

RÉNIF' MAG

MAGAZINE DES MALADIES RÉNALES

VOYAGES ET MALADIES RÉNALES

COMMENT S'ÉVADER EN TOUTE SÉRÉNITÉ ?

DOSSIER
MÉDICAL

VOYAGE ET MÉDICAMENTS : LES BONS GESTES

VOYAGE, VOYAGE ...

Au fil de l'eau

Anticiper les situations particulières

Qu'est-ce que l'activité physique ?



Sommaire

DOSSIER MÉDICAL

Voyage et médicaments : les bons gestes 4

Voyage, voyage ... 6

NUTRITION

Au fil de l'eau 8

EDUCATION THÉRAPEUTIQUE

Anticiper les situations particulières 10

ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

Qu'est-ce que l'activité physique ? Comment la pratiquer en toute sécurité ? 12

A VOUS DE JOUER 16

A VOTRE SERVICE 17

RECETTES DE CUISINE 19

AGENDA DES ATELIERS 21

Rénif'mag

55 rue de Turbigo 75003 Paris.
contact@renif.fr | Tél : 01 48 01 93 00 | www.renif.fr

Directeur de publication : Dr Xavier Belenfant

Directeur de rédaction : Stéphanie Willems

Rédacteur en chef : Dr Barbara Lesavre

Comité scientifique : Dr Xavier Belenfant, Dr Eric Gauthier

Crédits photos : Istock by Getty Images.

Impression : Evoluprint - Parc industriel Euronord, 10 rue du Parc CS 85001
Bruguières 31151 Fenouillet Cedex

Dépôt légal à date de parution.

Éditorial



Voyager, laisser de côté les contraintes du quotidien. Chiche ! Même avec une maladie rénale chronique.

Les différents auteurs de ce Renif'Mag ont à cœur de vous permettre de profiter de vos vacances / voyages sans compromettre votre état général. Ils vous apportent conseils, astuces pour conjuguer plaisir et santé. Adapter ses traitements en fonction du décalage horaire, savourer de bons repas diversifiés sans dévaliser un buffet appétissant, pratiquer une activité physique sans terminer exténué, partager avec son entourage de bons instants sans compromettre son bien-être.

Alors n'hésitez plus, la maladie ne doit plus être un prétexte pour éviter de voyager. Sans inquiétude, bien informé, partez serein. Bon voyage !

LE MOT DU
Dr Xavier Belenfant
Président Rénif





VOYAGE ET MÉDICAMENTS : LES BONS GESTES

Par Véronique Lecante, Marie Weber, pharmaciennes, CHI André Grégoire

Comment bien préparer son voyage ?

Si vous souhaitez effectuer un voyage à l'étranger, prenez contact avec votre médecin traitant et/ou votre néphrologue.

En fonction de votre destination, il vous proposera peut-être une « consultation aux voyageurs ». Cette consultation permet de réaliser les vaccins recommandés ou obligatoires pour se rendre dans certains pays, ou au contraire, d'éviter ceux qui pourraient ne pas être recommandés. Au cours de cette consultation, vous pourrez poser certaines questions : constitution d'une trousse d'urgence etc.

Prévoyez une quantité suffisante de médicaments pour votre séjour et une quantité supplémentaire au cas où vous rencontreriez des problèmes (intempéries, retard d'avion, grève des transports etc.)

Quand vous voyagez sur le territoire français ou à l'étranger : emportez votre dernière ordonnance (pensez aussi à avoir une photo de votre ordonnance sur votre téléphone portable).

En cas de déplacement en France, si vous avez oublié vos médicaments, avec votre ordonnance, vous pouvez vous procurer votre traitement dans n'importe quelle pharmacie de ville. S'ils n'ont pas vos médicaments en stock, le pharmacien peut les commander. Ils sont

généralement disponibles l'après-midi ou le lendemain. En cas de voyage à l'étranger, demandez à votre pharmacien qu'il note sur l'ordonnance les noms des médicaments en Dénomination Commune Internationale DCI (= nom des molécules) afin que les professionnels de santé du pays d'accueil puissent savoir quels médicaments vous prenez si vous devez être pris en charge pour un problème médical.

Si vous voyagez en avion, gardez vos médicaments avec vous dans leur emballage d'origine en cabine. Ne pas les mettre en soute (risque de congélation, perte des bagages etc.).

Pour le passage en douane, renseignez-vous concernant les documents à présenter pour éviter tout problème dû au transport de médicaments vers un pays étranger. Certaines informations utiles concernant votre destination de vacances sont disponibles sur le site du Ministère des Affaires Etrangères : <http://www.diplomatie.gouv.fr/fr/conseils-aux-voyageurs/conseils-par-pays/>

Si vous voyagez au sein de l'union européenne (UE), pensez à vous procurer une carte européenne d'assuré social. En cas de voyage hors de l'UE, vous pouvez avoir recours à des assurances privées.

E t le décalage horaire ?

En cas de décalage horaire avec le pays où vous allez séjourner, vous pouvez adopter une des 2 solutions suivantes selon votre convenance :

- Vous adapter directement à l'heure locale c'est-à-dire prendre votre traitement à l'heure locale (recommandé pour des gros décalages horaires). Pour cela, il est recommandé d'anticiper avant le départ et de décaler progressivement la prise médicamenteuse d'une ou deux heures par jour. Par exemple, si vous devez prévoir un décalage horaire de 6 heures, vous pouvez commencer à décaler les prises de 2 heures chaque jour, pendant 3 jours avant le départ. En cas de vol vers l'Ouest, il

faut prendre le traitement 2 heures plus tôt chaque jour, et en cas de vol vers l'Est, il faut le prendre 2 heures plus tard chaque jour.

- Garder votre horaire habituel (recommandé plutôt pour des petits décalages horaires ou un voyage de courte durée). Pour cela, vous pouvez vous munir de deux montres : une qui sera à l'heure locale et l'autre à l'heure française. Cette astuce vous permettra de continuer à prendre votre traitement à l'heure habituelle.

Pour toute question, n'hésitez pas à en parler avec votre médecin ou votre équipe d'éducation thérapeutique.

A vous de jouer !

Vous partez en Turquie (3 heures de décalage horaire) et choisissez de décaler vos prises pour les prendre au même moment de la journée une fois là-bas.

A. Trois jours avant de partir vous prenez votre médicament à 9h au lieu de 8h, la veille à 10h puis à 11h le jour du départ.

B. Trois jours avant de partir vous prenez votre médicament à 7h au lieu de 8h, la veille à 6h puis à 5h le jour du départ.

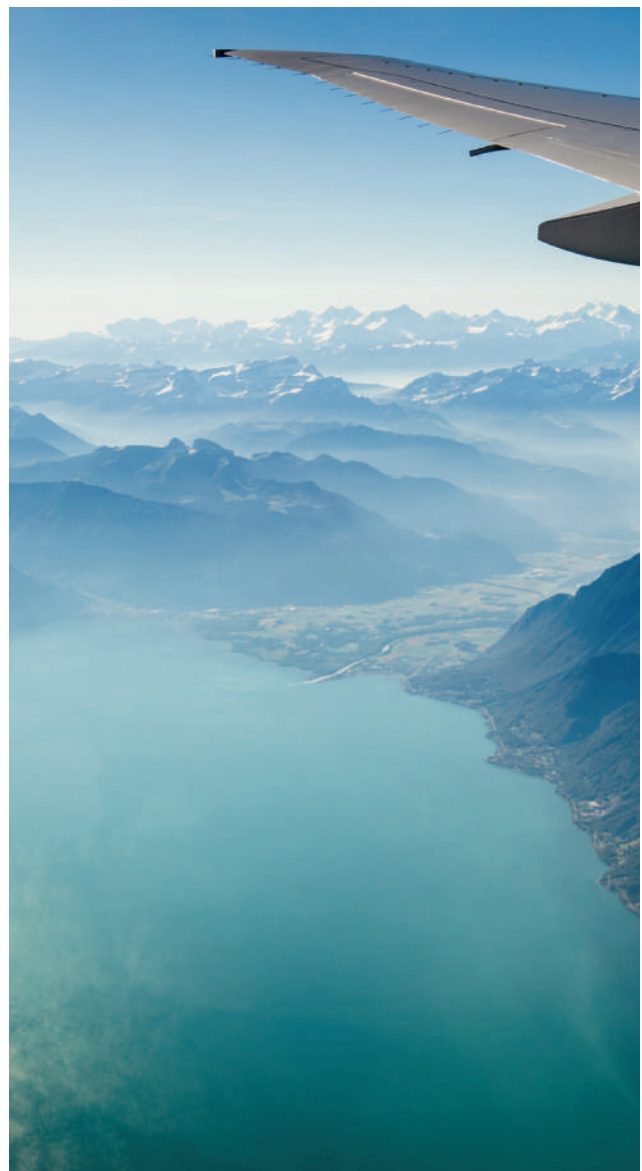
C. Je ne m'affole pas, étant donné que le dimanche je me réveille rarement avant 11h.

Vous partez une semaine à Londres et emportez votre insuline. Que faites-vous ?

A. Je la prends dans une glacière avec moi en cabine.

B. Je la prends avec moi avec mes autres médicaments.

C. Je la prends avec moi et laisse les aiguilles dans la soute.

Réponse :



VOYAGE, VOYAGE ...

Par Sylvie Partouche, coordinatrice diététique Rénif

Changement de rythme, changement de repas, activités multiples, farniente ou travail, soleil ou froid, comment gérer au mieux ses repas quand on voyage ?

En location ou « à la maison », il est plus facile de conserver ses habitudes alimentaires avec quelques variantes.

Le petit déjeuner tardif

Il va fortement bousculer le déjeuner. Ce dernier peut être pris plus tard (tout comme le dîner) ou être remplacé par un goûter. Bien sûr, à 16h difficile de grignoter une viande et des légumes. Pour quelques jours, ça reste inhabituel, et ce n'est pas catastrophique. Cependant, si le séjour est plus long pourquoi ne pas faire un brunch ?

Contraction en anglais du petit déjeuner (breakfast) et du déjeuner (lunch), le brunch est une solution

intéressante s'il ne se transforme pas en corbeille unique de viennoiseries.

A côté des tartines ou des céréales, on ajoutera un fruit et un produit laitier, des œufs ou du jambon (mais attention au sel). Tomates, concombres, et autres crudités peuvent parfaitement compléter le repas.

Un petit goûter à base de fruits, de laitages ou de quelques biscuits permettra de patienter jusqu'au dîner.

Le barbecue ou la plancha

Quasiment incontournables, ils nécessitent de l'attention sur la qualité et les quantités.

Viandes, poissons, saucisses etc. sont des sources majeures de protéines donc attention aux portions.

Pour limiter la consommation de graisses, alternez viandes grasses (porc, agneau...) et maigres (volailles). Les brochettes de poulet seront moins sèches si elles sont marinées au préalable.

Pour avoir de bons acides gras, alternez viandes et poissons. Sardines et maquereaux sont de bonnes sources d'oméga 3.

N'oubliez pas que saucisses et merguez sont riches en graisses saturées et en sel ... tout comme les chips ! Préférez de belles salades de riz, des taboulés parfumés ou des légumes grillés.

Si vous avez été trop gourmand au déjeuner, vous rectifierez au dîner et/ou les jours suivants. L'équilibre alimentaire se fait sur la journée et la semaine.

A l'hôtel, la majeure partie des repas est prise « à l'extérieur ».

Le petit déjeuner

Ne tombez pas dans l'excès face à l'offre abondante de certains établissements. Conservez vos habitudes alimentaires ou faites un brunch. Si vous avez un petit frigo dans la chambre, un laitage et un fruit pourront servir de goûter en attendant le dîner.

Déjeuner et/ou dîner au restaurant

Orientez vos choix. Préférez un dîner végétarien si vous avez consommé des œufs ou autres protéines au petit déjeuner. Limitez les fritures, la charcuterie et les desserts sans tomber dans l'excès inverse en vous interdisant tout. Achetez-vous des fruits. Ils seront les bienvenus pour compléter un repas, comme un sandwich ou une salade.

Si l'hôtel possède un restaurant, renseignez-vous avant d'arriver sur une éventuelle possibilité d'aménager au mieux vos repas.

En club

Difficile de garder en tête les bases de l'équilibre alimentaire devant des buffets si garnis. Vous ne pouvez pas tout maîtriser mais vous pouvez limiter les quantités.

Ne mangez pas toute la journée et à table ne vous servez pas plusieurs fois (oui, c'est difficile !).

Regardez bien, des entrées jusqu'aux desserts tout ce qui est proposé avant de vous servir. Sur l'ensemble de la semaine, certains produits seront là régulièrement, vous aurez probablement le temps de goûter plusieurs choses.

Ne faites pas « la totale » en cumulant fromage, charcuterie, pain et autres aliments salés et/ou riches en protéines. Les grillades sont souvent sans sel et les salades sans assaisonnements, cela permet de mieux gérer sa quantité de sel au quotidien.

Évitez les salières et les condiments déposés sur les tables, vous aurez déjà largement ce qu'il faut en sel au niveau des plats.

E nfin, quel que soit votre mode d'hébergement :

Renseignez-vous avant votre départ, surtout si vous partez à l'étranger.

Quelles sont les coutumes alimentaires du pays ? Quels aliments y trouve-t-on ou pas ? Quels sont les plats typiques ? Quelles sont les équivalences avec

les produits que vous utilisez généralement ? Y a-t-il des commerces de proximité ? Les restaurants, que proposent-ils ? Peut-on boire l'eau du robinet ?

Mollo l'apéro !

Rien de nouveau, même sous le soleil, l'alcool c'est toujours avec modération. Bière, rosé et autres n'ont jamais désaltéré personne. Buvez, buvez beaucoup même*, mais de l'eau.

Limitez les biscuits apéritifs, les cacahuètes, le saucisson, etc. gros pourvoyeurs de graisse et de sel. Remplacez-les par des bâtonnets de carotte, de concombre à tremper dans du fromage blanc assaisonné d'ail, de ciboulette et de poivre.

Attention à l'hygiène

La chaleur favorise le développement des microbes et cela nécessite donc quelques précautions.

Avoir du gel antiseptique dans son sac.

Ne pas laisser les aliments tels que viandes, poissons, œufs et produits laitiers à température ambiante et prévoir un sac isotherme (avec accumulateur de froid) pour partir en courses ou en pique-nique.

Laver avec soin les légumes et les fruits.

Dans certains pays où les conditions d'hygiène sont plus difficiles, mangez des aliments bien cuits uniquement et buvez de l'eau en bouteille. Lavez soigneusement et pelez les fruits et légumes.

N'hésitez pas à consulter

Médecins et/ou diététiciens peuvent vous aider avant votre départ à adapter au mieux votre alimentation pendant votre voyage.

I l est difficile mais possible de gérer son alimentation en voyage. La maîtrise complète est impensable. **NE LACHEZ PAS TOUT** mais **FAITES AU MIEUX**. Gardez en tête les priorités, très souvent la limite des protéines et du sel, ainsi que l'équilibre des glycémies. Limitez les quantités en se rapprochant le plus possible des apports qui vous ont été recommandés c'est déjà agir. Il sera toujours temps de rectifier à votre retour, alors bon voyage !

*cf article « Au fil de l'eau »



AU FIL DE L'EAU

Par Delphine Trujillo, diététicienne, Paris

L'eau est une composante essentielle de notre organisme. L'hydratation est essentielle lorsque vous voyagez car le changement d'environnement, de température, le décalage horaire, l'air sec des avions, et même le simple fait d'être en mouvement peuvent tous contribuer à la déshydratation.

Il faut boire la quantité d'eau dont le corps a besoin pour fonctionner correctement et compenser les pertes quotidiennes. Les besoins varient selon le sexe, l'âge, la taille, l'activité physique, la température extérieure... En moyenne, la consommation d'1,5 à 2 litres de boissons par jour suffit pour les adultes. Pour certaines maladies rénales, il est utile d'augmenter les apports en eau, par exemple en cas de calculs rénaux.

	Femmes	Hommes
Aliments	600 mL	750 mL
Boissons	1.4 L	1.75 L
Total	2 L	2.5 L

Apports journaliers recommandés en eau totale, en fonction du sexe selon l'EFSA (Autorité européenne de sécurité des aliments).

En pratique, en voyage

Buvez de l'eau régulièrement :

- Emportez une bouteille d'eau réutilisable ou une gourde pour avoir toujours de l'eau à portée de main.
- Si vous prenez l'avion, buvez de l'eau à intervalles réguliers pour contrer l'air sec de la cabine.
- Boire minimum 25cl toutes les deux ou trois heures, mais aussi au réveil, lors des repas, avant de dormir ou en cas de réveil nocturne.
- Pensez aux petits formats : finir de petits volumes régulièrement paraît plus simple.
- Pour les plus numériques, des applis (hydro coach®, chron'eau®, waterllama®...) ou gourdes connectées, envoient des rappels et comptabilisent les volumes consommés.

Évitez les boissons déshydratantes :

- Limitez l'alcool, boire 2 volumes d'eau pour 1 volume de boisson alcoolisée.

Consommez des aliments hydratants :

- Mangez des fruits et des légumes riches en eau : concombre, pastèque, agrumes...

Soyez conscient du climat, évitez la surchauffe :

- Évitez de vous exposer à des températures extrêmement élevées, et restez attentif en cas de fièvre.
- Vous devrez boire davantage d'eau pour compenser la perte de liquides due à la transpiration.

Préparez-vous à l'avance :

- Avant de partir, assurez-vous d'être bien hydraté. Buvez de l'eau la veille de votre voyage pour vous assurer de partir avec un bon niveau d'hydratation.
- L'eau est la meilleure option pour l'hydratation, que ce soit à la maison ou en voyage. Lors de vos déplacements, assurez-vous d'avoir une source fiable d'eau potable à portée de main pour vous hydrater correctement.

Privilégiez l'eau filtrée :

- Dans certaines régions, l'eau du robinet peut ne pas être potable. Assurez-vous de boire de l'eau filtrée ou en bouteille pour éviter des problèmes gastro-intestinaux (vomissements, diarrhées) qui majorent les pertes d'eau.
- L'ébullition ou l'utilisation de comprimés de purification d'eau sont aussi possibles.

Hydratez-vous avant et après un exercice physique :

- Si vous faites une activité physique pendant votre voyage, assurez-vous de boire suffisamment d'eau avant, pendant et après pour compenser la perte d'eau due à l'effort physique.

Surveillez les signes de déshydratation :

- Soyez attentif à des symptômes tels que la soif, la bouche sèche, les yeux secs, la fatigue, les maux de tête et la peau sèche. Si vous remarquez ces signes, augmentez votre consommation d'eau.
- Évitez de rester plus de quatre heures sans uriner.

Il existe des solutions d'hydratation qui peuvent être utiles dans des situations spécifiques où une réhydratation plus ciblée est nécessaire. Il est recommandé de consulter un professionnel de santé avant de les utiliser : boissons isotoniques, solutions de réhydratation orale, compléments d'électrolytes.

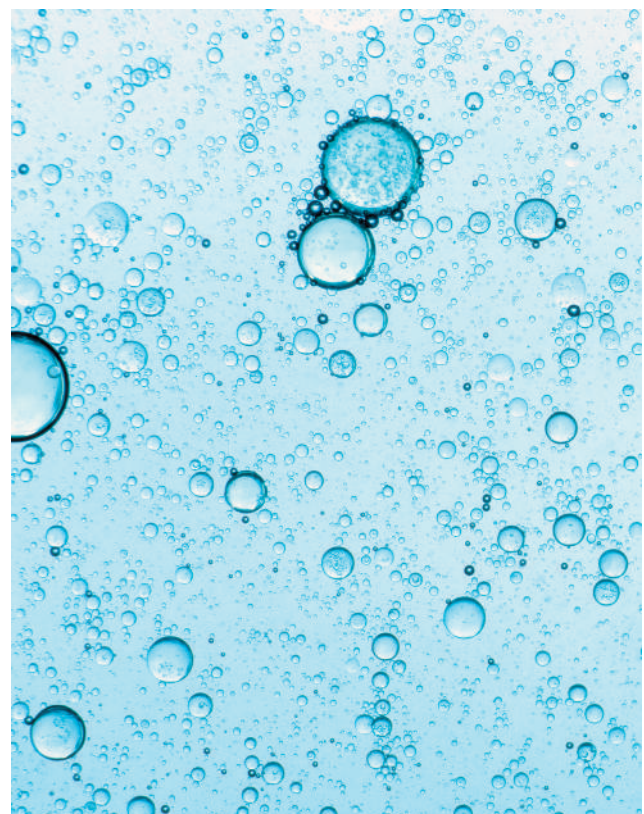
Pour conclure, varier c'est la clé, puis répartir et adapter, pour des reins en bonne santé.

A savoir

Certaines eaux gazeuses comme Vichy®, Rozana®, dont la teneur en sodium est supérieure à 200mg/L (soit 0.5g de sel/L) sont déconseillées en cas de maladie rénale chronique. Préférez Salvetat®, Perrier®, San Pellegrino®.

Références

1. ANSES - Boire de l'eau les bonnes pratiques : <https://www.anses.fr/fr/content/eau-de-boisson-bonnes-pratiques-de-consommation>





ANTICIPER LES SITUATIONS PARTICULIÈRES

Par Emma Belissa, coordinatrice éducation thérapeutique Rénif

Lorsque l'on est atteint d'une maladie rénale chronique (MRC), le quotidien peut s'avérer complexe. Entre les contraintes alimentaires, les rendez-vous médicaux réguliers, et la prise de médicaments, la maladie rénale peut parfois sembler dicter chaque aspect de la vie. Cependant, avec une éducation thérapeutique appropriée, il est tout à fait possible de profiter des voyages, des vacances, et de célébrer les fêtes sans compromettre sa santé rénale.

L'ETP, qu'est-ce que c'est ?

L'Éducation Thérapeutique du Patient (ETP) est une approche éducative se concentrant sur l'acquisition de compétences qui aident les patients à devenir des acteurs actifs de leur propre santé.

L'ETP est une approche de plus en plus reconnue et utilisée. Elle vise à donner aux patients les outils nécessaires pour mieux comprendre son état de

santé, prendre en charge leurs traitements et gérer les situations exceptionnelles telles que les voyages, les vacances et les fêtes. Cette approche place le patient au cœur de sa prise en charge, favorisant ainsi l'autonomie et la qualité de vie.

Gérer les situations exceptionnelles

Les voyages, les vacances et les fêtes sont des moments de plaisir et de détente pour la plupart des gens. Cependant, pour les personnes atteintes de maladies chroniques, ces occasions spéciales peuvent représenter des défis supplémentaires en termes de gestion de leur santé. C'est là que l'ETP intervient. Pour que tout se déroule au mieux et que vous en profitiez pleinement, il est nécessaire, de prévoir, d'anticiper certains éléments.

Voyages

Médicaments

Qu'ils soient de courte ou de longue durée, les voyages peuvent poser questions quant à leur organisation. Il est important de s'assurer d'avoir suffisamment de médicaments, de fournitures médicales pour la durée du déplacement. Par ailleurs, à l'étranger, certains médicaments peuvent être soumis à des réglementations spécifiques, les patients doivent en être informés et être préparés à les respecter. On peut également se renseigner sur les services médicaux locaux disponibles en cas de besoin.

Il est important de s'organiser pour le transport de ses médicaments. En voiture, on prendra soin de les mettre à l'abri de la chaleur (en évitant la plage arrière), ou de les conserver dans une glacière si nécessaire. En avion, il faut prévoir d'avoir ses traitements avec soi en bagage cabine et en soute, selon la durée du voyage, en ayant toujours sur soi une ordonnance pour un renouvellement en cas de perte des bagages par exemple.

Les voyages à l'étranger présentent des défis supplémentaires liés notamment à la durée des transports, aux décalages horaires, aux règles d'hygiène et à l'anticipation des vaccins adéquats.

Les voyages en avion peuvent entraîner une déshydratation due à la faible humidité de l'air en cabine. Les voyages en mer et croisières augmentent également le risque de déshydratation. Il faut donc sensibiliser à ces situations particulières et à l'importance de rester bien hydraté avec une MRC.

Les décalages horaires peuvent perturber la routine, en fonction de la durée du voyage et du décalage. Il peut parfois être nécessaire de modifier les prises des traitements tout en respectant les prescriptions médicales.

Règles d'hygiène

Les personnes atteintes de MRC sont plus sensibles aux infections. Lors des voyages, les règles d'hygiène revêtent une importance capitale.

Le lavage fréquent des mains est essentiel pour prévenir les infections, en particulier dans des environnements de voyage potentiellement exposés à des germes. En l'absence d'un accès facile à l'eau et au savon, les désinfectants pour les mains peuvent être une alternative précieuse.

Il est recommandé dans certains pays et certaines régions de ne boire que de l'eau en bouteilles fermées.

Vaccins

Certains voyages internationaux peuvent exiger des vaccins spécifiques, il sera nécessaire là aussi d'anticiper afin de débiter les injections dans les temps.

Vacances

Pendant les vacances, il est parfois difficile de maintenir une alimentation équilibrée, ce qui pourtant reste un objectif pour une personne atteinte de maladie rénale chronique. L'ETP apprend à faire des choix alimentaires

en toute connaissance des implications, et permet ainsi de profiter de ses vacances sans culpabilité de ses écarts.

Fêtes et repas festifs

Les occasions de déroger à son régime alimentaire habituel sont nombreuses. Il peut y avoir maintes occasions de manger à l'extérieur, au restaurant, chez des amis. Recevoir à la maison est également une occasion de modifier ses habitudes.

Les fêtes et les célébrations peuvent être synonymes d'excès alimentaires, de consommation d'alcool et de manque de sommeil. L'ETP peut aider à profiter de ces occasions spéciales tout en maintenant un équilibre de vie.

Les avantages de l'ETP pour faire face aux situations exceptionnelles

Amélioration de la qualité de vie

Le patient, en participant activement à sa prise en charge médicale, réduit ainsi le stress et l'anxiété associés à la gestion de la maladie, notamment pendant les situations exceptionnelles.

Prévention des complications

En apprenant à gérer leur santé de manière autonome, les patients sont moins susceptibles de faire face à des complications lors de voyages, de vacances ou de fêtes.

Meilleure adaptation aux situations exceptionnelles

Avec les compétences acquises grâce à l'ETP, les patients sont plus aptes à s'adapter à des situations particulières. Ils peuvent ainsi profiter de la vie et participer pleinement aux activités sociales.

En conclusion, l'ETP est une ressource essentielle pour les personnes atteintes de maladies rénales chroniques leur permettant de mieux faire face à des situations inhabituelles. Acteurs de leur propre santé, la qualité de vie est ainsi moins impactée.



QU'EST-CE QUE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ? COMMENT LA PRATIQUER EN TOUTE SÉCURITÉ ?

Par Erwan Potfer, enseignant en APA, coordinateur Rénif

L'activité physique n'est pas que la pratique sportive. L'activité physique (AP) est l'ensemble des mouvements du corps produits par les muscles, entraînant une dépense d'énergie supérieure à celle qui est dépensée au repos. Elle inclut donc en plus des activités sportives, les activités physiques quotidiennes et de loisir, ainsi que les exercices physiques.

Les activités physiques quotidiennes englobent :

- les déplacements actifs : marcher, faire du vélo, monter et descendre des escaliers, etc...
- les activités domestiques : faire le ménage, bricoler, jardiner, etc...
- les activités professionnelles (travail physique par exemple) ou scolaires.

La pratique sportive

Le sport est pratiqué selon des niveaux très différents : sports de loisir ou de compétition, en individuel

ou en collectif.. Il donne généralement lieu à des compétitions, se pratique au sein d'associations affiliées à des fédérations et répond à certaines règles précises.

L'exercice physique

L'exercice physique est une AP planifiée, structurée, répétitive dont l'objectif est l'amélioration ou le maintien d'une ou plusieurs composantes de la condition physique. À l'inverse des activités sportives, l'exercice physique ne répond pas à des règles de jeu et peut souvent être réalisé sans infrastructures lourdes et sans équipements spécifiques. Les exercices physiques sont proposés au patient en fonction de ses capacités. Ces exercices peuvent être effectués, selon les cas, en autonomie ou en supervision par des professionnels tels que les enseignants en activité physique adaptée (APA).

L'inactivité physique et la sédentarité sont deux comportements distincts

L'inactivité physique correspond au fait de ne pas respecter les recommandations de l'activité physique édictées par l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS). Elle recommande un volume minimal d'AP à réaliser de 150 minutes d'endurance cardiorespiratoire à intensité modérée, que l'on peut fractionner entre 3 et 5 fois par semaine.

La sédentarité est quant à elle, une situation d'éveil caractérisée par une très faible dépense d'énergie.

Les comportements sédentaires peuvent avoir lieu en position assise ou allongée et sont donc à distinguer de l'inactivité physique. Par exemple :

- se déplacer en véhicule motorisé,
- être assis pour lire, écrire, faire un travail de bureau, étudier, passer du temps devant un écran (télévision, jeux vidéo, ordinateur),
- être spectateur d'un événement sportif,
- être allongé pour lire, regarder la télévision...

Zoom sur une des 10 règles d'or : l'échauffement et le retour au calme

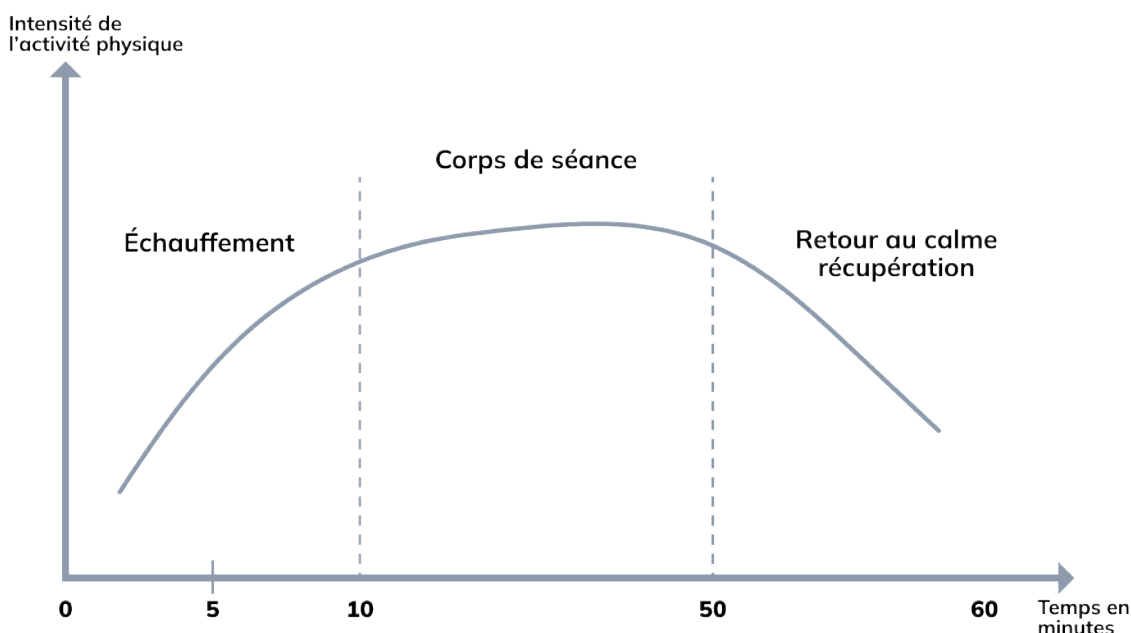
Il est important de permettre au corps de se préparer avant de pratiquer une AP, puis de récupérer ensuite. Pour cela, une session doit être précédée d'une phase d'échauffement et suivie d'une phase de récupération.

La phase d'échauffement consiste en un minimum de 5 à 10 min d'activités cardiorespiratoires et musculaires d'intensité légère à modérée (mobilisations articulaires, marche rapide). L'échauffement est une phase transitionnelle qui permet au corps de s'ajuster au changement physiologique, biomécanique et bioénergétique de la phase d'AP. Elle améliore aussi l'amplitude des mouvements et réduit les risques de blessure. Pour ce faire, il est possible de réaliser des exercices tels que des montées de genoux, des talons-fesses, des rotations au niveau des articulations comme le cou, les épaules, les poignets, etc.

La phase de récupération peut reprendre les mouvements réalisés à l'échauffement en y ajoutant quelques exercices de respiration, pendant au moins 5 à 10 min. Cette période de récupération permet à l'individu de retrouver graduellement sa fréquence cardiaque et sa pression artérielle de base et de supprimer les substances de fin de métabolisme que le muscle a produites pendant la phase la plus intense de l'AP.

En conclusion, toute personne pratiquant une AP doit respecter des règles de prudence qui reposent sur trois principes : faire attention à sa santé ; respecter certaines consignes simples et de bon sens ; enfin surveiller les signaux anormaux et ne pas hésiter à aller consulter son médecin traitant.

D'autre part, il est tout aussi important d'avoir une AP régulière que de diminuer voire fractionner son temps sédentaire. C'est pourquoi, Rénif a décidé de promouvoir la pratique d'une APA et régulière auprès des patients adhérents de l'association. Elle les accompagne en faisant appel à l'expertise et aux compétences des enseignants en APA. Pour cela, Rénif a mis en place trois programmes d'APA. Des renseignements complémentaires sont disponibles sur le site internet de l'association, www.renif.fr, dans la rubrique patient. Les prochains ateliers de promotion de l'AP auront lieu le 12 et 26 mars 2024.



Cœur et activité sportive :



Les 10 règles d'or

« Absolument, pas n'importe comment »

Recommandations édictées par le Club des Cardiologues du Sport

1

Je signale à mon médecin toute douleur dans la poitrine ou tout essoufflement anormal survenant à l'effort*

2

Je signale à mon médecin toute palpitation cardiaque survenant à l'effort ou juste après l'effort*

3

Je signale à mon médecin tout malaise survenant à l'effort ou juste après l'effort*

4

Je respecte toujours un échauffement et une récupération de 10 min lors de mes activités sportives

10

Je pratique un bilan médical avant de reprendre une activité sportive intense (plus de 35 ans pour les hommes et plus de 45 ans pour les femmes)

5

Je bois 3 ou 4 gorgées d'eau toutes les 30 min d'exercice, à l'entraînement comme en compétition

9

Je ne fais pas de sport intense si j'ai de la fièvre ni dans les 8 jours qui suivent un épisode grippal (fièvre + courbatures)

6

J'évite les activités intenses par des températures extérieures $< - 5^{\circ}\text{C}$ ou $> + 30^{\circ}\text{C}$ et lors des pics de pollution

8

Je ne consomme jamais de substance dopante et j'évite l'automédication en général

7

Je ne fume pas, en tout cas jamais dans les 2 heures qui précèdent ou suivent ma pratique sportive

* Quels que soient mon âge, mes niveaux d'entraînement et de performance ou les résultats d'un précédent bilan cardiologique.

www.clubcardiosport.com

VRAI OU FAUX ? La règle des 10 000 pas par jour

La première apparition documentée d'un objectif quotidien de 10 000 pas remonte à 1964 dans une publicité pour un podomètre japonais, commercialisé par l'entreprise Yamasa Corporation, à l'occasion des Jeux olympiques de Tokyo. Son nom est «Manpo-kei». «Manpo» signifie littéralement en japonais «10 000 pas» et «kei» se traduit par «mesure».

Ce chiffre ne se base sur aucune preuve scientifique. Une étude récente a montré que les hommes et les femmes qui marchaient 7000 pas ou plus par jour avaient un risque de mortalité moins élevé que ceux qui étaient sous la barre des 7000 pas par jour.*

Si ce nombre n'est pas atteint, il vaut mieux, dans un souci d'efficacité, augmenter son nombre de pas progressivement (+ 1000 à 3000 pas hebdomadaires) et prendre conscience que chaque pas en plus est bénéfique pour sa santé.

* Amanda E. Paluch, Kelley Pettee Gabriel, Janet E. Fulton, et al. Steps per Day and All-Cause Mortality in Middle-aged Adults in the Coronary Artery Risk Development in Young Adults Study. JAMA Network Open. 2021;4(9):e2124516.



MOTS MÊLÉS

Liste des mots à découvrir dans la grille suivante :

AMIS
AVION
CAMPAGNE
CURIEUX

DECOUVERTES
EXOTISME
HOTEL
MER

NEIGE
PARTIR
RANDONNEE
REPOS

SOLEIL
TOURISME
VACCINS
VALISES

Solution du jeu page 17

E	X	O	T	I	S	M	E	Y	C	N	D	M	F
H	S	O	L	E	I	L	K	N	E	I	G	E	A
F	R	A	N	D	O	N	N	E	E	Q	S	Q	Z
X	N	Y	J	P	A	R	T	I	R	L	V	I	O
B	M	R	I	H	F	X	P	U	T	M	V	Y	K
A	R	E	P	O	S	M	H	M	J	Q	E	S	Y
M	B	U	V	X	V	A	L	I	S	E	S	R	I
I	V	Q	A	C	A	M	P	A	G	N	E	I	X
S	U	P	C	F	C	U	S	A	V	I	O	N	C
L	D	E	C	O	U	V	E	R	T	E	S	A	B
N	S	E	I	C	U	R	I	E	U	X	Z	O	Q
T	K	R	N	J	J	B	O	S	R	W	N	A	H
W	E	M	S	M	Z	T	O	U	R	I	S	M	E
J	U	J	E	J	S	S	H	O	T	E	L	P	B

ASSOCIATIONS DE PATIENTS PARTENAIRES



E-LEARNING RÉNIF

Bien s'informer sur les maladies rénales chroniques grâce à la plateforme E-learning de Rénif !

Une plateforme en libre accès soutenue par l'Agence Régionale de Santé Île-de-France, pour apprendre à travers diverses thématiques et informations ludiques.

Rendez-vous sur <https://elearning.renif.fr> pour accéder à la plateforme d'informations et créer un espace personnel.



SOLUTION DES MOTS MÊLÉS

E	X	O	T	I	S	M	E	Y	C	N	D	M	F
H	S	O	L	E	I	L	K	N	E	I	G	E	A
F	R	A	N	D	O	N	N	E	E	Q	S	Q	Z
X	N	Y	J	P	A	R	T	I	R	L	V	I	O
B	M	R	I	H	F	X	P	U	T	M	V	Y	K
A	R	E	P	O	S	M	H	M	J	Q	E	S	Y
M	B	U	V	X	V	A	L	I	S	E	S	R	I
I	V	Q	A	C	A	M	P	A	G	N	E	I	X
S	U	P	C	F	C	U	S	A	V	I	O	N	C
L	D	E	C	O	U	V	E	R	T	E	S	A	B
N	S	E	I	C	U	R	I	E	U	X	Z	O	Q
T	K	R	N	J	J	B	O	S	R	W	N	A	H
W	E	M	S	M	Z	T	O	U	R	I	S	M	E
J	U	J	E	J	S	S	H	O	T	E	L	P	B

LIVRE DE RECETTES 2024

Découvrez l'édition 2024 de notre livre de recettes dédié à la thématique « La cuisine en herbe ».

Retrouvez-y des recettes sucrées et salées pour préparer des plats et des menus destinés aux patients avec une insuffisance rénale chronique.

Rendez-vous sur notre site internet à l'adresse <https://www.renif.fr/livresderecettes>.



VELOUTÉ DE BUTTERNUT AUX NOISETTES

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 35 à 40 minutes

Ingrédients pour 4 personnes

800 g de butternut
2 échalotes
1 c. à soupe d'huile d'olive
Crème fraîche épaisse 10 cl
Noix de muscade

50 g de noisettes émondées
Quelques feuilles de mâche
Une pointe de piment d'Espelette



Chauffer une poêle à feu moyen (sans ajouter de matière grasse). Mettre les noisettes et laisser torréfier 5 à 10 minutes en surveillant. A la fin de l'opération, laisser refroidir puis concasser les noisettes et réserver.

Couper le butternut en petits morceaux.

Ciseler finement les échalotes. Dans une cocotte, les faire dorer dans l'huile d'olive. Ajouter le butternut et faire rissoler 1 à 2 minutes.

Mouiller avec l'eau, couvrir et laisser cuire environ 25 minutes.

En fin de cuisson, assaisonner avec la muscade, ajouter la crème et mixer l'ensemble.

Au moment du dressage, décorer avec les noisettes et la mâche. Saupoudrer de piment d'Espelette en gardant la main légère.

Déroulé

Apport nutritionnel par portion

Protéines : négligeable
Glucides : 13 g
Sel : négligeable
Potassium : 850 mg



Suggestion de menu

Velouté de butternut aux
noisettes
Tartine chaude de reblochon
Poire

1 ● = 10 g de protéines

1 ● = 1 g de sel

1 ● = 200 mg de potassium

GÂTEAU RENVERSÉ À L'ANANAS

Temps de préparation : 40 minutes

Temps de cuisson : 45 minutes

Ingrédients pour 8 personnes

3 œufs

120 g de sucre + 75 g pour le caramel

1 gousse de vanille

150 g de beurre + 10 g pour le moule

150 g de farine

50 ml de jus d'ananas

1 sachet de levure chimique

1 ananas frais ou en conserve au naturel (grosse boîte)

1 bouchon de rhum



Beurrer un moule à manquer de 20 à 22 cm de diamètre*. Dans une casserole, préparer le caramel en faisant fondre le sucre à feu moyen. Quand le caramel commence à dorer, remuer la casserole afin qu'il ait une couleur homogène puis le verser chaud dans le fond du moule.

Faire fondre le beurre au bain marie.

Couper la gousse de vanille en deux dans le sens de la longueur. A l'aide d'un couteau prélever la pulpe et la mettre dans un saladier. Dans ce dernier, ajouter les œufs et le sucre et battre l'ensemble. Le mélange doit blanchir et doubler de volume. Tout en continuant à battre, ajouter le beurre fondu puis le jus d'ananas, le rhum et enfin la farine et la levure. La préparation doit être bien lisse et sans grumeau.

Parer l'ananas. Le couper en rondelles et les déposer bien à plat dans le fond du moule. Verser la préparation par-dessus et enfourner 35 minutes. Le dessus du gâteau doit être bien doré. Vérifier la cuisson avec la pointe d'un couteau, elle doit ressortir sèche.

A la sortie du four, poser un plat sur le moule et retourner délicatement le gâteau. Consommer totalement refroidi ou tiède.

*Si le moule est trop grand, le gâteau sera plat et sec.

Apport nutritionnel par portion

Protéines : 4 g

Glucides : 45 g

Potassium : 150 mg

Sodium : négligeable

Suggestion de menu

Pour le goûter, une part de gâteau renversé à l'ananas

1 ● = 10 g de protéines

1 ● = 1 g de sel

1 ● = 200 mg de potassium


AGENDA 2024


Agenda 2024

Comment participer aux ateliers ?

- 01** Être adhérent de Rénif
- 02** Inscription obligatoire

Comment s'inscrire ?

 **Tel :** 01 48 01 93 00

 **Mail :** contact@renif.fr

 **Site internet :** <https://www.renif.fr/ateliers>

Où se déroulent les ateliers ?

 **En visioconférence**
sur la plateforme sécurisée :
<https://barnabe.io>

 **Rénif Paris 3^e**
55 rue de Turbigo 75003 Paris

 **Hôpital Privé Marne la Vallée**
33 rue Léon Menu
94360 Bry-sur-Marne

 **Institut de Promotion de la Santé (IPS)**
3 Place de la Mairie
78190 Trappes

ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE



Rénif

Programmer son activité physique

Mardi 6 février
10h - 12h

Mardi 26 mars
10h - 12h

Mardi 18 juin
10h - 12h

Bienfaits de l'activité physique

Mardi 12 mars
10h - 12h

Mardi 28 mai
10h - 12h

ÉCRITURE



Rénif

Atelier d'écriture

Jeudi 29 février
10h - 12h

TRAITEMENTS



Rénif



Visioconférence

Déchiffrer son bilan biologique	Jeudi 25 avril 14h - 16h	
Les médicaments génériques	Mardi 30 avril 14h - 16h	
Mon traitement au quotidien Surveiller sa santé	Jeudi 14 mars 14h - 16h	Jeudi 16 mai 14h - 15h
Automédication	Jeudi 21 mars 16h30 - 18h30	
	Mardi 21 mai 14h - 16h	
Se soigner sans danger	Jeudi 1 février 14h - 16h	
	Jeudi 6 juin 14h - 16h	
Voyages, vacances et fêtes	Jeudi 28 mars 14h - 16h	Jeudi 20 juin 10h - 11h15
	Mardi 11 juin 10h - 12h	

PSYCHOLOGIE



Rénif







Visioconférence

S'autoriser à se projeter	Mercredi 27 mars 10h - 12h	
	Mercredi 12 juin 10h - 12h	
Mon quotidien : les changements		Lundi 10 juin 18h - 19h
Mieux vivre ses émotions		Mercredi 7 février 12h - 13h
Aspects émotionnels de la dialyse et de la greffe	Mercredi 28 février 10h - 12h	
	Mercredi 22 mai 10h - 12h	
Communiquer ou non autour de la maladie	Mercredi 6 mars 10h - 12h	
Prendre soin de soi		Jeudi 14 mars 18h - 19h
Vivre son quotidien plus sereinement		Jeudi 16 mai 17h30 - 18h30

DIÉTÉTIQUE ⁽¹⁾

⁽¹⁾ Il est indispensable de commencer par l'atelier «Bien dans son assiette» pour pouvoir participer aux autres ateliers de diététique.

	 Rénif	 Visioconférence	 Hôpital Privé Marne-la-Vallée	 IPS
Bien dans son assiette	Mardi 5 mars 17h - 19h	Jeudi 11 avril 14h - 15h15	Vendredi 22 mars 14h - 16h	Jeudi 7 mars 10h - 12h
	Mercredi 3 avril 10h - 12h			
	Vendredi 19 avril 10h - 12h			
	Jeudi 30 mai 17h - 19h			
Mettons notre grain de sel	Vendredi 15 mars 10h - 12h	Vendredi 23 février 11h - 12h15	Vendredi 17 mai 14h - 16h	Jeudi 4 avril 10h - 12h
	Vendredi 3 mai 17h - 19h	Mercredi 22 mai 14h - 15h15		
	Jeudi 20 juin 10h - 12h			
Les protéines, ce n'est pas que la viande	Jeudi 15 février 10h - 12h	Vendredi 2 février 11h - 12h15	Vendredi 26 avril 14h - 16h	Jeudi 21 mars 10h - 12h
	Mardi 26 mars 14h - 16h	Jeudi 25 avril 14h - 15h15		
	Jeudi 16 mai 17h - 19h			
	Mardi 25 juin 14h - 16h			
Le potassium, une affaire de cœur	Mercredi 27 mars 14h - 16h	Jeudi 27 juin 14h - 15h15	Vendredi 14 juin 14h - 16h	Mardi 30 avril 10h - 12h
	Mardi 14 mai 17h - 19h			
Graisses et cholestérol	Jeudi 21 mars 14h - 16h	Mardi 12 mars 14h - 15h15	Vendredi 28 juin 14h - 16h	Mardi 23 avril 10h - 12h
	Mardi 11 juin 17h - 19h	Mercredi 29 mai 10h - 11h15		
Lithiases et hydratation	Mardi 4 juin 17h - 19h	Mercredi 17 avril 17h - 18h15		
Lithiases et alimentation	Jeudi 20 juin 17h - 19h	Mercredi 15 mai 17h - 18h15		
Déchiffrons les emballages	Mardi 27 février 14h - 16h			Mardi 14 mai 10h - 12h
	Vendredi 7 juin 10h - 12h			
Quel est le menu du jour ?*	Jeudi 29 février 14h - 16h	Vendredi 8 mars 11h - 12h15		
	Jeudi 4 avril 14h - 16h	Jeudi 13 juin 14h - 15h15		
	Mercredi 26 juin 10h - 12h			

*Pour vous inscrire, il est nécessaire d'avoir participé aux ateliers sur les protéines et le sel.

ADHÉRER À RÉNIF*

POUR BÉNÉFICIER DE NOS SERVICES



CONSULTATION ÉDUCATIVE**



CONSULTATIONS DE DIÉTÉTIQUE**



SÉANCES D'ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE**



PRÊT D'UN TENSIOMÈTRE**



ATELIERS DE DIÉTÉTIQUE, D'ACCOMPAGNEMENT EN PSYCHOLOGIE, D'ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE, D'ÉCRITURE ET SUR LES TRAITEMENTS



S'INFORMER AVEC LE MAGAZINE RÉNIF'MAG, LE E-LEARNING

Rénif prend en charge tous les patients majeurs ayant une maladie rénale chronique non dialysés et suivi médicalement en Ile-de-France.

*Association de santé financée par l'Agence Régionale de Santé d'Ile-de-France

** Sur prescription médicale



@renif-idf



@Renif_idf



@renif.fr



@renif.fr



Rénif
Association Régionale de Néphrologie
d'Ile-de-France

CONTACTEZ-NOUS

Adresse : 55 rue de Turbigo
75003 Paris

Tel : 01 48 01 93 00

Email : contact@renif.fr

Site : www.renif.fr