



Association pour l'Utilisation du Rein Artificiel à Domicile en
Aquitaine

Diététique et APS

TROLONGE Stanislas

Diététicien



17èmes jeux nationaux des transplantés et dialysés

Castelnau-d'Audoubert 2009

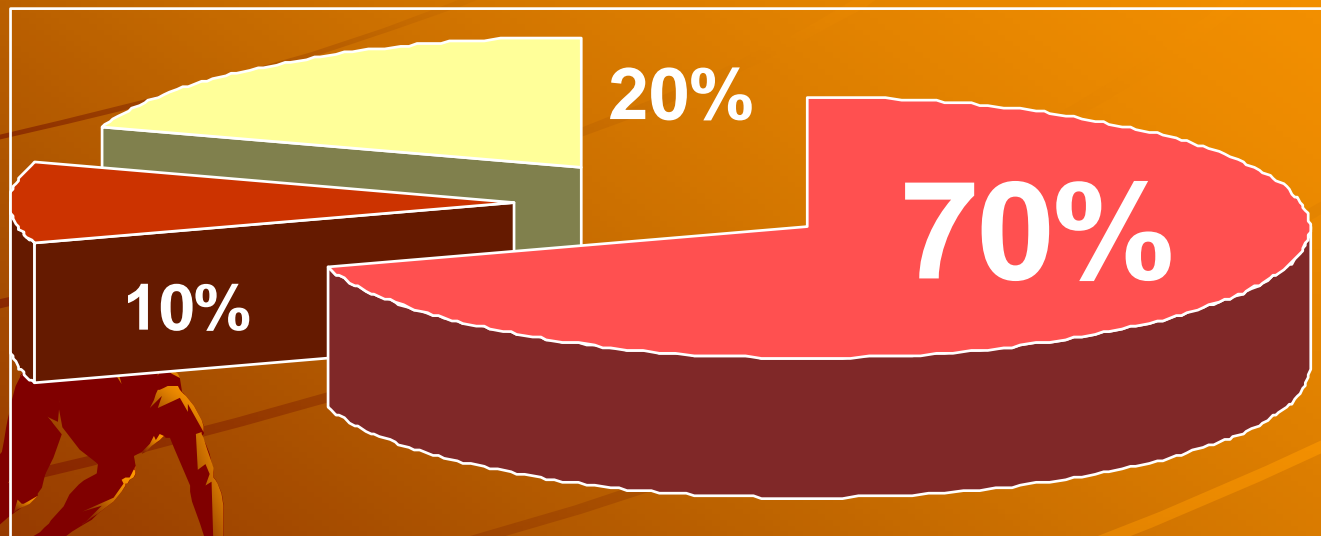


Points de définition

✦ L'activité physique : c'est quoi ?

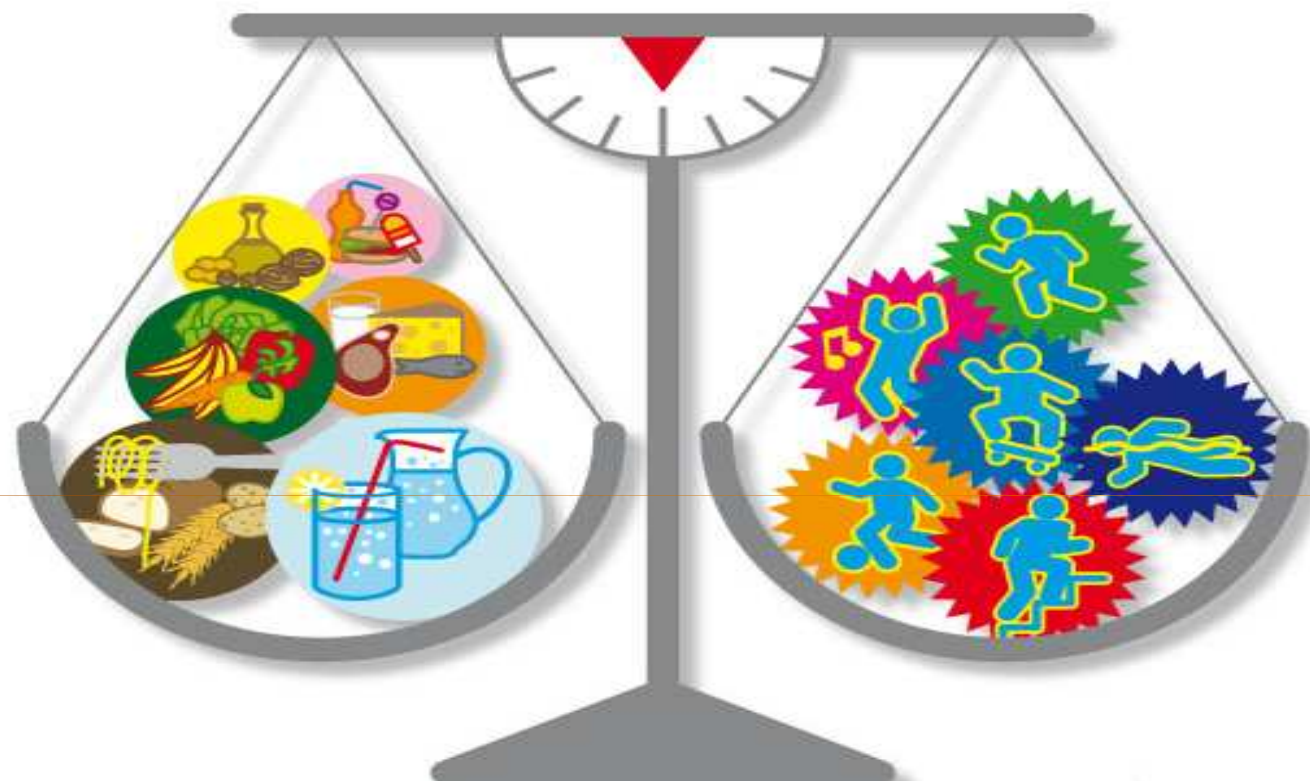
tout mouvement corporel produit par les muscles squelettiques qui entraîne une augmentation substantielle de la dépense d'énergie au-dessus de la dépense énergétique de repos" (Surgeon General Report, 1996).

Dépense énergétique



- Métabolisme de base
- thermogénèse alimentaire
- activité physique

BILAN ÉNERGÉTIQUE



Entrées = aliments

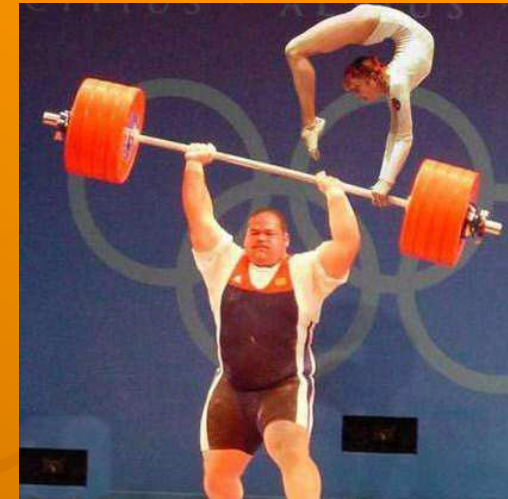
Sorties = dépenses
d'énergie (MB ; APS..)

A l'équilibre : le poids est stable

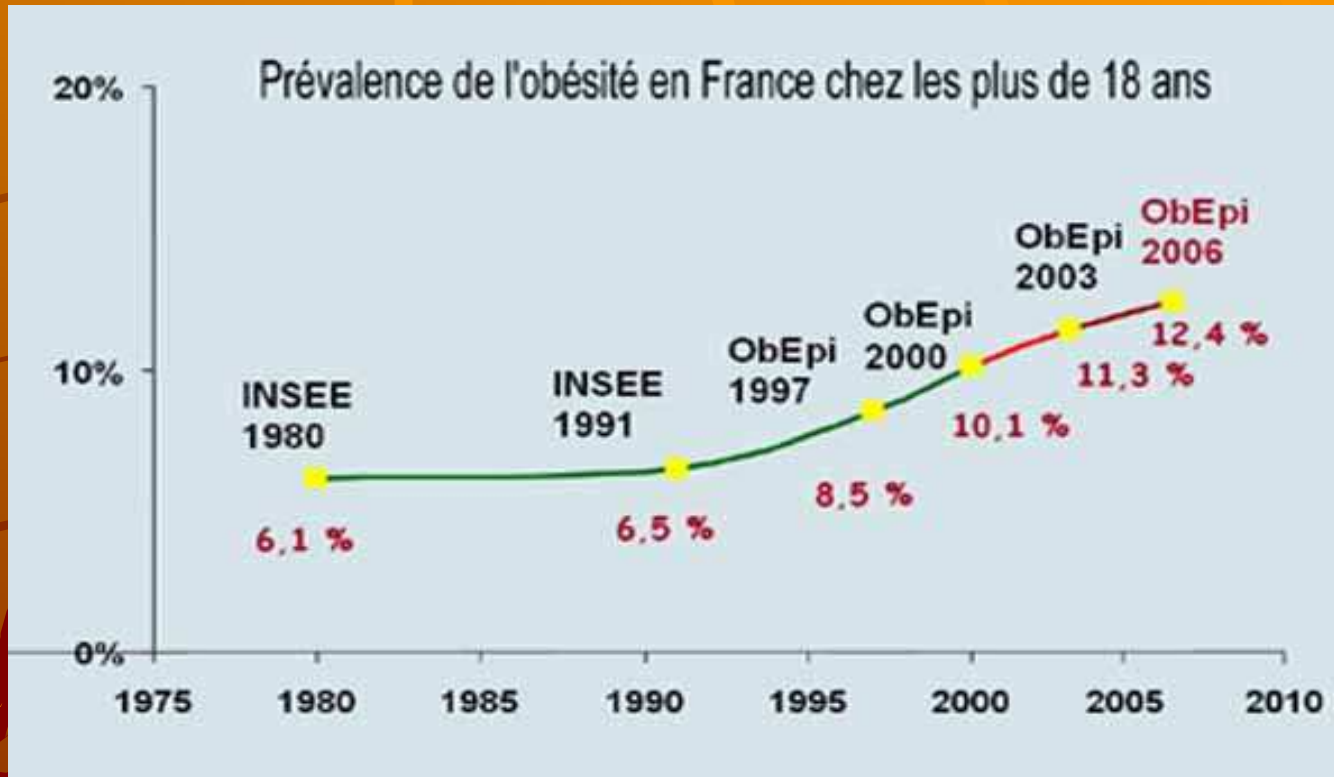
Mais si la balance penche...

✦ Si l'APS est insuffisante par rapport à nos apports Alimentaires : ↑ du poids corporel

✦ Si l'APS est supérieure par rapport à nos apports caloriques : ↓ du poids corporel



Où en sommes nous en France ?



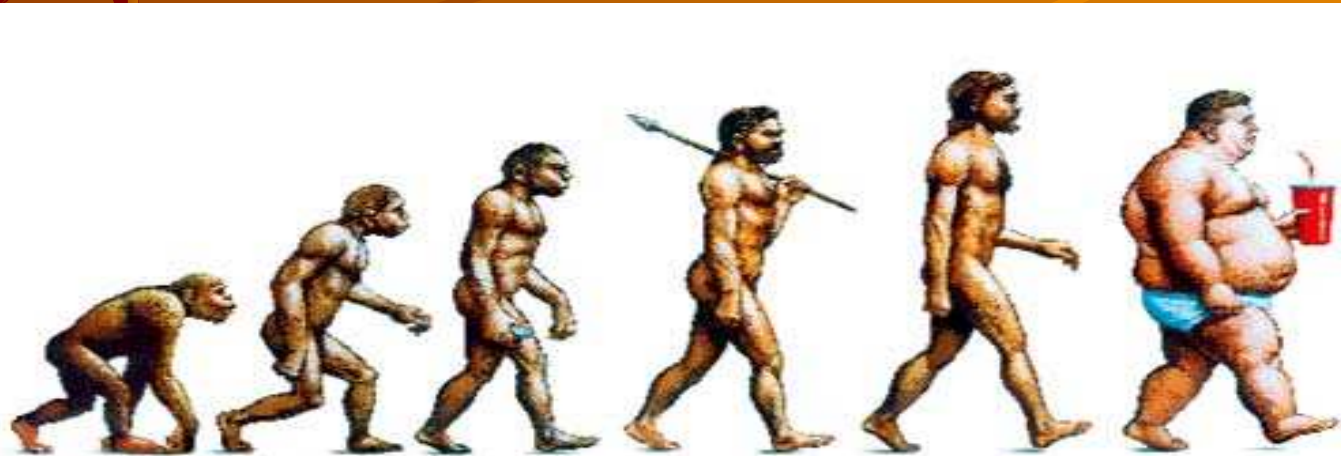
2005 : étude INPES : - de 50 % des français : APS supérieure à 10 min / jour

2007 : étude ENNS : 2/3 des français pratiquent au moins 30 min /jour d'APS 5 fois par semaine.

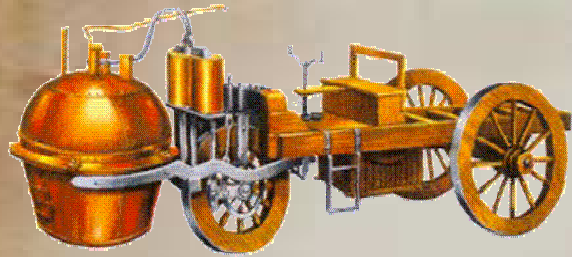
Evolution des apports alimentaires

- ✦ 2007 : 2500 kcal pour les hommes
1900 kcal pour les femmes

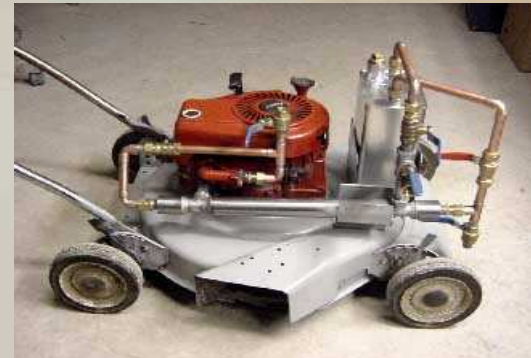
Alors que nos ancêtres avalaient 4000 kcal pour les hommes , 3000 pour les femmes.



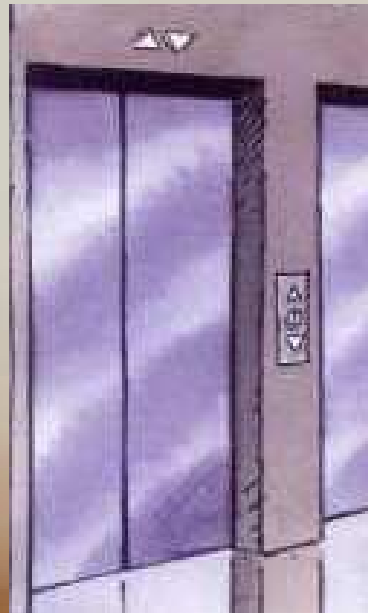
WANTED!



**Joseph Cugnot
-1769**



**Edwin Beard
Budding 1831**



Elisha Otis -1854

La solution :



Augmenter notre activité physique
quotidienne !

APS et transplantation

- ◆ Prévention des **complications** du traitement immunosuppresseur (ostéoporose , diabète , HTA...)

- ◆ *Alimentation :*

pauvre en sel et sucre

4-6 g/jour de sel en fonction des TA

Jusqu'` à 3 mois après l'intervention

Après 3 mois : alimentation équilibrée et variée

Exclusion du pamplemousse

APS et dialyse

- ◆ Prévention de la dénutrition, , maintien de la masse musculaire et de l'autonomie
- ◆ prévention cardiovasculaire, ostéoporose

Alimentation

Alimentation pauvre en potassium

en phosphore

En sel et boissons



APS conseillées

- ◆ Sport d'endurance: course à pied, cyclisme, natation ou gymnastique

3 fois par semaine d'une durée de 60 min

- ◆ Etirements obligatoires début et fin d' APS pour améliorer la plasticité de vos tendons

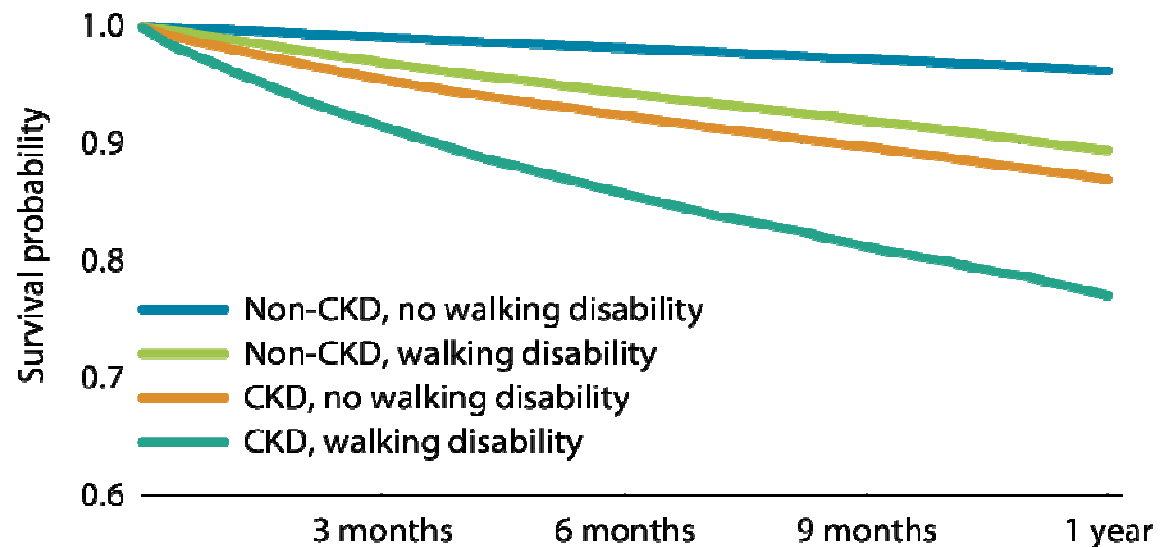


Activités sportives déconseillées

- ◆ Sports de combat : boxe, judo, lutte, aïkido...
- ◆ Sport de contact: rugby, hockey, football, basket ball ...
- ◆ Sports où il y a risque de chute : parachutisme, MotoCross,
- ◆ Plongée sous-marine, volley-ball, tir à l'arc, pelote basque...

Unadjusted survival probabilities in patients with or without CKD & walking disabilities

Figure 3.33 (Volume 1)



general Medicare patients, 2005, age 65 & older, with Medicare as primary payor & surviving through the end of 2005. Walking disability diagnoses include 782.1 “abnormal gait,” 719.7 “difficulty walking,” V15.88 “history of fall,” or an E-code indicating a fall. Assistive devices are canes, walkers, & wheelchairs. Comorbidities identified from Medicare claims during 2005; one-year survival & mortality determined from January 1, 2006.

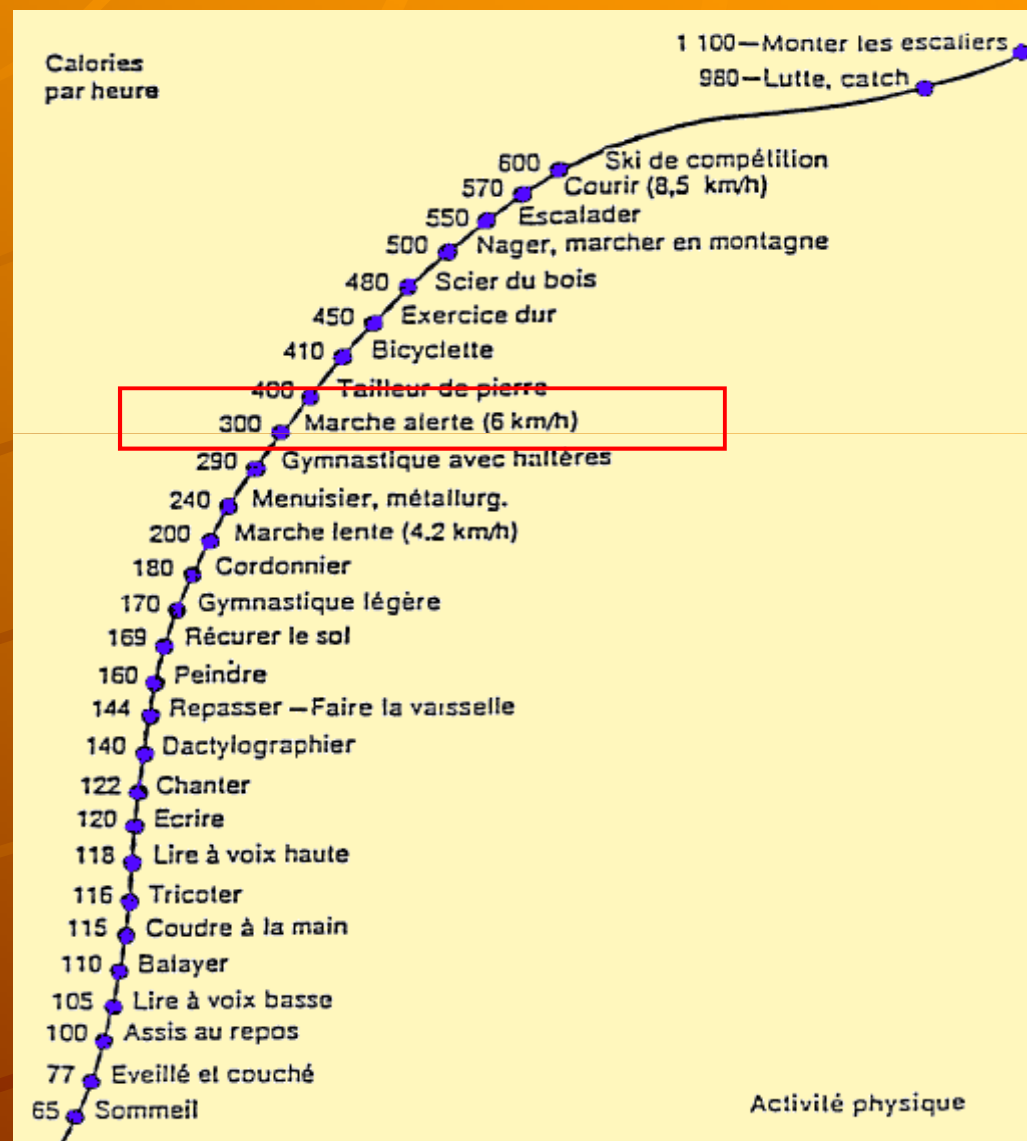
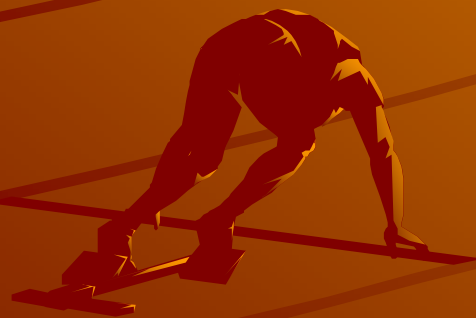
USRDS 2008 ADR

USRDS

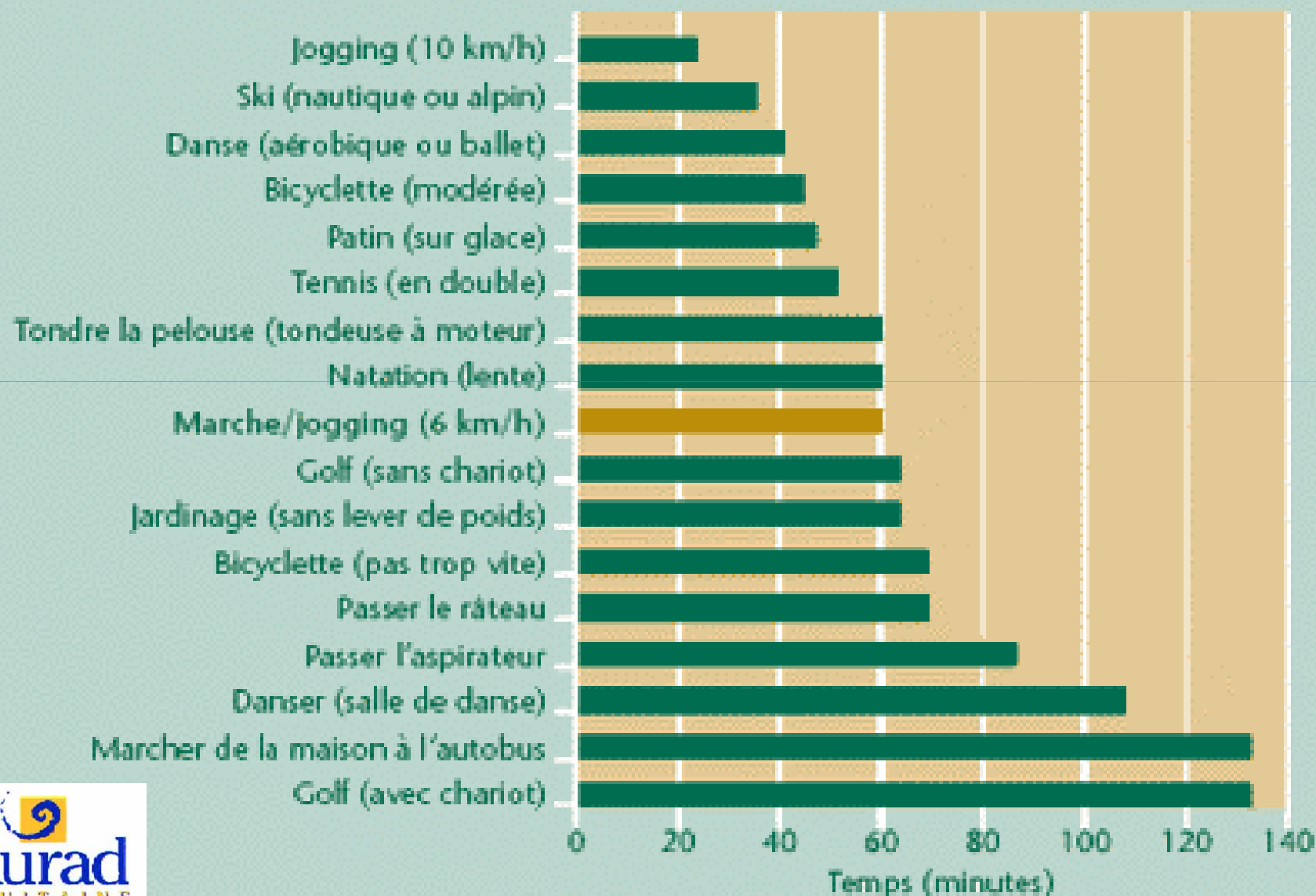
Espérance de vie quasi-identique des sédentaires non IR et les IR avec une activité physique suffisante

Les recommandations du PNNS en France

✦ 30 min d'APS / équivalent marche rapide .



Durée prévue de diverses activités quotidiennes équivalant à 60 minutes de l'activité de référence (marche/jogging à 6 km/h)



Activité d'endurance/force et renforcement

- ◆ Endurance : « combustible » graisses de constitution

Intérêts : maintien poids corporel , bénéfiques cardio-vasculaires...

- ◆ Force et renforcement , assouplissement :

« **Combustible** » : sucre sanguin

Intérêts : amélioration force musculaire et équilibre , maintien masse musculaire , autonomie, lutte contre l'ostéoporose et prévention des chutes

Recommandations

◆ Renforcement :

10-15 répétitions sur 10 groupes musculaires (bras , avant-bras , quadriceps...) 2-3 fois par semaine

Position initiale

Debout sur une jambe, une main posée contre le mur pour s'appuyer et l'autre sur le bassin; la jambe d'appui est tendue, l'autre pliée.



Position finale

Fléchir et tendre la jambe d'appui sans que le genou dépasse les orteils; garder le dos droit.



Stabilité globale du tronc



Dorsaux



Abdominaux





Bras et ceinture scapulaire



Jambes et fessiers



Au quotidien

◆ 1^{er} cas :

Homme ou femme d'affaires

Travail de bureau

Horaires rallongés

Constat :

Peu d'APS compte tenu de la position assise

Pause déjeuner au restaurant ou à la sandwicherie du coin

Fatigue « mentale » (ordinateur, concentration)



Comment arriver à 30 min /jour ?

- ◆ Matin et soir : 10 min de marche
→ arrêt de bus/métro/tramway

Déjeuner :

Choisir un lieu de restauration à 10 min

Ou

Programmer 2 séances par semaine de natation le soir



Autres astuces au travail

- ✦ Pauses étirement pendant les réunions
- ✦ Remplacement les « pauses café » par des pauses promenades
- ✦ Organiser des réunions « en marche »
- ✦ Rotations d'épaules toutes les 2h devant notre ordinateur
- ✦ Profiter des horaires d'ouverture nocturnes des piscines certains soirs

Au quotidien – à domicile

- ✦ Lever vous plutôt le matin et organiser une APS de 10 min :

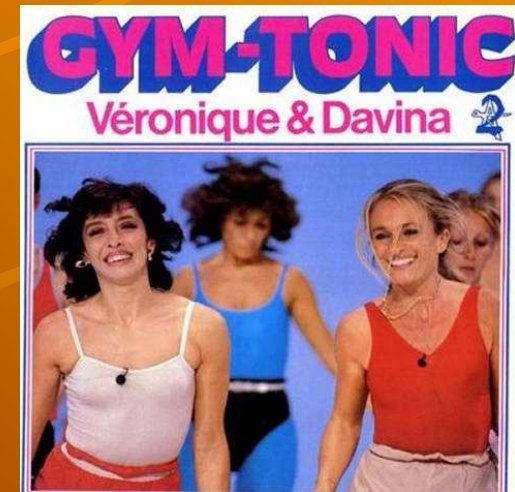
Courte promenade ou exercices d'étirements

- ✦ Remplacer la tondeuse à moteur par une tondeuse manuelle

- ✦ Garer vous à distance de vos lieux de déplacements pour terminer à pied , ou mieux utiliser votre vélo et laisser votre voiture au garage

- ✦ Rejoignez un groupe de marche (résidences PA)

- ✦ Suivez régulièrement les émissions de conditionnement physique



On mange comment avec ça ?

- ◆ Des féculents et/ou pain à chaque repas (glucides)
(petit déjeuner, déjeuner, dîner)
- ◆ Viande rouge 3 fois /semaine (Fer) } 1 portion V,P,O/
abats (foie) : 1fois/ 15 jours * } repas
- ◆ 1 produit laitier à chaque repas, collation comprise
- ◆ 3 fruits frais / jour (Vit .C) *
- ◆ 2 portions de légumes cru et cuit / jour (Fibres /Mx)*
- ◆ 1.5 l d'eau (+ 1 l / h d'entraînement si Act.sportive) *



• Pour le dialysé :

Abats : en fonction de la phosphorémie

Fruits : se limiter à 2/jour

Légumes : appliquer les techniques de cuisson (potassium)

Restaurant / snacking

- ◆ Privilégier les crudités en entrée
 - ◆ Si possible contrôler l'assaisonnement
 - ◆ Alternier féculents et légumes en accompagnement
 - ◆ En dessert : opter pour les salades de fruits , fromage blancs et coulis ...
- ◆ A éviter : kebab et panini et leurs frites
 - ◆ Sandwich maison : crudités
Blanc de poulet , de dinde , thon , saumon, jambon
Sauce yaourt , sauce curry ...
Compléter par un fruit et un laitage

Les jours d'entraînements

2nd cas :

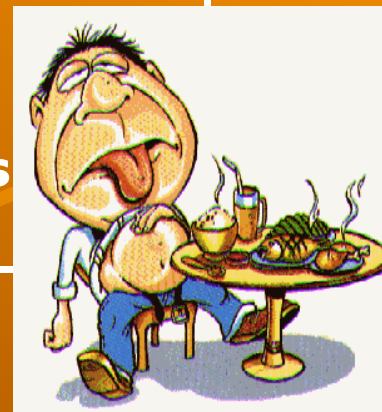
Entraînement : 18h badminton

- ✦ Couvrir les dépenses liées à l'activité physique
- ✦ Le repas précédent l'effort :
« charger » en sucres complexes.
- ✦ Respecter délai de digestion



Exemples de collation avant effort

Sujet Greffé	Sujet dialysé
pain aux céréales chocolat verre de lait ½ E. Orange	pain jambon blanc kiwi yaourt à boire
fromage blanc abricots secs pop-corn nature	pain d'épice yaourt nature compote pomme/banane
flocons d'avoine lait ½ E. Raisin	riz au lait pomme Barre de céréales



Journée de compétition (1)

- ✦ 3 j avant jusqu' à la veille
- Gonfler les réserves en glycogène
- Repas digestes
- Hydratation optimale

Pas de restriction les jours précédents la compétition !



En pratique

- ◆ Sucres complexes au repas (en entrée ou dessert) et en accompagnement
- ◆ Réduction des graisses (par choix d'aliments peu gras)
- ◆ Ne pas supprimer les fruits et légumes



Le jour J

- ✦ Pas d'innovation
- ✦ Respecter le délai de digestion entre la **fin** du repas et le **début** de l'échauffement

A éviter

les aliments gras (charcuteries ,fromage entre autres , à goût fort

- ✦ Légumes : poivrons, artichaut, choux, légumes secs...
- ✦ Fruits : rhubarbe , mangue, coin , pruneaux , figes sèches...



En pratique

- ◆ Une entrée de crudités ou légumes cuits (salade de tomates...)
- ◆ Plat principal : viande maigre de préférence : blanche, rouge, volaille ou jambon blanc de préférence cuit sans matière grasse.
- ◆ Féculents : $\frac{3}{4}$: riz, pommes de terre vapeur, pâtes, semoule
- ◆ + Légumes $\frac{1}{4}$: courgettes, carottes, haricots verts ...en évitant ceux à goût fort (choux, salsifis, navets...)
- ◆ Produit laitier : Yaourt, fromage blanc, riz au lait, semoule au lait, fromage sauf fermenté
- ◆ (Goût fort).
- ◆ Fruit frais bien mûr, ou cuit (compote s/sucre ajouté ; salade de fruits.
- ◆ Pain, eau

Si les épreuves s'enchaînent

- ◆ L'aliment de base et indispensable : eau !!!!
 - Par petite gorgée, régulièrement, d'une eau plate du robinet, de source ou minérale.
 - Une boisson glucidique peut être consommée si aucun aliment solide ne peut être consommé.
- Boisson type (1L) : eau : 500 ml
Jus de fruits 100% pur jus
(orange, raisin...) : 500 ml
Sel : une pincée : 1.5 g

Augmentez les proportions d'eau (75/25) en cas de température extérieure élevée.

- ◆ Sucres rapides et digestes :
- ◆ Barres céréalières
- ◆ Pâtes de fruits
- ◆ Boisson glucidique.

Après l'effort , place à la récupération

2 objectifs :

- ✦ Restaurer les stocks énergétiques, re-protéiner
- ✦ Éliminer les déchets métaboliques, rééquilibrer le pool minéral
- ✦ Réhydrater l'organisme, 1er facteur de récupération

Un seul mot d'ordre

« remplacez ce que vous avez perdu » :

Énergie, glycogène	→	sucres complexes
Minéraux :	→	eaux ,fruits et légumes
Protéines :	→	viande , poisson maigres
Eau :	→	eaux plate ou gazeuse !



Pour conclure

- ◆ Une activité physique au quotidien pour prévenir



- ◆ Une activité sportive pour le plaisir et le goût de l'effort

Une alimentation équilibrée et adaptée
Qui doit avant tout rester un plaisir !

Merci de votre attention



Et bon appétit !