

Tableau A — Bilan hydrique : d’où viennent apports et pertes

Flux	Volume « type » / jour	Exemple / remarque
Urines	1,0–1,5 L	Varie avec l’état du rein, le sel et les boissons
Respiration + peau (pertes insensibles)	~0,8–1,0 L	Plus élevées par temps sec/chaud
Transpiration liée à l’effort	0–>1 L/h	Très variable selon l’activité
Total pertes « type »	≈ 2–3 L	À compenser
Eau des aliments	~0,8–1,0 L	Fruits, légumes, laitages, potages
Eau « métabolique »	~0,3 L	Produite par l’oxydation des nutriments
Boissons nécessaires	~1,2–1,7 L	À ajuster au contexte et à la MRC

Ce tableau sert de base pour raisonner votre **hydratation et insuffisance rénale Chronique**.

Tableau B — Journal apports-pertes : la base pour tracer votre courbe

Jour	Boissons (L)	Aliments (L)	Eau métab. (0,3 L)	Apports totaux (L)	Urines (L)	Resp.+peau (L)	Transpiration (L)	Pertes totales (L)	Bilan net (L)	Décision
1	1,6	0,9	0,3	2,8	1,3	0,9	0,2	2,4	0,4	Limiter légèrement (MRC)
2	1,4	0,8	0,3	2,5	1,2	0,8	0,1	2,1	0,4	Limiter si œdèmes/HTA
3*	2,2	0,9	0,3	3,4	1,4	1,0	0,7	3,1	0,3	OK (canicule/effort)
4*	2,0	0,8	0,3	3,1	1,3	0,9	0,6	2,8	0,3	OK effort ; sel modéré
5	1,2	0,8	0,3	2,3	1,3	0,9	0,1	2,3	0,0	Maintenir
6	1,0	0,7	0,3	2,0	1,1	0,9	0,1	2,1	-0,1	Augmenter un peu
7	0,9	0,7	0,3	1,9	1,2	0,8	0,2	2,2	-0,3	Augmenter (valider si MRC)

* Jours 3–4 : chaleur/effort → pertes plus élevées: on remarque que les pertes cutanées, la transpiration est plus élevée (0,7 et 0,6 L) contrairement aux jours d'hiver ou elle est de 0,1 litre.

Les pertes au niveau des poumons sous forme de vapeur d'eau dépendant de la température du corps : elles sont d'environ 300 ml par jour. Elles sont majorées de 500 ml par degré au dessus de 37°C.

La ligne 5 est importante: elle indique que chez le sujet normal, le volume des urines s'ajuste sur les entrées en eau (ici 2,3 L) et les sorties extra rénales (2,3 L) ,de telle sorte que le bilan hydrique soit nul.