

# Rénif'mag

N° 8 - mars 2012

## Maladie rénale chronique & droits au travail

### Dossier droit social

L'insuffisance rénale chronique au travail et au quotidien

### Dossier psychologie

L'annonce de la maladie

### Dossier ETP

Comment gérer la prise de ses médicaments tout en travaillant

### Dossier nutrition

Garçon ! Un menu sans sel s'il vous plaît

# SOMMAIRE

## Rénif'mag n° 8 - mars 2012



3 Editorial par le Dr Xavier Belenfant

### DOSSIER DROIT SOCIAL

4 L'insuffisance rénale chronique et le travail par Katherine Vella

6 L'insuffisance rénale chronique au quotidien par Katherine Vella

8 Adresses utiles

### DOSSIER PSYCHOLOGIE

9 L'annonce de la maladie rénale par Laure Viginier

### DOSSIER EDUCATION THERAPEUTIQUE

12 Comment gérer la prise de ses médicaments tout en travaillant par Sandrine Masseron

### DOSSIER NUTRITION

14 Garçon ! Un menu sans sel s'il vous plaît par Martine Ducoudray

16 A vous de jouer !

17 Recettes de cuisine

19 Bulletin d'adhésion

20 Calendrier des ateliers diététiques et des groupes de paroles

Rénif'mag

3-5 rue de Metz 75010 Paris, tél. 01 48 01 93 00, télécopie 01 48 01 65 77, email : [contact@renif.fr](mailto:contact@renif.fr), site : [www.renif.fr](http://www.renif.fr)  
Directeur de publication : Dr Xavier Belenfant ; rédacteur en chef : Dr Barbara Lesavre ; secrétaire de rédaction : Annie Toupenot ; comité scientifique : Dr Xavier Belenfant, Emma Belissa, Dr Eric Gauthier, Dr Catherine Gaudry, Dr Aude Servais, Sylvie Partouche

Crédits photos : pages 1, 2 et 8 : © Pixel & Création - Fotolia.com ; page 5 : © pbimages - Fotolia.com ; page 6 : © Chlorophyll - Fotolia.com ; page 11 : © Igor Negovetov - Fotolia.com ; page 12 : © Seth - Fotolia.com ; page 15 : © Claireliot - Fotolia.com ; page 16 : © Yves Damin, © Brad Pict, © StarJumper - Fotolia.com ; page 17 : © FOOD-pictures - Fotolia.com ; page 18 : Eden partouche

Impression : imprimerie Launay, Paris 5 ; tirage : 3 000 exemplaires



## Editorial

par le Dr Xavier Belenfant président du réseau Rénif  
chef de service de néphrologie au CHI André Grégoire, Montreuil

Avoir une maladie rénale chronique n'est pas incompatible avec une activité professionnelle et extra-professionnelle épanouie.

Selon votre poste de travail, vous pouvez être amené à discuter de l'impact de votre maladie rénale chronique ou de son traitement avec le médecin du travail. Etudiant, vous pouvez être amené parfois à devoir aménager votre cursus universitaire. Les deux premiers articles de cette revue, écrit par Katherine Vella, assistante sociale, vous sont consacrés.

Dans votre entourage familial et amical, l'annonce d'une maladie chronique peut susciter des interrogations. Madame Laure Viginier, psychologue clinicienne, vous apporte des pistes de réflexion.

La gestion au quotidien des traitements - un des éléments essentiels au contrôle de la progression de la maladie - peut parfois lasser. Le Docteur Sandrine Masseron, pharmacienne, ainsi que le réseau Rénif se proposent de vous aider dans cette démarche thérapeutique.

Après ces lectures, Madame Martine Ducoudray, diététicienne, vous conseillera pour concilier plaisirs gustatifs et gestion de votre maladie.

En espérant que vous trouverez dans ce numéro, les réponses aux questions que vous êtes susceptibles de vous poser, je vous souhaite une bonne lecture.

Dr Xavier Belenfant

# L'insuffisance rénale chronique et le travail

par Katherine Vella, assistante sociale

## Je suis atteint d'une insuffisance rénale chronique, dois-je le dire à mon employeur ?

La fatigabilité accrue et les absences répétées peuvent émailler l'évolution de la maladie chronique. Réussir à les gérer et à faire en sorte que cela passe inaperçu est impossible dans de nombreux cas.

A la peur panique de perdre son emploi, va souvent s'ajouter la rumeur dans l'entreprise autour de l'état de santé.

S'accrocher à tout prix à son emploi jusqu'à la mise en péril de sa santé peut difficilement constituer une solution sur la durée.

Et il existe plusieurs possibilités pour anticiper la situation : en parler avec votre médecin du travail, mettre en place un temps partiel thérapeutique, un aménagement du poste de travail, suivre un bilan de compétences, demander la Reconnaissance de la Qualité de Travailleur Handicapé (RQTH).

Se trouver une «option» et/ou utiliser des «outils» peut vous permettre de mieux concilier travail et santé, sans avoir à préciser à votre employeur de quelle maladie vous êtes atteint.

## Le médecin du travail me propose un temps partiel thérapeutique, qu'est-ce que c'est ?

Souvent appelé le mi-temps thérapeutique, le temps partiel thérapeutique est une solution temporaire qui doit faciliter, à terme, la reprise du travail à plein temps.

Le temps partiel thérapeutique n'implique pas uniquement l'allègement des heures travaillées mais également la charge ou le rythme de travail.

Le mi-temps thérapeutique dure généralement un an, année au terme de laquelle la personne est censée reprendre son travail à plein temps. Si elle ne peut toujours pas reprendre une activité à plein temps, elle pourra alors solliciter une pension d'invalidité avec un éventuel complément de salaire versé par la caisse de prévoyance.

## Demander la RQTH, pourquoi ?

Demander la RQTH (Reconnaissance de la Qualité de Travailleur Handicapé) est souvent mal vécu par une grande majorité des personnes. Mal comprise à cause de son nom, elle se veut pourtant outil, passeport, et même avocat, permettant de résoudre de nombreuses situations.

Elle est indépendante du taux d'incapacité également accordé par la Maison du Handicap (MDPH, Maison Départementale des Personnes Handicapées<sup>1</sup>). Attribuée pour une période définie (1, 3, 5 ou 10 ans), elle peut être reconduite. Elle donne accès à certaines aides d'organismes dédiés à l'emploi et de la Maison du Handicap : formations professionnelles, aides financières, bilan de compétences, etc.

## A quoi sert le bilan de compétences ?

Le parcours professionnel est souvent perturbé par la maladie. Cependant, celle-ci ne doit pas être le point à partir duquel ce parcours est analysé. Pour éviter de tomber dans ce piège, le bilan de compétences est un outil essentiel.

Il permet de faire le point sur son parcours professionnel et son savoir-faire. Il est ouvert à toute personne en recherche d'emploi ou déjà employée, quelle que soit sa motivation par

« S'accrocher à tout prix à son emploi jusqu'à la mise en péril de sa santé peut difficilement constituer une solution sur la durée. »

1 - Adresses utiles page 8



rapport à l'emploi, et qu'elle soit malade ou pas. Ceci dit, le fait d'avoir dû arrêter de travailler pendant une période plus ou moins longue à cause de la maladie, ou de faire face à de nouvelles contraintes physiques (fatigabilité, absences répétées pour cause de soins, etc.) peut nécessiter un changement de cap professionnel ou un aménagement du poste de travail.

Le bilan de compétences est probablement l'outil le plus adapté dans ce cas.

Il se demande auprès de l'employeur qui « sous traite » en général avec des organismes dédiés : AFPP (Association de Formation Professionnelle Polytechnique), GRETA (GRoupement d'ETAblyissements publics) ou auprès de la MDPH (Maison Départementale des Personnes Handicapées).

## **L**e médecin du travail m'a déclaré inapte à mon poste, que vais-je devenir ?

Si vous êtes déclaré « inapte au poste » par votre médecin du travail, cela ne signifie pas forcément que vous ne pouvez plus travailler et que vous allez être licencié. En effet, votre employeur est dans l'obligation de chercher une solution de reclassement. Cela peut se faire sur votre poste (en l'adaptant), ou sur un autre poste dans l'entreprise. Cela peut aussi passer par un stage dit de reclassement professionnel : il s'agit d'une formation professionnelle qui vous permettra d'exercer un autre emploi dans l'entreprise. C'est seulement si les possibilités de reclassement sont vraiment inexistantes au sein de l'entreprise que votre employeur a le droit de vous licencier pour inaptitude. ●



## L'insuffisance rénale chronique au quotidien

par Katherine Vella, assistante sociale

### **S'**assurer pour emprunter

L'accès au crédit pour les personnes malades est souvent difficile. Et plus particulièrement lorsqu'il concerne des candidats à l'emprunt atteints d'une maladie chronique comme l'insuffisance rénale.

Afin de pouvoir souscrire un emprunt, il est en effet nécessaire de souscrire à une assurance. Or les personnes touchées par l'insuffisance rénale chronique se heurtent à des refus d'assurance ou se voient proposer des surprimes très importantes.

Afin d'améliorer l'accès à l'assurance pour les personnes présentant un risque aggravé concernant leur état de santé, la convention AERAS<sup>1</sup> (S'Assurer et Emprunter avec un Risque Aggravé de Santé) a pour objet de proposer un grand nombre de solutions pour élargir l'accès à l'assurance et à l'emprunt des personnes ayant ou ayant eu un problème

grave de santé. En vigueur depuis le 6 janvier 2007, la convention AERAS concerne les prêts professionnels, les prêts immobiliers et les crédits à la consommation dédiés. Elle apporte un certain nombre d'améliorations et des innovations : davantage de transparence, la prise en compte de la couverture du risque invalidité et la création d'un mécanisme de solidarité en faveur des emprunteurs, sous conditions de ressources.

### **F**aire des études

Etre atteint d'une maladie chronique et être traité en conséquence ne doit plus être un obstacle à la poursuite d'études supérieures. A l'université, l'intégration des étudiants atteints d'un problème de santé est exclusivement individuelle, car il n'existe pas de dispositif collectif. Toutefois, des mesures sont prévues par la loi. Depuis 2003, des permanences d'accueil et d'accompagnement

1 - Adresses utiles page 8

ont été créées dans chaque université pour assurer l'accueil, l'évaluation, l'orientation et l'accompagnement pédagogique des étudiants malades ou handicapés.

Dans le cas de l'insuffisance rénale chronique et plus précisément de la dialyse, des compromis doivent pouvoir être trouvés entre le centre de dialyse et l'université pour permettre de faire cohabiter les séances et les horaires de cours ou des examens ; et si l'état de santé d'un étudiant nécessite un traitement ou une hospitalisation, celui-ci peut poursuivre ses études tout en séjournant dans une structure spécialisée.

Il faut également savoir que la loi prévoit une majoration d'un tiers du temps des examens écrits et des épreuves pratiques et orales pour les étudiants en situation de handicap.

## **L**e permis de conduire

Depuis 1997, l'insuffisance rénale et le traitement par dialyse figurent sur la liste des incapacités physiques incompatibles, temporaires ou non, avec l'obtention du permis de conduire.

Deux cas sont possibles :

- Vous êtes candidat au permis de conduire : que vous soyez en insuffisance rénale chronique non terminale, traité par dialyse ou transplanté, vous devez obligatoirement déclarer votre maladie sur le formulaire de demande de permis que vous remplissez pour la Préfecture de Police. Vous serez convoqué devant une commission médicale qui déterminera la durée de validité de votre permis de conduire temporaire en fonction de votre état de santé. Cette durée ne peut être inférieure à six mois, ni excéder cinq ans.
- Vous avez obtenu votre permis avant votre insuffisance rénale chronique : vous n'êtes pas tenu à une déclaration auprès des services de la Préfecture de Police. Vous pouvez donc conserver le permis permanent normal que vous possédez. Toutefois, vous pouvez être soumis à une visite médicale si vous informez la Préfecture de votre état lors d'une demande

d'un nouveau permis (par exemple moto, caravane, etc).

## **L**a dialyse en vacances

Concilier des vacances avec vos trois séances d'hémodialyse hebdomadaires, c'est possible !

C'est à vous d'organiser les séances qui devront être réalisées sur votre lieu de séjour.

La première étape indispensable est, bien entendu, de parler de votre projet avec votre néphrologue, qui pourra vous indiquer s'il est compatible avec votre état de santé, et vous orienter vers le type de structure qui vous convient.

Si vous relevez du système français d'assurance maladie, la sécurité sociale pourra prendre en charge les séances réalisées à l'occasion de vos vacances.

Que vous souhaitiez voyager en France ou à l'étranger, vous devrez, au moins deux mois avant votre départ, demander l'accord préalable de votre Caisse d'Assurance Maladie. Vous devrez donc lui fournir un certificat médical de votre médecin traitant précisant le motif et la durée du séjour, l'identité et l'adresse du centre d'hémodialyse ainsi qu'un document indiquant le tarif applicable à la prestation d'hémodialyse qui vous sera dispensée et si vous partez à l'étranger, le tarif pratiqué par le centre du pays.

La Caisse d'Assurance Maladie vérifiera la justification médicale de la prescription et validera le nombre de séances de dialyse demandé pour une durée donnée.

Elle s'assurera que cette prestation sera bien effectuée dans une structure sanitaire.

Vous devrez avancer le montant des frais et garder toutes les quittances qui vous seront délivrées pour pouvoir vous faire rembourser en France.

Attention ! Si vous ne demandez pas cette autorisation préalable à votre Caisse d'Assurance Maladie ou ne remplissez pas les autres formalités, aucun remboursement ne pourra vous être accordé. ●

# Adresses utiles

## Maison Départementale des Personnes Handicapées (MDPH)

### MDPH de PARIS (75)

69, rue de la Victoire 75009 PARIS  
Tél : 08 05 80 09 09 – Fax: 01 44 84 41 58  
E-mail : [contact@mdph.paris.fr](mailto:contact@mdph.paris.fr)

### MDPH de SEINE ET MARNE (77)

16, rue de l'Aluminium 77176 SAVIGNY LE TEMPLE  
Tél : 01 64 19 11 40 – Fax : 01 64 19 11 43  
[www.mdph77.fr](http://www.mdph77.fr)  
E-mail : [contact@mdph77.fr](mailto:contact@mdph77.fr)

### MDPH des YVELINES (78)

21-23, rue du Refuge  
78000 VERSAILLES  
Tél : 01 30 21 07 30  
E-mail : [contact@mdph.cq78.fr](mailto:contact@mdph.cq78.fr)

### MDPH de L'ESSONNE (91)

93, rue Henri Rochefort  
91000 EVRY  
Tél : 01 69 91 78 00

### MDPH des HAUTS DE SEINE (92)

2, rue Rigault 92016 NANTERRE CEDEX  
Tél : 01 41 91 92 50 – Fax : 01 41 91 93 09  
E-mail : [mdph@mdph92.fr](mailto:mdph@mdph92.fr)

### MDPH de SEINE SAINT-DENIS (93)

1-3, promenade Jean Rostand - Immeuble l'Européen – Bâtiment A – 5ème étage 93000 BOBIGNY  
Tél : 01 48 95 00 00 – Fax : 01 48 96 81 71  
E-mail : [info@place-handicap.fr](mailto:info@place-handicap.fr)

### MDPH du VAL DE MARNE (94)

7-9, Voie Félix Eboué 94046 CRETEIL  
Tél : 01 43 99 79 00 – Fax : 01 43 99 79 95  
e-mail : [mdph94@cq94.fr](mailto:mdph94@cq94.fr)

### MDPH du VAL D'OISE (95)

Hôtel du Département – Bâtiment H  
2, avenue du Parc - 95000 CERGY  
Tél : 08 00 300 701 – Fax : 01 41 91 93 09  
Site Internet : [maisonduhandicap@valdoise.fr](http://maisonduhandicap@valdoise.fr)

## Sites web de référence

[www.handiplace.org](http://www.handiplace.org)  
[www.handicap.gouv.fr](http://www.handicap.gouv.fr)  
[www.aeras-infos.fr](http://www.aeras-infos.fr)



---

## Publications précédentes du Rénif'mag

Voyages et maladies rénales

Les protéines, ce n'est pas que de la viande !

Maladies rénales et hérédité

Spécial rein et diabète, le plaisir de manger



## L'annonce de la maladie rénale

par Laure Viginier, psychologue clinicienne, service d'Urgences Néphrologiques et Transplantation Rénale du Pr Rondeau, Hôpital Tenon, Paris

Lors de l'annonce d'une insuffisance rénale, tombe en parallèle le diagnostic d'une maladie chronique, qu'il faut, par définition, traiter à vie, avec de possibles conséquences sur le vécu de tous les jours. Cette annonce est alors vécue comme un véritable choc traumatique qui fait rupture avec la vie : rien ne sera plus jamais comme avant.

L'espoir devient alors souvent le leitmotiv de ces patients qui essaient de tout faire pour ralentir l'évolution de leur maladie et donc de l'entrée en dialyse ; et pourquoi pas ne jamais en arriver là ? L'arrivée au stade terminal<sup>1</sup> peut être vécue lui aussi comme un échec tout aussi traumatisant que l'annonce elle-même. Se mêle donc culpabilité, angoisse et parfois même le dénie ou la dépression.

Il est alors important que dans cette période de flou qui suit l'annonce du diagnostic, le patient sache s'entourer de personnes de confiance qui pourront être des repères pour lui, aussi bien parmi ses proches (famille, amis...) que dans son milieu professionnel, ou encore des professionnels de santé. Mais pouvoir en parler est une étape indispensable.

### A qui le dire ?

**Son entourage, famille ou amis proches :** la personne insuffisante rénale va devoir s'adapter à sa nouvelle situation, ce qui va, par conséquent, engendrer des changements dans sa vie quotidienne, et des incidences sur l'entourage. Tout comme le malade, les proches devront intégrer et gérer une annonce à laquelle ils ne s'étaient pas préparés. Quelle

place dois-je tenir ? Quel rôle dois-je avoir ? Dois-je m'impliquer dans sa maladie ? Suis-je sûr de pouvoir le supporter ?... autant de questions auxquelles le patient et ses proches devront répondre ensemble dans un respect mutuel des désirs de chacun.

**Son employeur :** une personne atteinte d'insuffisance rénale n'est pas contrainte de prévenir son employeur. Seul le médecin du travail est autorisé à déclarer inapte un employé ; de plus, il est soumis au secret professionnel. Malgré tout, si le stade terminal n'est pas atteint, rien n'oblige non plus à la déclarer à ce dernier. Il faut également savoir que la loi prévoit un aménagement du temps de travail pour les salariés atteints d'une maladie grave, afin qu'ils puissent s'absenter pour

raisons médicales.

Néanmoins des altercations entre salarié et employeur peuvent survenir. Dans ce cas, il ne faut pas hésiter à se tourner vers les personnes compétentes :

- **Le médecin du travail** est à même de trouver un poste adapté au salarié et aux contraintes liées à sa pathologie.
- **Les représentants du personnel** peuvent être une aide précieuse dans la défense des droits des salariés.
- **Les associations** (pour la défense des travailleurs ou associations pour les insuffisants rénaux) seront à même de donner les conseils nécessaires. Elles sont aussi des lieux d'échanges et de partages.
- **L'inspection du travail** peut, le cas échéant, astreindre l'employeur à faire respecter les droits du salarié.

« Pouvoir en parler est une étape indispensable. »

1 - L'insuffisance rénale est qualifiée de «terminale» lorsqu'elle requiert un traitement par dialyse ou transplantation.

• **Les Prud'hommes** à ne contacter qu'en dernier recours, si le salarié décide d'attaquer au tribunal son employeur.

• **Médecin généraliste (et tout spécialiste qui suit le patient)** : malgré un suivi régulier avec le néphrologue qui informe le médecin généraliste de l'évolution de la pathologie par l'envoi de comptes-rendus, ce dernier en tant que médecin référent, reste l'interlocuteur médical principal du patient.

• **Assistante sociale** : à contacter si besoin, pour des éventuelles demandes d'aides (médicales, au logement... en fonction des situations de chacun) pour remplir certains papiers ou tout simplement pour des conseils. Il faut également savoir que le fait d'être atteint d'une maladie chronique, en France, donne accès au statut de personne handicapée. «Toute personne dont les possibilités d'acquiescer ou de conserver un emploi sont effectivement réduites par suite d'une insuffisance ou d'une diminution de ses capacités physiques ou mentales» peut se voir attribuer le statut de travailleur handicapé.

• **Psychologue** : il peut arriver, pour diverses raisons, que le patient ne puisse se confier à un proche (culpabilité, charge affective trop importante, peur d'inquiéter...) ou bien que l'annonce de la maladie fasse ressurgir des réminiscences d'un vécu psychique qui viennent s'ajouter à une actuelle souffrance morale déjà souvent insupportable. Le psychologue peut alors prendre le relais, de manière ponctuelle ou prolongée, et instaurer, avec le patient, un espace de parole plus «neutre» pour l'aider à penser sa pathologie et les difficultés qui y sont liées.

• **Toute personne que l'on côtoie et qu'on juge bon de tenir informée.**

Il n'est pas toujours nécessaire de tout dire mais plutôt de pouvoir dire les bonnes choses aux bonnes personnes, et de savoir se diriger

vers les instances compétentes quand il le faut (médecins, assistantes sociales, associations, psychologues...)

## Quoi dire ?

L'important n'est sans doute pas de savoir «quoi dire» mais peut-être tout simplement de réussir à «dire» pour pouvoir cheminer l'idée de l'existence de cette maladie et finalement l'accepter, dans la mesure du possible.

Certaines personnes pourront être dans une attitude de rejet, n'éprouvant pas le besoin de s'exprimer sur leur pathologie. Cette forme de déni peut amener le patient à se perdre, lui, ses repères, son identité, et peut entraîner des conduites à risque (non observance du traitement...).

A l'inverse, d'autres éprouveront le besoin de verbaliser leur ressenti, leurs angoisses, leurs affects... cela permet au patient de s'approprier sa pathologie, de l'appivoiser.

Cette charge émotionnelle qu'induit l'annonce de la maladie, peut aussi s'extérioriser par des formes réactionnelles comme la colère, ou l'agressivité. Ces

mécanismes de défense sont bénéfiques ; ils ont pour but de préserver le patient d'un certain effondrement dépressif.

## Comment et quand le dire ?

De la façon la plus simple possible, comme on le ressent et quand on juge le moment opportun. Néanmoins, il vaut mieux éviter d'attendre trop longtemps afin d'extérioriser des affects, parfois insoutenables pour la personne, pouvant réveiller des blessures douloureuses du passé ; le temps d'intériorisation psychique étant plus long que le temps d'intériorisation médicale.

Il faut savoir que le médecin peut aussi prendre le relais, et expliquer la pathologie et ses

« Il n'est pas toujours nécessaire de tout dire mais plutôt de pouvoir dire les bonnes choses aux bonnes personnes. »

étapes aux proches si le patient le désire. Loi du 4 mars 2002 sur les Droits des Malades : «*en cas de diagnostic ou de pronostic grave, le secret médical ne s'oppose pas à ce que la famille, les proches de la personne malade ou la personne de confiance reçoivent les informations nécessaires à leur permettre d'apporter un soutien direct à celle-ci, sauf opposition de sa part*» (art. L. 111-04).

**P**oser le diagnostic d'insuffisance rénale, résonne comme un paradoxe entre la brièveté du moment de l'annonce et ses répercussions, à vie, sur un futur qu'il faudra, dès lors, recréer et se réapproprier. La notion d'irréversibilité de la pathologie est une épreuve de réalité que les patients doivent intégrer, accepter (ou tolérer) et qui est un véritable tournant dans leur vie sociale, affective, familiale et professionnelle. Ce véritable «choc» qu'est l'annonce fait

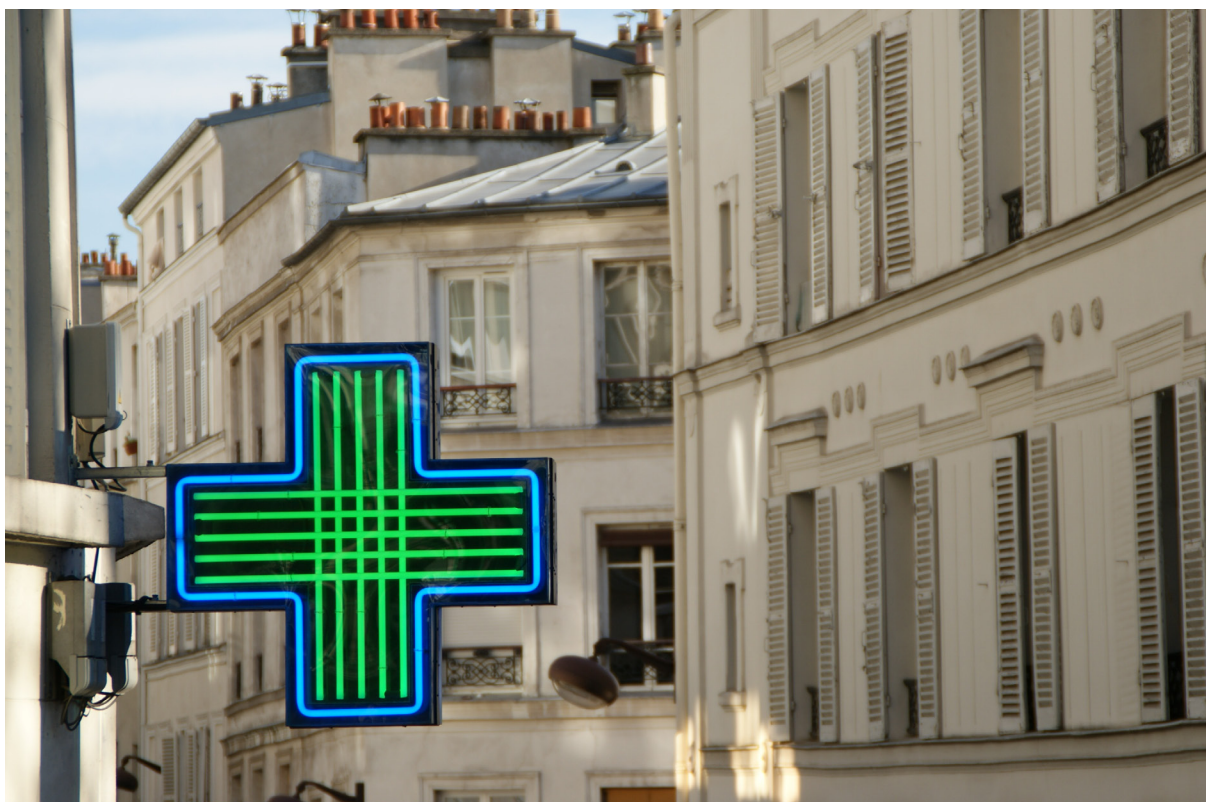
écho avec «les ruptures», «les pertes» et «les deuils» que les patients devront affronter. Leurs réactions, souvent imprévisibles, sont propres à chacun, et la charge émotionnelle est généralement si violente que les attitudes peuvent décontenancer les proches.

Toute l'importance de cette annonce réside dans la manière dont elle a été faite, puisqu'en tant que point de départ de la maladie, elle a un impact direct sur l'acceptation et le vécu de cette dernière. Car s'il n'y a pas de bonne façon d'annoncer de mauvaises nouvelles, il en existe cependant de mauvaises.

L'annonce du médecin au patient se répètera ensuite du malade aux proches, à la famille, à l'employeur, etc.

La notion de «discours à tenir» est centrale dans un espace où seule la parole (quoi dire ? comment le dire ? à qui le dire ?) peut aussi bien générer ou apaiser des tensions, des conflits, des angoisses. ●





## Comment gérer la prise de ses médicaments tout en travaillant

par Sandrine Masseron, pharmacienne d'officine à Paris

L'insuffisance rénale chronique est une maladie contraignante quel que soit son stade d'évolution, tant dans sa gestion quotidienne que dans son suivi médical, biologique et thérapeutique. Elle nécessite des adaptations permanentes et des changements dans les habitudes de vie qui ne sont pas toujours faciles et évidents à accepter. Les insuffisants rénaux sont contraints de prendre quotidiennement de nombreux médicaments : chélateurs, antihypertenseurs, vitamines et minéraux..., ce qui explique la difficulté de suivre rigoureusement son traitement.

Les études rapportent qu'un patient sur deux ne prend pas régulièrement son traitement<sup>1</sup>. Différentes situations peuvent l'expliquer, liées notamment :

- à l'incompréhension de l'intérêt du traitement pris
- aux difficultés d'identification des médicaments entre princeps (médicament original) et générique
- à la complexité du traitement (nombre de médicaments, nombre de prises, moments de

1 - Cramer J., et al. VA Naltrexone Study Group 425. Medication compliance feedback and monitoring in a clinical trial : predictors and outcomes. Value Health 2003; 6: 566-73.

prises, conservation...)

- la difficulté de percevoir l'efficacité du traitement
- la survenue des effets indésirables
- la méconnaissance des risques associés aux interactions avec les médicaments conseils (automédication)
- aux difficultés de faire les liens entre la maladie, les traitements et l'alimentation.

Malgré les difficultés de gestion et de retentissement sur la vie courante qu'entraîne cette maladie, il est indispensable de maintenir les patients insuffisants rénaux, quand cela leur est possible, dans une vie socioprofessionnelle active. Cependant, conjuguer vie quotidienne et professionnelle avec prises de médicaments nécessite de mobiliser un certain nombre de compétences : connaissances sur la maladie et les traitements, compétences d'auto-soins, d'auto-surveillance, de raisonnement et d'adaptation.

L'éducation thérapeutique du patient a pour but d'aider les patients à acquérir et à développer ces compétences pour leur donner les moyens de vivre de manière optimale avec la maladie et leurs traitements au quotidien et d'en dessiner les contours acceptables pour eux.

Il est difficile à l'heure actuelle d'accepter de prendre des traitements dont on n'en comprend pas la signification et les buts visés. Le souhait majeur des patients vis-à-vis de leurs traitements est de bénéficier d'une information approfondie sur les médicaments qu'ils doivent prendre et comment les prendre<sup>2</sup>. Pour cela, des programmes d'éducation thérapeutique sont proposés notamment dans les services hospitaliers mais aussi en ville au sein de réseaux de santé comme Rénif. Le contenu de ces programmes est fait pour répondre concrètement à des besoins de santé identifiés

<sup>2</sup> D'Ivernois JF., Gagnayre R. Apprendre à éduquer le patient : approche pédagogique. 4e édition. Editions Maloine. Paris, 2011.

ou à des difficultés rencontrées par les patients. Plusieurs formats sont proposés : des ateliers de groupe de patients sur différents thèmes comme les traitements et la diététique, et des consultations individuelles.

La finalité de ces activités éducatives est de permettre par exemple de pouvoir comprendre et gérer les effets indésirables des traitements, d'adapter la prise des médicaments en fonction du contexte. Elles permettent aussi de faire des liens entre la maladie, les traitements et l'alimentation notamment quand il faut gérer des repas professionnels à l'extérieur. Ces derniers exemples sont surtout abordés par les patients eux-mêmes au cours d'ateliers de groupe car il s'avère que la confrontation des expériences de chacun est formatrice. En effet, les patients accordent beaucoup plus d'importance aux expériences vécues, seul véritable reflet selon eux des difficultés rencontrées. Cependant, il reste un dernier obstacle à surmonter qui est d'appliquer à son propre contexte de vie ce qui a été entendu et appris. Cela nécessite de prendre un certain recul mais qui reste difficile lorsque l'objet même de son apprentissage est la maladie dont on est atteint. ●

**« Il est indispensable de maintenir les patients insuffisants rénaux, quand cela leur est possible, dans une vie socioprofessionnelle active »**

# Garçon ! Un menu sans sel s'il vous plaît

par Martine Ducoudray, diététicienne à Paris

**V**ous travaillez, vous faites du shopping ou, tout simplement, vous avez envie de manger au restaurant ? Vous déjeunez ou dînez à l'extérieur ? Manger en contrôlant ses apports en sel et en protéines est tout à fait possible.

Cet article va tenter de vous donner des pistes malgré la présence de sel dans tous les plats (ou presque).

**A**u Moyen Âge, le sel était le seul moyen de conserver les viandes et les poissons et de survivre ainsi aux périodes de disette ou de famine. En 2012, avec un réfrigérateur dans la majorité des foyers de France, le sel reste omniprésent dans l'industrie agro-alimentaire. Il est ajouté partout car c'est un élément qui «retient» l'eau. Le produit acheté est ainsi plus lourd. D'autre part, c'est un additif «fantastique», peu cher, qui permet aux industriels de «donner» du goût à des produits alimentaires parfois fades ou peut-être peu attrayants.

Il faut savoir qu'aucun professionnel de la restauration (traditionnelle ou collective) ne préparent leurs aliments ou ne cuisinent leurs plats sans sel. Il en est de même dans l'industrie agro-alimentaire (sauf si l'emballage du produit acheté comporte en toute lettre la mention «sans adjonction de sel»).

**A**u restaurant, regardez la carte avant de vous installer. Demandez ensuite au serveur ce que la cuisine peut préparer sans adjonction de sel. En règle générale, le garçon ou la serveuse part en direction de la cuisine et revient en disant : «Oui madame (monsieur), il n'y a pas de problème, vous pouvez avoir un poisson, une grillade, un steak tartare ou une

salade... sans ajout de sel».

Aller au restaurant et faire une demande peu habituelle peut vous mettre mal à l'aise. Cependant, c'est possible alors n'hésitez pas.

**A** la cantine ou au restaurant d'entreprise, c'est déjà plus compliqué car, le plus souvent, les plats sont préparés à l'avance. Toutefois, de temps en temps, on peut toujours demander une grillade ou un poisson sans adjonction de sel. Même si la garniture est salée, cela fera un équilibre «à la baisse» avec la viande ou le poisson. N'oubliez pas que vous pouvez toujours orienter votre choix pour le reste du repas : évitez la charcuterie en entrée (riche en sel), privilégiez un laitage plutôt qu'une part de fromage et buvez de l'eau plate (les eaux gazeuses sont souvent riches en sel). Même si vous connaissez la liste des aliments riches en sel (petit rappel en fin d'article), il est quasiment impossible de comptabiliser la quantité de sel ajoutée dans les plats préparés à la cantine ou au restaurant. Mais, l'équilibre alimentaire se faisant sur la journée, on peut contrôler l'apport en sel une fois chez soi.

**« l'équilibre alimentaire se faisant sur la journée, on peut contrôler l'apport en sel une fois chez soi »**

**A** la maison, on peut cuisiner en contrôlant les quantités de sel ajoutées pour les préparations culinaires. Évitez de mettre du sel dans l'eau de cuisson des pâtes, du riz ou des pommes de terre. Ajoutez des épices et des aromates pour leur donner du goût.

Faites une salade de laitue en ajoutant quelques tomates cerises coupées en deux. Préparez une vinaigrette avec peu de sel et/ou très peu de moutarde. Vous pouvez aussi y ajouter des fines herbes.

Préparez vos plats. Évitez les plats tout prêts



cuisinés du commerce. Pour gagner du temps en préparation, utilisez des produits surgelés «natures» (et non «cuisinés») : les légumes, les poissons ainsi que les viandes.

Consommez un laitage (yaourt, petit-suisse, faisselle ou fromage blanc) à la place du fromage.

Évaluez et contrôlez votre quantité de pain (80 g de pain = 1 g de sel).

Quant aux protéines, les portions recommandées par votre diététicien peuvent être ajustées entre les 3 repas principaux de la journée. Il faut ainsi veiller à la taille des portions.

Il est donc tout à fait possible de manger à l'extérieur de chez soi, à condition de faire attention à ce que l'on mange au deuxième repas de la journée.

Pour finir, nous ne le répèterons jamais assez : ayez la main légère et surtout, ouvrez l'œil ! ●

## 1 g de sel est apporté par :

- 1 sachet de 1 g de chlorure de sodium
- 20 petits cornichons ou 1 gros cornichon américain
- 5 cuillères à soupe de vinaigrette du commerce
- 1 cuillère à soupe de moutarde
- 1 cuillère à café de sauce soja
- 2 cuillères à soupe de mayonnaise
- 2 cuillères à soupe de ketchup®
- 25 cl de Vichy Célestins®
- 1/3 de camembert ou 1 morceau de Comté (45 g)
- 1 tranche fine de pâté
- 2 tranches fines de saucisson
- 1 tranche de jambon cuit ou de jambon de Paris
- 1 tranche fine de jambon cru de Bayonne
- 1 tranche de foie gras
- 3 gambas
- 1 tranche de saumon fumé
- 1 boîte de thon de 150 g au naturel
- 8 cuillères à soupe de légumes en conserve
- 1/4 ou 1/3 de baguette
- 4 petites ou 2 grandes tranches de pain de mie
- 3/4 de bol de corn flakes ou 1 cuillère à soupe de muesli
- 8 à 10 chouquettes
- 3 à 4 cookies
- 10 biscuits Petit Beurre®
- 6 à 8 madeleines
- 12 boudoirs
- 1 croissant

1-Nous vous invitons à consulter le site [www.restosansel.com](http://www.restosansel.com), véritable annuaire des restaurants qui acceptent de servir des plats sans sel.



## A vous de jouer !

Vous avez mangé au restaurant d'entreprise à midi. Quel est d'après vous le repas le plus adapté à préparer pour le soir ?



- A**
- ☞ Saumon fumé
  - ☞ Pâtes aux poivrons
  - ☞ Yaourt nature
  - ☞ Orange
  - ☞ Pain

- B**
- ☞ Carpaccio de saumon
  - ☞ Ratatouille
  - ☞ Morbier
  - ☞ Orange
  - ☞ Pain

- C**
- ☞ Carpaccio de saumon
  - ☞ Pâtes aux poivrons
  - ☞ Faisselle
  - ☞ Orange
  - ☞ Pain

Vous avez mangé à la pizzeria à midi. Quel est d'après vous le repas le plus adapté à préparer pour le soir ?



- A**
- ☞ Côte de veau
  - ☞ Epinards à la crème
  - ☞ Cantal
  - ☞ Poire
  - ☞ Pain

- B**
- ☞ Poulet rôti
  - ☞ Epinards à la crème
  - ☞ Yaourt aux fruits
  - ☞ Poire
  - ☞ Pain

- C**
- ☞ Poulet rôti
  - ☞ Epinards à la crème
  - ☞ Fromage blanc
  - ☞ Riz au lait
  - ☞ Pain

Solution du jeu page 19



## Carpaccio de saumon à l'aneth



**Préparation : 15 min**

**Réfrigération : 3 h**

**Pour 4 personnes :**

250 g de filet de saumon (de préférence surgelé, plus pratique à couper)

4 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 citron

1/2 cuillère à café du mélange 4 poivres moulu

Aneth fraîche (lavée) ou surgelée

1. Sortez les filets de saumon du congélateur 1/4 d'heure avant de débuter la préparation (le poisson doit être à peine décongelé). Avec un couteau bien aiguisé, tranchez les filets en tranches très fines. Dressez les tranches sur des assiettes individuelles.

2. Saupoudrez de poivre. Ciselez l'aneth et ajoutez-la sur le saumon (ou parsemez-la directement si elle est surgelée).

Arrosez chaque assiette d'une cuillère à soupe d'huile d'olives.

Filmez et remettez immédiatement les assiettes au réfrigérateur durant 3 heures.

3. Au moment de servir, ajoutez 1/4 de citron par assiette. Le carpaccio se déguste arrosé de jus de citron.

### L'avis de la diététicienne

**Pour 1 personne :**

Protéines : 12 g ●

Sodium : négligeable

Potassium : 225 mg ●

Glucides : négligeable

**Suggestion de menu :**

Carpaccio de saumon

Pâtes aux poivrons

Faisselle

Orange

(Pain)

## Pâtes aux poivrons



### Préparation :

40 min

### Pour 4 personnes :

400 g de pâtes  
3 poivrons (1 rouge, 1 vert et 1 jaune)  
20 cl de crème fraîche liquide (15% de matière grasse)  
25 cl de vin blanc  
1 oignon  
1 gousse d'ail  
1 cuillère à soupe d'huile d'olive  
1 pointe de couteau de piment de Cayenne  
Poivre

1. Lavez et essuyez les poivrons. Coupez-les en 2. Passez-les sous le grill du four pendant 10 minutes. Une fois dorés, laissez-les refroidir (dans un sac plastique de préférence, pour les peler plus facilement). Quand ils sont froids, pelez-les et coupez-les en fines lamelles. Réservez.

2. Dans une poêle, faites revenir l'oignon émincé, avec l'huile d'olive. Ajoutez l'ail écrasé et les poivrons. Mouillez avec le vin blanc et faites réduire pendant 15 min. Ajoutez le piment et la crème liquide. Maintenez au chaud.

3. Dans une grande casserole, faites cuire les pâtes suivant les indications mentionnées sur le paquet. Une fois cuites, égouttez-les, dressez-les sur une assiette et nappez-les de sauce aux poivrons.

4. Dégustez bien chaud.

### L'avis de la diététicienne

#### Pour 1 personne :

Protéines : 13 g ●  
Sodium : négligeable  
Potassium : 500 mg ● ● ◐  
Glucides : 85 g

#### Suggestion de menu :

Carpaccio de saumon  
Pâtes aux poivrons  
Faisille  
Orange  
(Pain)

## Réponses au jeu «A vous de jouer !» (page 16)

### • Jeu «restaurant d'entreprise» :

Ce menu est assez riche en sel : olives, camembert, pain + le sel ajouté pour la préparation de l'entrée et du plat principal.

De plus, il est assez riche en protéines : sauté de veau, camembert, crème caramel (présence d'oeufs) et pain.

Il est donc préférable au dîner de consommer peu de protéines et peu de sel. **C'est le menu C le plus adapté.**

### • Jeu «pizzeria» :

Le menu de la pizzeria est assez riche en sel : fromage de chèvre, mozzarella + le sel pour réaliser la pâte à pizza et la sauce tomate.

Il est plutôt riche en graisses car il y a beaucoup de fromage et le dessert est à base de crème liquide (pour mémoire, la crème est un corps gras et non un produit laitier).

Il est pauvre en fibres car dépourvu de fruits et de légumes.

Il est donc préférable au dîner de consommer peu de sel, peu de graisses et au moins un aliment du groupe «fruits et légumes». **C'est le menu B le plus adapté.**

## Qu'est-ce que le réseau Rénif ?

**Rénif, Réseau de Néphrologie d'Ile-de-France** a pour objet d'améliorer la prise en charge ambulatoire des patients ayant une insuffisance rénale chronique<sup>1</sup> en Ile-de-France. Il est financé par l'Agence Régionale de Santé (ARS).

Rénif regroupe des professionnels de santé libéraux et hospitaliers d'Ile-de-France (médecins spécialistes, généralistes, infirmiers, diététiciens, ...).

### Ses missions :

- Développer le dépistage afin de renforcer le diagnostic précoce de l'insuffisance rénale chronique
- Planifier une stratégie de prise en charge afin de ralentir l'évolution de la maladie et d'en prévenir ses complications
- Proposer des actions permettant d'améliorer les pratiques des professionnels de santé

### Les services au patient :

En devenant adhérent du réseau, le patient bénéficie d'une prise en charge coordonnée entre les professionnels de santé qui le suivent.

Il peut bénéficier : du prêt d'un tensiomètre, de consultations diététiques, d'ateliers de groupes, d'un bilan éducatif, de documents d'information, etc.

### Nous contacter :

**Rénif 3-5 rue de Metz 75010 Paris**

**Tel 01 48 01 93 00**

**contact@renif.fr**

**www.renif.fr**

### BULLETIN D'ADHESION

Nom : .....

Prénom : .....

Né(e) le : .....

Adresse : .....

Code postal : .....

Ville : .....

Email : .....

Je souhaite adhérer au réseau Rénif et j'accepte que mon médecin traitant et mes correspondants médicaux aient accès à mes données médicales.

A : .....

Le : .....

Signature du patient

# Agenda des ateliers diététiques et des groupes de parole Rénif

Mars 2012		Avril 2012		Mai 2012		Juin 2012	
1 J		1 D		1 M		1 V	
2 V		2 L		2 M		2 S	
3 S		3 M		3 J		3 D	
4 D		4 M		4 V		4 L	
5 L		5 J		5 S		5 M	
6 M		6 V		6 D		6 M	
7 M		7 S		7 L		7 J	
8 J		8 D		8 M		8 V	
9 V		9 L		9 M		9 S	
10 S		10 M		10 J		10 D	
11 D		11 M		11 V		11 L	
12 L		12 J		12 S		12 M	
13 M		13 V		13 D		13 M	
14 M		14 S		14 L		14 J	
15 J		15 D		15 M		15 V	
16 V		16 L		16 M		16 S	
17 S		17 M		17 J		17 D	
18 D		18 M		18 V		18 L	
19 L		19 J		19 S		19 M	
20 M		20 V		20 D		20 M	
21 M		21 S		21 L		21 J	

mardi 6 mars 10h à 12h  
«Bien dans son assiette»  
mairie du XXème

mardi 13 mars 10h à 12h  
«Les protéines»  
mairie du XXème

mardi 20 mars 10h à 12h  
«Mettons notre grain de sel»  
mairie du XXème

mer. 21 mars 14h à 16h  
«Communiquer autour de la maladie»  
Rénif rue de Metz

mardi 27 mars 17h à 19h  
«Bien dans son assiette»  
hôpital Necker

mardi 3 avril 17h à 19h  
«Les protéines»  
hôpital Necker

jeudi 5 avril 14h à 16h  
«Maladie rénale, diabète, le plaisir de manger»  
Rénif rue de Metz

mardi 10 avril 17h à 19h  
«Mettons notre grain de sel»  
hôpital Necker

jeudi 12 avril 14h à 16h  
«Le potassium, une affaire de coeur»  
Rénif rue de Metz

mer. 18 avril 14h à 16h  
«Estime de soi»  
Rénif rue de Metz

jeudi 3 mai 17h à 19h  
«Bien dans son assiette»  
Rénif rue de Metz

jeudi 10 mai 17h à 19h  
«Les protéines»  
Rénif rue de Metz

jeudi 24 mai 17h à 19h  
«Mettons notre grain de sel»  
Rénif rue de Metz

lundi 4 juin 14h à 16h  
«Maladie rénale, diabète, le plaisir de manger»  
Rénif rue de Metz

jeudi 7 juin 10h à 12h  
«L'assiette en fête»  
Rénif rue de Metz

mardi 12 juin 14h à 16h  
«Le potassium, une affaire de coeur»  
Rénif rue de Metz

mer. 13 juin 14h à 16h  
«Communiquer autour de la maladie»  
Rénif rue de Metz

mardi 19 juin 10h à 12h  
«Déchiffrons les emballages alimentaires»  
Rénif rue de Metz

## Il est obligatoire :

- de s'inscrire auprès du réseau Rénif pour assister aux ateliers et groupes de parole  
Tél : 01 48 01 93 00 / 01 48 01 93 08 - Email : [contact@renif.fr](mailto:contact@renif.fr)
- de commencer par l'atelier «Bien dans son assiette» pour pouvoir assister aux autres ateliers diététiques

## Adresses :

Rénif, 3-5 rue de Metz, 75010 Paris - métro Strasbourg St Denis - 2ème étage gauche  
Mairie du XXème, 6 place Gambetta, 75020 Paris - métro Gambetta - s'adresser à l'accueil  
Hôpital Necker, 149 rue de Sèvres, 75015 Paris - métro Duroc ou Sèvres-Lecourbe - bâtiment Ségur - 1er étage, salle de réunion