

RÉNIF'MAG

MAGAZINE DES MALADIES RÉNALES

DOSSIER
MÉDICAL

LES AIDANTS

TÉMOIGNAGES DE PATIENTS ET D'AIDANTS

LES JEUNES AIDANTS

PATIENTS DIALYSÉS : LES DROITS DES AIDANTS

LE RÔLE DE L'AIDANT DU POINT DE VUE PSYCHOLOGIQUE

Petit-déjeuner, le repas qui fait parler !

L'éducation thérapeutique des aidants

Patients et aidants - bouger ensemble, c'est mieux !



Sommaire

DOSSIER MÉDICAL

Témoignages de patients et d'aidants : un soutien essentiel, entre solidarité et responsabilité au quotidien	4
Les jeunes aidants	6
Patients dialysés : les droits des aidants	7
Le rôle de l'aidant du point de vue psychologique : un engagement humain au coeur des défis émotionnels et familiaux	8

NUTRITION

Petit-déjeuner, le repas qui fait parler !	10
--	----

EDUCATION THÉRAPEUTIQUE

L'éducation thérapeutique des aidants : un soutien précieux pour les patients atteints de maladie rénale chronique	12
--	----

ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

Patients et aidants - bouger ensemble, c'est mieux !	14
--	----

A VOUS DE JOUER

16

RECETTES DE CUISINE

17

A VOTRE SERVICE

19

AGENDA DES ATELIERS

20

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

Dépôt légal à date de parution.

Éditorial

La maladie rénale chronique bouleverse profondément la vie des patients.

La fatigue, le stress, la perte d'autonomie ainsi que les changements du quotidien et, pour beaucoup, la dialyse sont autant d'épreuves qui pèsent lourdement sur leur qualité de vie.

Si les professionnels de santé sont en première ligne dans la prise en charge médicale, un autre acteur essentiel reste souvent dans l'ombre : l'aidant.

Qu'il s'agisse d'un conjoint, d'un parent, d'un enfant ou d'un proche, l'aidant accompagne le patient au quotidien. Il apporte du réconfort, aide à gérer les traitements, organise les rendez-vous et les déplacements et participe parfois directement aux soins.

Mais être aidant peut s'avérer éprouvant. En effet, beaucoup subissent épuisement physique, stress, isolement, et doivent parfois supporter des conséquences sur leur vie professionnelle et subir des répercussions financières.

Certaines situations sont particulièrement sensibles : il arrive que des enfants ou adolescents deviennent les principaux soutiens d'un parent malade. Ces jeunes aidants, souvent oubliés, assument en silence une responsabilité bien trop lourde pour leur âge, au détriment de leur scolarité et de leur vie sociale.

Pourtant, des solutions existent, congés spécifiques, formations, soutien psychologique, aides financières... mais ces dispositifs restent encore insuffisamment connus ou difficilement d'accès.

Aujourd'hui, il est indispensable de repenser la place des aidants dans le parcours de soins et de leur offrir un soutien réel.

Prendre soin des aidants, c'est aussi prendre soin des patients, préserver l'équilibre familial et reconnaître la valeur de cet engagement discret mais essentiel.

Donnons enfin aux aidants la reconnaissance et les moyens qu'ils méritent !



LE MOT DE
Dr Latifa AZEROUAL
AURA Nord - Hôpital Bichat



TÉMOIGNAGES DE PATIENTS ET D'AIDANTS : UN SOUTIEN ESSENTIEL, ENTRE SOLIDARITÉ ET RESPONSABILITÉ AU QUOTIDIEN

T émoignage d'un patient dialysé « Mon aidante, mon autre force »

Pendant 22 mois, j'ai vécu la dialyse péritonéale seul à bord de mon voilier, en parcourant 80 % du tour du monde. Cette expérience m'a appris à quel point la présence et l'implication du ou de la partenaire sont essentielles pour vivre la maladie sans qu'elle ne devienne une prison.

J'ai rencontré un homme dont la femme refusait d'accepter la dialyse : il devait s'isoler pendant ses soins, leur vie s'en trouvait profondément altérée. À l'inverse, mon épouse Francine a pleinement accepté ma maladie. Elle est devenue un pilier sur lequel je peux m'appuyer chaque jour.

Elle gère mes rendez-vous médicaux, les médicaments, tient un classeur organisé par spécialité, et a monté mon dossier de greffe. Elle est aussi devenue mon infirmière : elle prépare mes injections, refait mes pansements, me soutient pendant mes dialyses même lors de nos déplacements.

Grâce à elle, je peux me concentrer sur l'essentiel : vivre pleinement. Ensemble, nous avons voyagé jusqu'au Spitzberg et aux îles Féroé, sans que la dialyse ne nous empêche d'explorer le monde.

À deux, la maladie ne nous enferme pas : elle nous pousse à vivre plus fort, dans une organisation partagée, avec confiance, complicité et liberté.

T émoignage d'une épouse engagée aux côtés de son mari dialysé « Vivre ensemble, comme toujours »

Il existe de nombreuses formes d'aide. Pour ma part, je ne me considère pas comme une aidante. Je vis en couple avec mon mari, et depuis 53 ans que nous nous sommes mariés, nous avons toujours tout partagé, les joies comme les épreuves.

Quand il a été à nouveau dialysé il y a deux ans et demi, à 75 ans, je me suis simplement adaptée, comme je l'ai toujours fait.

Il reste très autonome : la dialyse fait partie de notre quotidien. Il la réalise pendant les repas, sans être vécue comme une contrainte pour lui.

Le plus difficile, ce sont les nombreuses démarches médicales : plus de 100 rendez-vous par an. Je l'accompagne aux plus importants pour bien comprendre, poser des questions, participer aux décisions.

Pour moi, il est essentiel de garder la confiance de l'équipe soignante et de pouvoir agir si besoin, surtout lorsque nous voyageons. C'est une condition pour continuer à vivre librement.

Je n'aide pas un proche « grabataire », je suis simplement aux côtés de l'homme que j'aime, comme nous l'avons toujours été. C'est notre façon de vivre.

T émoignage d'une mère aidante de son fils dialysé « Accompagner mon fils dialysé : un quotidien bouleversé »

Quand mon fils malvoyant a débuté la dialyse à cause de la maladie, je me suis sentie obligée, naturellement, de venir l'aider.

Depuis deux ans, j'ai mis ma propre vie entre parenthèses pour l'accompagner au mieux dans cette épreuve.

Je m'occupe de tout : accompagnement aux soins, rendez-vous médicaux, tâches administratives, gestion du quotidien, soutien moral.

Ce rôle d'aidante, je l'ai appris seule, sans formation, ni véritable accompagnement.

Il m'a fallu improviser, me renseigner, écouter, m'adapter.

La situation n'est pas toujours facile : il y a des moments de fatigue, d'incompréhensions, de tensions. Mon fils a du mal à accepter d'être aidé. Il était actif, autonome, et la maladie a bouleversé sa vie... et la mienne aussi.

Je regrette que les aidants ne soient pas mieux intégrés au parcours de soins, ni mieux soutenus. J'aimerais qu'on nous donne plus d'écoute, de reconnaissance, de soutien psychologique et même financier. Et parfois, simplement d'un peu de répit et plus d'occasions de partager nos expériences, pour ne pas nous sentir seuls.

T émoignage d'un patient dialysé âgé de 52 ans « Sans eux, je n'y arriverais pas »

Quand on m'a annoncé que mes reins ne fonctionnaient plus, j'ai eu peur : peur de la dialyse, peur de perdre mon autonomie, peur surtout d'être un poids pour ma famille. Depuis trois ans, la maladie a bouleversé ma vie. La fatigue, les séances et les rendez-vous médicaux rythment mon quotidien, et j'ai dû adapter mon travail. Mais même si c'est moi le patient, c'est toute ma famille qui a dû s'adapter. Ma femme a réorganisé son emploi du temps, elle s'est même formée pour m'aider pendant la dialyse à domicile. Je vois bien qu'elle s'épuise parfois, même si elle essaie de ne rien montrer.

Mes enfants, aujourd'hui adolescents, m'aident comme ils peuvent. Leurs gestes me touchent profondément, même si je voudrais qu'ils puissent vivre leur jeunesse sans cette charge. Cette culpabilité, je la ressens souvent, surtout quand je les vois inquiets ou fatigués à cause de moi, et que je me sens inutile de participer moins à la vie de famille.

Avec le temps, j'ai compris que la maladie ne détruit pas forcément les liens : elle peut aussi les rendre plus forts. Ma femme et mes enfants me donnent la force d'avancer chaque jour. Sans eux, je n'y arriverais pas. Alors, aujourd'hui, je veux qu'on parle d'eux et de toutes ces personnes qui aident dans l'ombre, sans rien demander pour nous permettre à nous, patients, de rester debout !





LES JEUNES AIDANTS

Aurélie Untas, Professeure de psychologie, psychologue, Université Paris Cité

Les jeunes aidants : qui sont-ils ?

Un jeune aidant est un enfant, un adolescent ou un jeune adulte qui apporte un soutien régulier à un proche malade ou en situation de handicap.

Cela peut être un parent, un frère, une sœur ou un grand-parent.

Les jeunes aidants : un rôle important, souvent méconnu

L'aide apportée peut prendre plusieurs formes :

- émotionnelle (écouter, rassurer),
- pratique (faire les courses, préparer un repas),
- médicale : rappeler un traitement, accompagner à un rendez-vous,
- ou encore liée aux gestes du quotidien comme aider à s'habiller ou à se déplacer, etc...).

Ce rôle peut être source d'enrichissement : il renforce souvent le sentiment d'utilité, la proximité avec le proche aidé et l'autonomie du jeune.

Mais il peut aussi être difficile à vivre et avoir un impact sur la santé physique ou mentale, la vie sociale ou la scolarité du jeune aidant.

En France, on estime que 3 à 4 élèves par classe au collège ou au lycée, et 1 étudiant sur 6 dans le supérieur, sont jeunes aidants.

Pourtant, leur rôle reste encore peu visible et rarement reconnu.

Quand la maladie rénale chronique touche un parent

Lorsqu'un parent est atteint d'une maladie rénale chronique, surtout à un stade avancé, la vie de toute la famille peut s'en trouver bouleversée. Les enfants ou adolescents peuvent alors devenir un soutien précieux au quotidien. Les parents malades craignent souvent de perturber la vie émotionnelle de leurs enfants et ont tendance à leur cacher certains aspects de la maladie. Ils se sentent parfois partagés entre la gestion de leur santé et leur rôle parental, regrettant aussi le manque de temps passé en famille.

Ce que révèle une étude menée à Paris

Une étude réalisée à l'Université Paris Cité auprès de parents dialysés montre que les adolescents et jeunes adultes sont souvent plus impliqués que les plus jeunes.

Leur aide concerne principalement la vie quotidienne et le soutien moral.

En cas de dialyse à domicile, certains jeunes participent même à la préparation ou à la surveillance des séances. Les parents expliquent souvent leur maladie pour rassurer leurs enfants. Ils ressentent un mélange d'émotions : fierté, tristesse, culpabilité...

Les enfants, eux, peuvent être inquiets, mais aussi curieux, attentionnés, et parfois plus mûrs grâce à cette expérience.

Reconnaître et soutenir les jeunes aidants

Être jeune aidant peut renforcer les liens familiaux, mais cela peut aussi peser lourd sur les épaules de ces jeunes avec des conséquences sur leur santé mentale, leur scolarité ou leur vie sociale.

Favoriser le dialogue entre les familles et les professionnels de santé permettrait de mieux identifier et de proposer un accompagnement adapté à ces jeunes souvent oubliés, afin qu'ils puissent vivre ce rôle au mieux sans s'épuiser.

Références

Arrob, S., Glatz, J., Eren, F., Koleck, M., Untas, A. (2025, accepté). Comment les parents dialysés perçoivent-ils l'aide apportée par leurs enfants ? Une étude exploratoire mixte pour mieux identifier les jeunes aidants. Néphrologie et Thérapeutique.

Untas, A., & Dorard, G. (2022). Le manque de connaissance des "jeunes aidants". The Conversation.



PATIENTS DIALYSÉS : LES DROITS DES AIDANTS

Chérifa Megheni Sahiri, assistante sociale, AURA Nord Saint-Ouen

Les aidants jouent un rôle crucial dans la prise en charge des patients atteints de maladie rénale chronique en dialyse. Qu'ils soient conjoints, enfants ou amis proches, ces aidants assurent un soutien logistique, émotionnel et parfois médical, sans formation professionnelle spécifique. Pourtant, leur engagement est souvent méconnu et leurs droits encore trop peu valorisés.

Bien que la loi reconnaise officiellement le rôle des « proches aidants », il n'existe pas de statut juridique pour les aidants des patients dialysés.

Néanmoins, plusieurs dispositifs s'appliquent : le congé de proche aidant, l'aménagement du temps de travail, l'allocation journalière du proche aidant (AJPA), et le droit au répit via l'Assurance Maladie ou les aides départementales. Ces mesures visent à alléger la charge mentale et physique que représente l'accompagnement quotidien.

La reconnaissance du rôle de l'aidant ouvre droit à un accompagnement personnalisé, à des formations, voire à un soutien psychologique. Les aidants peuvent aussi bénéficier d'aides financières ou matérielles, notamment via les MDPH, les caisses d'assurance maladie et de retraite, les mutuelles ou les associations de patients ou au sein de structures administratives spécifiques (Hôpitaux, CCAS).

Face à la complexité de la dialyse et à son impact quotidien, une meilleure reconnaissance et un soutien renforcé des aidants s'imposent comme un enjeu majeur de santé publique.

Il est essentiel de mieux informer les aidants sur leurs droits et de renforcer les politiques publiques en leur faveur. Soutenir les aidants, c'est aussi améliorer la qualité de vie des patients.

Aides professionnelles et organisationnelles

- Congé proche aidant (rémunéré depuis 2020) : jusqu'à 3 mois renouvelables (dans une limite de 1 an sur la carrière). Allocation journalière du proche aidant (AJPA) : versée pendant le congé proche aidant (~62 €/jour)
- Aménagement du temps de travail : horaires flexibles, télétravail, congés exceptionnels. (Dispositifs pour permettre à l'aidant de souffler)
- Aides des caisses de retraite, mutuelles, ou assurances : soutien financier ou services d'aide à domicile.
- Majoration de la pension de retraite : possible pour les aidants ayant cessé ou réduit leur activité.

Aides administratives et pratiques

- Conseillers en économie sociale et familiale (dans les hôpitaux ou les CCAS) : ils aident à monter les dossiers et à chercher des solutions financières ou logistiques.
- Associations de patients : elles proposent de l'information, des permanences juridiques ou sociales, et un accompagnement individualisé. (comme France Rein, AFD).
- Bon à savoir : le statut d'aidant n'est pas toujours formalisé. Il peut être reconnu sur simple déclaration à la CAF, à l'employeur, ou via un médecin traitant.

Ressources en ligne utiles

<https://www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr> (section aidants)
<https://www.aidants.fr> (plateforme nationale d'information)
<https://solidarites-sante.gouv.fr> (rubrique aidants familiaux)



LE RÔLE DE L'AIDANT DU POINT DE VUE PSYCHOLOGIQUE : UN ENGAGEMENT HUMAIN AU CŒUR DES DÉFIS ÉMOTIONNELS ET FAMILIAUX

Eloïse E. Kask, psychologue clinicienne, Service de néphrologie -Hôpital Bichat

Entre aide, L'annonce de la maladie rénale est un ébranlement pour le malade et son entourage. C'est tout un quotidien qui bascule – des nouveaux symptômes à gérer, des consultations à honorer, des médicaments à prendre... La maladie rénale demande une réorganisation : l'entourage devient aidant, et le concerné devient malade et aidé. Les rôles sont bouleversés, du jour au lendemain, souvent sans s'en rendre compte, et sans avoir fait l'objet d'un choix. Concrètement, un aidant est "une personne non professionnelle qui vient en aide à titre principal, en partie ou totalement, à une personne dépendante de son entourage, pour les activités de la vie quotidienne." (1).

Environ 1 Français sur 6 est aidant d'après cette définition, mais dans la réalité, un peu plus de la moitié ne se reconnaît pas comme tels.

Responsabilité, Les aidants ne se rendent pas toujours compte que ce qu'ils font auprès de leur proche-aidé va au-delà de ce qui est attendu communément. Les gestes qui sont prodigues par affection, amour et même devoir,

ne sont pas toujours perçus comme des situations qui s'apparentent à un rôle en particulier – celui d'un aidant.

Cette non-reconnaissance du rôle amène plusieurs difficultés dont notamment la non-connaissance et donc la non-sollicitation d'aides auxquelles ils ont droit (voir « Les aidants : quels droits pour mieux soutenir ? » page _.)

Bien-être personnel, et harmonie familiale Être proche-aidant est un rôle complexe, et difficile à assumer : l'aidant a sa propre vie qui continue, mais en parallèle il accompagne un de ses proches dépendants. Le quotidien d'un aidant est forcément différent de ses pairs non-aidants : à la suite, notamment, d'une longue journée de travail, les aidants doivent en plus s'occuper de leur proche (par exemple, gérer leurs affaires courantes, faire leurs courses, faire leur ménage, éventuellement leur toilette, préparer leur repas, les soutenir moralement, les stimuler cognitivement, etc.). Cette charge générée par la situation d'aide entraîne des conséquences sur la santé des aidants à la fois physiques, par la fatigue, la perte de qualité du

sommeil, des problèmes musculaires... mais aussi au niveau mental, par le stress, l'anxiété, le surmenage... Le rôle de l'aidant a donc des répercussions sur de nombreux domaines. La majorité des effets ressentis sont malheureusement rapportés comme négatifs. En dehors de l'impact sur la santé physique et mentale, cela peut également engendrer des répercussions sur la vie personnelle, professionnelle et les finances.

Trouver l'équilibre

L'accompagnement d'un proche peut demander beaucoup, il est donc judicieux, dans un premier temps, de repérer les signes montrant qu'on est en difficulté et dans un deuxième temps, d'identifier les ressources dans lesquelles puiser pour se soutenir. L'élaboration d'un réseau est primordiale, pour le soutien moral, mais également pour pouvoir déléguer des tâches si besoin, et assurer le relais. Ce réseau peut être composé de l'entourage proche, mais aussi de professionnels. Il peut être difficile d'y faire appel, par difficulté d'accès à l'information, mais aussi par divers freins psychologiques : par exemple. « je n'en ai pas besoin », « qu'est-ce que les autres vont penser », « je peux gérer tout seul » etc.

Il y a du positif à être aidant : les proches-aidant rapportent un renforcement du lien avec la personne aidée, un sentiment d'utilité, et même l'acquisition de nouvelles compétences. Ils accumulent des connaissances en gestion, en soins, et même en médecine (comme pour les malades en dialyse péritonéale, il arrive que le proche-aidant effectue le changement des poches). Ils deviennent de véritables experts dans la prise en charge de leur proche à eux.

Être aidant est un véritable jeu d'équilibre entre l'individuel et le collectif, entre amour et responsabilité. Il est difficile de ne pas glisser dans la déresponsabilisation de son proche-malade, autant qu'il peut être difficile de ne pas se perdre dans la position d'aidant. C'est finalement un engagement profondément humain, et quelque chose par lequel on passera tous un jour.

Quelques conseils pour prendre soin de soi en tant qu'aidant

1. S'évaluer : la grille de Zarit (2), bien que développée pour la recherche, est un bon outil pour autoévaluer le poids que l'on peut porter inconsciemment en tant qu'aidant.
2. Écouter ouvertement, sans jugement et avec bienveillance son proche-aidé, mais aussi soi-même et ses changements intérieurs.
3. Adapter son quotidien : soigner son sommeil, manger équilibré, faire une activité physique, organiser son temps.
4. S'autoriser à prendre du temps pour soi : tous les jours faites quelque chose, même de petit, pour vous (comme lire un chapitre d'un livre, prendre quelques respirations profondes, faire un tour dehors, voir un ami).
5. Demander de l'aide : à l'entourage, à des services publics et privés, ou à des associations.

En tant que psychologue, nous sommes présents pour aider ou tout simplement écouter le malade, mais aussi l'entourage, dont les aidants. Si vous en ressentez le besoin, n'hésitez pas à vous rapprocher de l'équipe médicale du lieu où est suivi votre proche-malade pour demander un rendez-vous avec le ou la psychologue du service (s'il y en a un), ou à consulter un psychologue dans le privé.

Soutien psychologique et accompagnement

- Entretiens avec un psychologue : disponibles dans les hôpitaux, les associations ou via certaines plateformes dédiées.
- Groupes de parole : proposés par des associations (France Rein, AFD, etc.), ils offrent un espace pour partager ses expériences et émotions avec d'autres aidants.
- Programmes d'éducation thérapeutique (ETP) : certains incluent les aidants pour mieux comprendre la maladie et les traitements (dialyse, alimentation, greffe...).

Références

1. Association Française des Aidants (association). (s. d.). Questions fréquentes. Comprendre ma situation. Suis-je un-e aidant-e ? <https://www.aidants.fr/questions-frequentes/>
2. Zarit, S.H., Reever, K.E., et Bach-Peterson, J. (2024, août). Grille de Zarit. Centr' Aider. <https://www.centraider.fr/wp-content/uploads/2024/08/grille-de-zarit.pdf>



PETIT-DÉJEUNER, LE REPAS QUI FAIT PARLER !

Sylvie Partouche, coordinatrice diététique Rénif

Depuis toujours, l'être humain ressent le besoin de « déjeûner », c'est-à-dire de rompre le jeûne de la nuit en s'hydratant et en rechargeant son énergie. Ce besoin physiologique n'a pas changé, mais la manière de le satisfaire a beaucoup évolué. Le grand tournant arrive au XIXe siècle avec le nouveau terme « petit déjeuner » et la structuration des repas en trois temps dans la journée.

À la Renaissance, le pain beurré trempé dans du lait apparaît. L'exploration du monde et la colonisation permettent l'introduction de nouveaux produits : le café venu d'Afrique, le thé de Chine et le cacao d'Amérique. Ces boissons exotiques gagnent les foyers urbains et bourgeois au XIXe siècle, tandis que les campagnes restent fidèles à des repas matinaux plus rustiques : soupe, pain au vin ou restes de la veille.

Ce n'est qu'au XXe siècle que le petit déjeuner tel qu'on le connaît aujourd'hui – boisson chaude, tartines, produits céréaliers – devient la norme, particulièrement après la Seconde Guerre Mondiale.

Le petit déjeuner est-il le repas le plus important ? Non, même si trois repas par jour restent la solution idéale pour répartir ses apports nutritionnels. De nombreuses personnes le sautent, par manque de temps ou d'appétit au réveil.

Quelques astuces peuvent aider à éviter la fringale ou le grignotage de 11 heures, souvent composé d'aliments trop sucrés et/ou trop gras :

- Se lever un peu plus tôt.
- Préparer la table la veille pour gagner du temps.
- Décaler le petit déjeuner d'une heure ou deux en attendant que l'appétit se réveille.

Que faut-il manger au petit déjeuner ?

Ce qui fait plaisir, en respectant certaines règles diététiques :

- Une boisson chaude ou froide pour l'hydratation.
- Des glucides de bonne qualité (pain, céréales peu sucrées) pour l'énergie.
- Un peu de matières grasses (beurre pour la vitamine A, oléagineux pour les bons acides gras).
- Les produits laitiers, les fruits, les œufs ou le jambon sont optionnels selon l'appétit et les autres repas de la journée.

Et les viennoiseries ?

Si la brioche est bien française, c'est Marie-Antoinette d'Autriche, originaire de Vienne, qui introduit le croissant en France autour de 1770, d'où le nom de « viennoiserie ». Aujourd'hui, bien que très appréciées des Français, elles doivent être consommées avec modération. Riches en graisses et en sucres, elles sont, de surcroit, peu rassasiantes.

Petit déjeuner salé ou sucré ?

Un petit déjeuner trop sucré engendre un pic de glycémie (taux de sucre dans le sang) qui redescend brutalement et provoque souvent une fringale ou une hypoglycémie en milieu de matinée. C'est le fameux « coup de pompe » de 11 heures. Exemple typique : café, baguette confiture et jus d'orange.

Cependant, en choisissant un pain riche en fibres, en troquant le jus d'orange contre une orange entière et en ajoutant un peu de beurre, l'hyperglycémie sera moindre. Les fibres vont agir sur la vitesse d'absorption des glucides du pain, tandis que le beurre permettra de rendre le petit-déjeuner mixte. Celui-ci ne sera plus composé exclusivement de glucides.

Les aliments salés sont riches en protéines qui augmentent la satiété. Elles favorisent une libération plus lente du glucose dans le sang. Ainsi, le niveau d'énergie est plus constant tout au long de la matinée et il y a moins de risques de fringales.

Cependant, si l'on est mal conseillé, on peut vite « déborder » et se retrouver avec une dose de protéines et/ou de graisses saturées considérable, peu recommandée en cas de maladie rénale chronique. Exemple typique : café, 2 œufs au plat et un morceau de fromage.

F inalement, salé, sucré comment choisir ?

« Des gouts et des couleurs, on ne discute pas ». L'essentiel, pour bien démarrer la journée, c'est de choisir des aliments de bonne qualité nutritionnelle et d'éviter les variations d'énergie trop brutales. Si le petit déjeuner est votre meilleur repas, faites-le plus copieux en réduisant, éventuellement, le déjeuner ; l'équilibre alimentaire se construit sur l'ensemble de la journée. Enfin, il est impératif de se rappeler que le plaisir de manger fait aussi partie de l'équation.

Pour les petits mangeurs	Pour ceux qui ont très faim
<ul style="list-style-type: none"> • Café, thé ou autre boisson • Pain complet ou aux céréales • Beurre ou purée d'oléagineux • Petite cuillère de confiture ou de miel <p>Bon à savoir : Les fibres du pain complet permettent d'assimiler plus lentement les glucides (amidon) du pain.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Café, thé ou autre boisson • Pain complet ou aux céréales • Beurre ou purée d'oléagineux • Petite cuillère de confiture ou de miel • Yaourt • Orange entière <p>Bon à savoir : Un fruit entier est préférable à un jus de fruit dépourvu de fibres et dont le sucre passera donc plus rapidement dans le sang.</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Café, thé ou autre boisson • Céréales s/sucre ajouté ou très peu sucrées • Cerneaux de noix • Lait ½ écrémé ou boisson végétale s/sucre ajouté enrichie en calcium <p>Bon à savoir : Toutes les céréales pour petit déjeuner ne sont pas équivalentes ! Certaines sont extrêmement riches en sucres provoquant un pic d'hyperglycémie.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Café, thé ou autre boisson • Céréales s/sucre ajouté ou très peu sucrées • Cerneaux de noix • Fromage blanc nature • Kiwis <p>Bon à savoir : Au-delà des fibres, les fruits sont une excellente source de vitamine C. Les oléagineux (noix) apportent des acides gras polyinsaturés excellents pour la protection cardiovasculaire.</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Café, thé ou autre boisson • Biscottes complètes • Portion de fromage <p>Bon à savoir : Le fromage est une source de calcium mais aussi de protéines et de sel. Il convient d'en tenir compte pour maintenir un équilibre avec les 2 autres repas. Pratique à emporter au travail si l'on est pressé.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Café, thé ou autre boisson • Biscottes complètes • Portion de fromage • Purée d'avocat • Poire <p>Bon à savoir : L'avocat apporte des fibres et des acides gras mono insaturés excellents pour la protection cardiovasculaire.</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Café, thé ou autre boisson • Pain complet ou aux céréales • Œuf au plat <p>Bon à savoir : L'œuf contient des protéines. Il convient d'en tenir compte pour maintenir un équilibre avec les 2 autres repas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Café, thé ou autre boisson • Pain complet ou aux céréales • Œuf au plat • Yaourt • Clémentines <p>Bon à savoir : Le yaourt est une source de calcium mais aussi de protéines. A la différence du fromage, sa quantité de sel est négligeable.</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Café, thé ou autre boisson • Boisson végétale s/sucre ajouté enrichie en calcium • Flocons d'avoine <p>Bon à savoir : Petit déjeuner végétalien. Le gluten des flocons d'avoine est souvent mieux toléré par les personnes sensibles à celui-ci.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Café, thé ou autre boisson • Boisson végétale s/sucre ajouté enrichie en calcium • Flocons d'avoine • Graine de chia • Banane <p>Bon à savoir : Les graines de chia sont des graines oléagineuses, riches en fibres et en acides gras polyinsaturés, excellents pour la protection cardiovasculaire.</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Café, thé ou autre boisson • 1 croissant <p>Bon à savoir : Caloriques, grasses et sucrées, les viennoiseries doivent rester occasionnelles.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Café, thé ou autre boisson • 1 croissant • 1 yaourt nature • 1 pomme <p>Bon à savoir : Les protéines du yaourt et les fibres de la pomme vont amoindrir le pic glycémique que peut engendrer la viennoiserie. Cela permet également d'augmenter la satiété, souvent faible avec un seul croissant.</p>



L'ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE DES AIDANTS : UN SOUTIEN PRÉCIEUX POUR LES PATIENTS ATTEINTS DE MALADIE RÉNALE CHRONIQUE

Emma Belissa, coordinatrice d'éducation thérapeutique Rénif

La maladie rénale chronique (MRC) est une pathologie progressive et silencieuse qui affecte les reins et peut avoir un impact important sur la vie quotidienne. Lorsqu'elle est à un stade modéré ou avancé, sans pour autant nécessiter encore la dialyse ou la transplantation, elle demande déjà une vigilance accrue en termes de mode de vie, d'alimentation, de traitements et de suivi médical. Dans ce contexte, les aidants – souvent des proches – jouent un rôle essentiel. Mais pour aider efficacement, encore faut-il être bien informé, soutenu et préparé. C'est là qu'intervient l'éducation thérapeutique des aidants. Elle permet d'accompagner les proches dans leur rôle, tout en les aidant à préserver leur propre santé. Cet article explique en quoi consiste cette démarche, pourquoi elle est bénéfique, et comment y accéder.

Qui sont les aidants ?

Un aidant est une personne – souvent un conjoint, un enfant, un parent ou un ami – qui apporte un soutien régulier à une personne malade, en situation de handicap ou en perte d'autonomie. Dans le cas de la MRC, l'aide peut être :

- Organisationnelle : accompagner aux rendez-vous, aider à gérer les médicaments, planifier les examens.
- Emotionnelle : être à l'écoute, soutenir lors des moments d'angoisse ou de fatigue.

- Pratique : préparer les repas adaptés, encourager à l'activité physique, surveiller les symptômes.

Cette aide peut être ponctuelle, mais elle devient souvent quotidienne à mesure que la maladie progresse. Or, cette implication peut devenir source de stress, de fatigue, voire d'épuisement, surtout si l'aidant n'est pas préparé ou formé à ce rôle.

Qu'est-ce que l'éducation thérapeutique ?

L'éducation thérapeutique du patient (ETP) est une démarche reconnue par l'Organisation Mondiale de la Santé. Elle vise à aider les personnes atteintes de maladies chroniques à mieux comprendre leur maladie, à devenir actrices de leur santé, et à améliorer leur qualité de vie.

L'éducation thérapeutique des aidants s'inscrit dans la même logique. Il s'agit de proposer aux proches :

- Des informations claires sur la maladie, ses conséquences, son évolution.
- Des outils pratiques pour accompagner la personne malade au quotidien.
- Un espace d'échange avec des professionnels et d'autres aidants.
- Des conseils pour prendre soin de soi, car un aidant en bonne santé est un aidant efficace.

Pourquoi est-ce utile dans la maladie rénale chronique ?

Dans les stades précoce à modérés de la MRC (stades 2 à 4), les symptômes peuvent être discrets, mais les mesures à prendre sont importantes pour ralentir la progression : régime alimentaire pauvre en sel et protéines, gestion de la tension artérielle, contrôle du diabète si présent, activité physique adaptée, observance des traitements. Tout cela demande une certaine rigueur et une bonne compréhension. Les aidants peuvent être d'un grand secours pour soutenir ces efforts, à condition qu'ils soient eux-mêmes bien informés. L'éducation thérapeutique leur permet, par exemple :

- De comprendre l'importance de certaines consignes diététiques et d'apprendre à les appliquer dans les repas de tous les jours.
- D'identifier les signes d'alerte à surveiller : fatigue excessive, œdèmes, essoufflement, troubles digestifs.
- D'aider à organiser les prises de médicaments, souvent nombreux et à horaires précis.
- D'être un relais de communication avec les soignants.

Que contient un programme d'éducation thérapeutique des aidants ?

Ces programmes, proposés dans de nombreux hôpitaux, maisons de santé ou associations, sont souvent animés par une équipe pluridisciplinaire : infirmiers d'éducation, diététiciens, psychologues, assistants sociaux, néphrologues.

Le contenu peut varier selon les besoins, mais comprend généralement :

- Des séances d'information sur la MRC : fonctionnement des reins, stades de la maladie, examens à suivre, traitements,...
- Des ateliers pratiques : lecture d'étiquettes alimentaires, préparation de menus, gestion du stress.
- Des temps d'échange entre aidants pour partager des expériences, des astuces et se sentir moins seul.
- Des conseils sur le rôle d'aidant : comment poser ses limites, demander de l'aide, éviter l'épuisement.

Ces séances peuvent être individuelles ou en groupe, en présentiel ou à distance. Elles sont souvent gratuites ou prises en charge par l'Agence régionale de Santé (ARS) ou l'Assurance Maladie.

Les bénéfices pour les aidants... et pour les patients ? Les études montrent que l'éducation thérapeutique des aidants a plusieurs effets positifs comme une meilleure compréhension de la maladie, et donc moins d'anxiété ; une meilleure communication entre le patient, l'aidant et les soignants ; l'amélioration de l'observance du traitement par le patient, grâce à un soutien quotidien plus structuré.

Mais cela agit également sur une réduction du stress et du sentiment d'impuissance de l'aidant comme pour la prévention du burn-out et une meilleure qualité de vie pour les patients et les aidants.

Un aidant formé peut aussi encourager le patient à rester autonome, sans le surprotéger. Il apprend à accompagner sans faire à la place, à écouter sans juger, à soutenir sans s'oublier.

Comment en bénéficier ?

Pour participer à un programme d'éducation thérapeutique, il suffit souvent d'en parler au médecin traitant ou au néphrologue. Il peut orienter vers une structure adaptée.

Certains centres hospitaliers ou réseaux de santé proposent des programmes spécifiquement dédiés aux patients atteints de MRC et à leurs proches. Des associations de patients (comme France Rein) proposent aussi des formations et des ressources en ligne.

Il n'est jamais trop tôt pour s'informer. Même si la maladie semble « silencieuse », se préparer maintenant permet d'être mieux armé pour les étapes futures.

En conclusion, la maladie rénale chronique n'affecte pas seulement le patient, mais aussi ses proches. Le rôle des aidants est précieux, mais souvent exigeant. Grâce à l'éducation thérapeutique, ils peuvent acquérir les connaissances, les compétences et le soutien dont ils ont besoin pour accompagner la personne malade sans s'épuiser.

S'informer, partager, poser des questions, échanger avec des professionnels et d'autres aidants : c'est ainsi que l'on avance plus sereinement, ensemble, face à la maladie.



PATIENTS ET AIDANTS – BOUGER ENSEMBLE, C'EST MIEUX !

Erwan Potfer, enseignant en APA, coordinateur Rénif

L'activité physique régulière est un élément important de la prise en charge des maladies rénales chroniques (MRC). Chez les personnes atteintes de MRC, elle contribue au maintien de la condition physique, de la capacité fonctionnelle et de la santé cardiovasculaire. Plusieurs études rapportent également des effets positifs sur la fatigue, la qualité de vie et certains paramètres métaboliques.

Pour les aidants, l'activité physique est également associée à une diminution du stress perçu, une amélioration du sommeil et un meilleur équilibre émotionnel. Pratiquer une activité, même légère, peut favoriser le bien-être général et préserver la santé physique à long terme.

Et si vous commencez dès aujourd'hui, à votre rythme, avec des défis simples à réaliser en duo?

Voici les consignes :

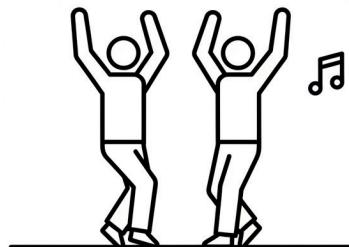
Patients et aidants, relevez ensemble ces petits défis du quotidien pour garder la forme et renforcer votre complicité.

Chaque défi validé correspond à une case cochée.

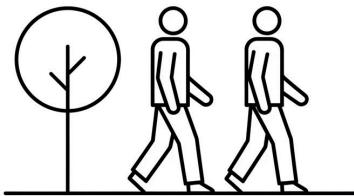
L'objectif à atteindre : **au moins 5 cases cochées cette semaine !**

Votre semaine de défis

1. Défi du jour : la pause active (lutte contre la séentarité)



Toutes les 30 minutes, levez-vous et marchez ou réalisez des mouvements pendant 3 à 5 minutes. Vous pouvez bouger les bras, tourner les épaules ou faire quelques pas dans la pièce. Ces petites pauses réduisent la fatigue et favorisent la circulation.

2. Défi du jour : la balade (endurance)

Marchez ensemble 20 à 30 minutes, à votre rythme, en pouvant parler mais sans être à bout de souffle. La régularité compte plus que la vitesse : 5 jours par semaine, c'est idéal !

 3. Défi du jour : quelques exercices (renforcement musculaire)

Assis, levez-vous 10 fois de votre chaise ou canapé en conservant les pieds en contact avec le sol (avec ou sans vous appuyer sur les mains). Répétez cet exercice 2 à 3 fois selon votre forme.

 4. Défi du jour : Le tandem (équilibre et coordination)

Debout côté à côté, placez un pied devant l'autre (la pointe du pied arrière doit toucher le talon du pied avant) et maintenez cette position entre 10 et 30 secondes, puis changez. Pour plus de sécurité, faites cet exercice près d'un mur. 3 essais par jambe.

 5. Défi du jour : Les étirements du soir (souplesse)

En position assise, tendez un genou, plantez le talon dans le sol et ramenez la pointe du pied vers vous. Allez chercher lentement votre tibia, cheville ou pied en fonction de votre souplesse. Respirez lentement 5 fois puis recommencez 2 fois par jambe. Ces mouvements favorisent la mobilité articulaire.

 6. Défi du jour : Les gestes utiles et actifs (lutte contre la sédentarité)

Transformez vos tâches quotidiennes en occasions de bouger ensemble : faites un peu de ménage, arrosez les plantes, rangez ou cuisinez debout. Chaque mouvement compte.

 7. Défi du jour : Le réveil articulaire (mobilité)

Le matin ou après une période assise, mobilisez doucement toutes vos articulations : pendant 5 minutes réalisez des mouvements lents avec la tête, les épaules, le dos, et les hanches. Tout simplement, essayez de bouger dans toutes les directions.

Combien de défis avez-vous accomplis cette semaine ?

Nombre de cases cochées	Votre titre de la semaine
1-2	En route vers le mouvement
3-5	Binôme actif
6-7	Les champions du quotidien

Bouger ensemble, dans la mesure des capacités et des envies de chacun, peut donc représenter une démarche partagée de santé et de maintien de la qualité de vie au quotidien.

Retrouvez dans cette grille les mots liés aux différentes **composantes de la condition physique**. Les mots peuvent être cachés **horizontalement ou verticalement**.

AGILITÉ
COORDINATION

ÉQUILIBRE
SOUPLESSE

COMPOSITION
ENDURANCE

FORCE
VITESSE

Solution du jeu page 19

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

Agilité : capacité à se déplacer, à changer de direction et de position du corps rapidement, efficacement et de façon contrôlée en réponse à un stimulus.

Coordination : capacité à réaliser un mouvement en combinant l'action de plusieurs groupes musculaires avec un maximum d'efficacité et d'économie.

Équilibre : englobe l'équilibre statique et dynamique et dépend des systèmes visuel, vestibulaire, musculaire et proprioceptif.

Souplesse : aptitude physique permettant

d'atteindre de grandes amplitudes de mouvements.

Composition (corporelle) : répartition des pourcentages de masse grasse et de masse maigre dans le corps.

Endurance : aptitude à maintenir un effort d'une intensité relative donnée pendant une durée prolongée.

Force : rendement maximal des muscles ou groupes musculaires.

Vitesse : implique la rapidité d'exécution d'un mouvement ou d'un déplacement.

FLAN DE BUTTERNUT

Temps de préparation : 40 minutes

Temps de cuisson : 1 heure 10 minutes

Ingrédients pour 8 personnes

1 petit butternut (800 g de chair, une fois paré)
1 oignon rouge
3 œufs
100 g de gruyère râpé

2 c. à soupe d'huile d'olive
100 g de crème épaisse à 12/15% de MG
Poivre
Thym



Eplucher l'oignon et le butternut. Les couper en lamelles fines et les mettre dans un saladier.

Ajouter l'huile d'olive, le thym et mélanger.

Étaler le tout sur une plaque allant au four recouverte de papier sulfurisé.

Faire cuire environ 30 minutes à 200°C, puis laisser refroidir.

Pendant ce temps, battre ensemble les œufs et la crème, puis ajouter le gruyère râpé. Poivrer.

Mixer ensuite le butternut et l'oignon, puis les ajouter à la préparation précédente. Bien mélanger.

Huiler un moule à cake. Y verser la préparation et enfourner pendant 35-40 minutes. Le flan doit être bien pris et légèrement doré sur le dessus. Vérifier la cuisson en enfonçant une lame de couteau.

Laisser totalement refroidir avant de démouler.

Déroulé

Apport nutritionnel par portion

Protéines : 7 g
Sel : négligeable
Glucides : 6 g
Potassium : 430 mg



Suggestion de menu

Flan de butternut
Spaghetti à la bolognaise
Poire

1 ● = 10 g de protéines
1 ● = 1 g de sel
1 ● = 200 mg de potassium

FONDANT POIRE CHOCOLAT

Temps de préparation : 30 minutes

Temps de cuisson : 45 à 60 minutes

Ingrédients pour 8 personnes

120 g de farine

100 g de beurre

4 œufs

2 poires type Guyot

200 g de chocolat noir à pâtisser

70 g de cassonade



Dans un saladier, tout en remuant avec une spatule, faire fondre au bain-marie le chocolat et le beurre coupé en petits morceaux. Une fois le tout fondu, laisser refroidir.

Pendant ce temps, battre les œufs et la cassonade au fouet. Le mélange doit blanchir. Ajouter la farine et bien mélanger. Incorporer le mélange beurre/chocolat, puis mélanger à nouveau.

Préchauffer le four à 170 degrés (thermostat 5/6).

Peler les poires, ôter le centre et les couper en petits morceaux. Les ajouter à la préparation, mélanger puis verser dans un moule à cake préalablement beurré et fariné.

Enfourner 45 minutes. On doit obtenir une fine couche bien cuite au-dessus et un cœur bien fondant. Attendre le refroidissement avant de démouler.

Pour un cake plus cuit, poursuivre la cuisson et vérifier celle-ci avec la pointe d'un couteau : elle doit ressortir sèche.

Déroulé

Apport nutritionnel pour une personne

Protéines : 6 g



Sel : négligeable

Glucides : 37 g

Potassium : 188 mg

Suggestion de menu

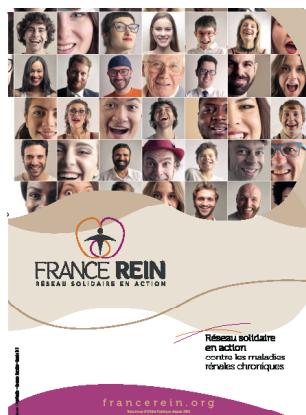
Pour le goûter : une tasse de café et une part de fondant poire chocolat

1 ● = 10 g de protéines

1 ● = 1 g de sel

1 ● = 200 mg de potassium

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

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

Agenda 2026

Comment participer aux ateliers ?

01

Être adhérent de Rénif

02

Inscription obligatoire

Comment s'inscrire ?



Tel : 01 48 01 93 00

Mail : contact@renif.frSite internet : <https://www.renif.fr/ateliers>

Où se déroulent les ateliers ?



En visioconférence
sur la plateforme sécurisée
ETPLINK



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

PSYCHOLOGIE



Rénif



Visioconférence

S'autoriser à se projeter

Mardi 7 avril
10h - 12h

Mon quotidien : les changements

Jeudi 12 mars
17h30 - 18h30

Aspects émotionnels de la dialyse et de la greffe

Mercredi 13 mai
10h - 12h

Communiquer ou non autour de la maladie

Mercredi 25 mars
10h - 12h

Mercredi 10 juin
12h - 13h

Prendre soin de soi

Mercredi 24 juin
10h - 12h

Mardi 26 mai
17h30 - 18h30

Vivre son quotidien plus sereinement

Jeudi 9 avril
17h30 - 18h30

Mieux vivre ses émotions

Jeudi 16 avril
17h30 - 18h30

Polypathologie

Mardi 17 février
10h - 12h

Vendredi 29 mai
18h - 19h

TRAITEMENTS



Rénif



Visioconférence

Déchiffrer son bilan biologique

Vendredi 20 février
10h - 12h

Jeudi 19 mars
14h - 15h

Lundi 16 mars
14h - 16h

Vendredi 26 juin
10h - 11h

Jeudi 9 avril
14h - 16h

Lundi 18 mai
14h - 16h

Jeudi 26 mars
14h - 16h

Mardi 7 avril
11h - 12h15

Voyages, vacances et fêtes

Mardi 9 juin
10h - 12h

Lundi 2 février
10h30 - 12h30

Lundi 13 avril
10h30 - 12h30

Jeudi 28 mai
14h - 16h

Lundi 8 juin
10h30 - 12h30

Mon traitement au quotidien, surveiller sa santé

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 3 février 15h - 17h	Jeudi 26 février 18h - 19h15	Vendredi 20 mars 14h - 16h	Mardi 10 mars 10h - 12h
	Mardi 3 mars 17h - 19h	Mercredi 4 mars 14h - 15h15		
	Mercredi 1 avril 10h - 12h	Vendredi 20 mars 10h - 11h15		
	Vendredi 17 avril 10h - 12h	Mercredi 13 mai 11h - 12h15		
	Mardi 5 mai 10h - 12h	Jeudi 4 juin 14h - 15h15		
	Mardi 26 mai 17h - 19h	Mardi 23 juin 11h - 12h15		
	Vendredi 26 juin 14h - 16h			
Mettons notre grain de sel	Mercredi 18 mars 10h - 12h	Vendredi 20 février 11h - 12h15	Vendredi 3 avril 14h - 16h	Mardi 17 mars
	Lundi 4 mai 17h - 19h	Mercredi 20 mai 14h - 15h15		
		Jeudi 18 juin 11h - 12h15		
Les protéines, ce n'est pas que la viande	Jeudi 12 février 10h - 12h	Jeudi 23 avril 14h - 15h15	Vendredi 17 avril 14h - 16h	Jeudi 12 mars 10h - 12h
	Jeudi 21 mai 17h - 19h	Vendredi 22 mai 14h - 15h15		
	Lundi 29 juin 14h - 16h	Lundi 22 juin 11h - 12h15		
Le potassium, une affaire de cœur	Mercredi 25 mars 14h - 16h	Lundi 9 février 14h - 15h15		
	Mardi 12 mai 17h - 19h	Vendredi 26 juin 14h - 15h15		
Graisses et cholestérol	Mardi 10 février 10h - 12h	Mardi 10 mars 14h - 15h15	Vendredi 12 juin 14h - 16h	Jeudi 19 mars 10h - 12h
	Jeudi 19 mars 14h - 16h	Mercredi 27 mai 10h - 11h15		
	Mardi 9 juin 17h - 19h	Vendredi 3 juillet 11h - 12h15		
Lithiases et hydratation	Mercredi 4 mars 17h - 19h	Mercredi 15 avril 17h - 18h15		
	Mardi 2 juin 17h - 19h			
Lithiases et alimentation	Mercredi 11 mars 17h - 19h	Mercredi 13 mai 17h - 18h15		
	Mercredi 17 juin 17h - 19h			
Déchiffrons les emballages	Mardi 24 février 14h - 16h	Mercredi 1 avril 10h - 11h15		
	Vendredi 5 juin 10h - 12h			
Quel est le menu du jour ?	Jeudi 26 février 14h - 16h	Vendredi 6 mars 11h - 12h15		
	Jeudi 2 avril 14h - 16h			

ÉCRITURE



Rénif



Visioconférence

Atelier d'écriture

Art du récit, choisir un point de vue	La bienveillance dans la vie quotidienne
Jeudi 19 février 10h - 12h	Vendredi 13 février 10h - 12h
Monologues : l'intime à voix nue	Voyage dans la quatrième dimension
Lundi 30 mars 10h - 12h	Vendredi 13 mars 10h - 12h
Les voix invisibles	A qui ça appartient ?
Lundi 27 avril 10h - 12h	Vendredi 17 avril 10h - 12h
Moi ce que j'aime c'est les monstres	Poésie, haïkus et alexandrins
Mardi 28 mai 10h - 12h	Vendredi 22 mai 10h - 12h
La lettre	La bouche dans tous ses états
Lundi 29 juin 10h - 12h	Vendredi 19 juin 10h - 12h

ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE



Rénif



Visioconférence

Programmer son activité physique

Mardi 10 mars 10h - 12h	Mercredi 15 avril 11h - 12h
Mardi 30 juin 10h - 12h	Mercredi 8 juillet 11h - 12h

Bienfaits de l'activité physique

Mardi 19 mai 10h - 12h	Mercredi 18 février 17h - 18h
	Mercredi 17 juin 11h - 12h

Séances d'activité physique adaptée*

Prochain cycle
Mercredi 11 mars

*Séances en visioconférence supervisées par des enseignants en activité physique adaptée. Cycle de 6 semaines à raison d'une séance/semaine tous les mercredis de 17h à 18h.

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, DE 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 suivis médicalement en Île-de-France.

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

** Sur prescription médicale



@renif-idf



@Renif_idf



@renif.fr



@renif.fr



 **Rénif**
Association Régionale de Néphrologie
d'Île-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