardiaque. C'est l'une des complications les plus sérieuses entre les séances de dialyse.

### ✓ À PRIVILÉGIER

- Pommes, poires, fraises, myrtilles
- Haricots verts, courgettes, carottes cuites
- Riz, pâtes, pain blanc
- Blanc de poulet, dinde, poisson blanc
- Fromages frais (en quantité modérée)



Faites tremper les légumes coupés en petits morceaux dans l'eau froide pendant 2h minimum puis jetez l'eau de trempage : cela réduit le potassium de 30 à 50%.



Privilégiez la cuisson à l'eau bouillante et jetez toujours l'eau de cuisson.

### ✗ À LIMITER / ÉVITER

- Bananes, kiwis, abricots, avocats
- Oranges, pamplemousses, raisins secs
- Pommes de terre (sauf si trempage prolongé)
- Chocolat noir, fruits secs, noix
- Légumineuses : lentilles, pois chiches, fèves



Évitez de consommer les jus de fruits et légumes — ils sont extrêmement concentrés en potassium.

## 3 Réduire le sel

*Le sel augmente la soif et aggrave l'hypertension artérielle*

Valeurs nutritionnelles	
Pour 100g	
Énergie	
Matières grasses dont acides gras saturés	
Glucides dont sucres	
Fibres alimentaires	
Protéines	
Sodium	< 300mg

Moins de 300mg de sodium pour 100g

Valeurs nutritionnelles	
Pour 100g	
Énergie	
Matières grasses dont acides gras saturés	
Glucides dont sucres	
Fibres alimentaires	
Protéines	
Sodium	> 300mg

Plus de 300mg de sodium pour 100g

### ✗ À ÉVITER



### Privilégiez :



- ✗ Salière à table — supprimez-la définitivement de votre cuisine
- ✗ Produits transformés, conservés, charcuteries, plats préparés sont très riches en sel caché
- ✗ Sauces industrielles, ketchup, mayonnaise, cube de bouillon ont des teneurs en sel élevées
- ✓ Compensez avec les épices et herbes fraîches : cumin, coriandre, menthe, persil, cannelle, curcuma qui sont des saveurs intenses sans sel
- ✓ Lisez les étiquettes nutritionnelles — cherchez 'sodium' ou 'Na' et choisissez les produits à moins de 300mg de sodium pour 100g
- ✓ Cuisinez vous-même le plus possible avec des ingrédients frais non traités — vous contrôlez ainsi votre apport en sel

4

Limiter le phosphore

*L'excès de phosphore abîme les artères, les articulations et provoque des démangeaisons*

En excès, le phosphore se dépose sur les artères, les articulations et sous la peau provoquant des **démangeaisons chroniques, des douleurs articulaires et une calcification vasculaire** qui aggrave le risque cardiovasculaire déjà élevé chez le patient dialysé.

✓ A PRIVILEGIER

- Blancs d'œufs (sans le jaune)
- Poisson blanc (cabillaud, merlu)
- Blanc de poulet et dinde
- Pain blanc, riz, couscous
- Légumes verts cuits à l'eau

✗ A LIMITER / EVITER

- Fromages à pâte dure : gruyère, parmesan
- Charcuterie, abats, foie, rognons
- Fruits de mer, crevettes, sardines
- Sodas (cola surtout), bière
- Lait concentré, chocolat, produits laitiers riches

- ✓ Prenez vos chélateurs de phosphore (si prescrits) systématiquement au début de chaque repas — ils captent le phosphore alimentaire avant son absorption
- ✗ Ne sautez jamais la prise des chélateurs même si vous mangez peu — signalez tout oubli à votre néphrologue

5

Maintenir les apports en protéines

*La dialyse élimine des protéines à chaque séance*

Contrairement aux idées reçues, le dialysé a **besoin de plus de protéines que la population générale** environ 1,2 g par kg de poids corporel par jour. Chaque séance de dialyse élimine une quantité significative d'acides aminés et de petites protéines.

- ✓ Viandes blanches : poulet, dinde, lapin — sources protéiques de qualité et pauvres en phosphore
- ✓ Poissons blancs : cabillaud, merlu, sole, bar — riches en protéines et en acides gras omega-3 bénéfiques
- ✓ Œufs : la protéine de blanc d'œuf est la plus complète et la moins chargée en phosphore
- ✓ Répartissez votre apport protéique sur les 3 repas de la journée plutôt que de le concentrer sur un seul repas
- ✗ Végétarisme strict sans accompagnement diététique — les protéines végétales sont chargées en potassium et phosphore

✓ **Viandes blanches :** poulet, dinde, lapin — sources protéiques de qualité et pauvres en phosphore



✓ **Poissons blancs :** cabillaud, merlu, sole, bar — riches en protéines et en acides gras omega-3 bénéfiques



✓ **Œufs :** la protéine de blanc d'œuf est la plus complète et la moins chargée en phosphore



✓ **Répartissez votre apport protéique sur les 3 repas de la journée plutôt que de le concentrer sur un seul repas**



✗ **À ÉVITER**



Végétarisme strict sans accompagnement diététique — les protéines végétales sont chargées en potassium et phosphore

**À retenir :** Plus de protéines, mais de qualité et bien réparties, pour compenser les pertes liées à la dialyse.

## 6

## Vitamines et suppléments : ne rien prendre sans avis médical

\*\*\*

- ✓ Ne prenez aucun supplément vitaminique, complément alimentaire ou produit sans l'accord de votre néphrologue
- ✓ Certaines vitamines liposolubles (A, E, K) s'accumulent et deviennent toxiques chez la dialyse leur supplémentation est dangereuse sans surveillance
- ✓ La vitamine C en dose élevée se transforme en oxalate chez la dialyse et peut provoquer des dépôts dans les organes
- ✓ La vitamine D active (calcitriol) est souvent prescrite par votre néphrologue pour lutter contre l'hyperparathyroïdie suivez strictement la prescription
- ✓ Signalez systématiquement à votre néphrologue tout produit de phytothérapie, médecine douce ou ramadan envisage

**SIGNES D'ALERTE DIETETIQUES — CONSULTEZ RAPIDEMENT**

Contactez le Centre M'Hamid : 05 24 20 90 90



- Prise de poids supérieure à 2 kg en un seul jour — surcharge hydrique importante.
- Palpitations, crampes musculaires ou faiblesse musculaire intense — signes d'hyperkaliémie.
- Démangeaisons intenses et généralisées — signe d'hyperphosphatémie.
- Nausées, vomissements ou perte d'appétit persistante — impact sur l'état nutritionnel.
- Ne modifiez jamais votre régime seul — consultez toujours votre diététicienne et votre néphrologue.

**Votre diététicienne au Centre M'Hamid** : elle élabore un programme nutritionnel personnalisé adapté à vos bilans biologiques mensuels, vos goûts et les habitudes culinaires marocaines. Consultez-la à chaque changement dans vos résultats biologiques.

Tel : 05 24 20 90 90 | [www.dialysemarrakech.com](http://www.dialysemarrakech.com) | Mhamid 1B, croisement Av. Al Hijaz, Marrakech