



Sport et santé

La règle de 3

Alimentation variée, activité physique et sportive et respect du traitement sont les trois piliers de la qualité de vie des dialysés et transplantés.

A table !

Pour les dialysés, bien manger c'est éviter la dénutrition, mieux supporter la dialyse et augmenter les chances d'être transplanté.

Pour les greffés, c'est avoir le tonus pour faciliter la réadaptation.

Les quantités sont fonction des besoins de chacun. Elles seront déterminées avec le médecin ou le diététicien.

Place à la variété et au plaisir d'être à table ! C'est possible !



Vive l'activité physique et sportive !

Associés à une alimentation équilibrée, l'activité physique, les loisirs, la relaxation ou les massages sont les garants de la vitalité. Le principe vaut pour tous les âges et tous les modes de vie, période post-greffe et dialyse incluses.

Marcher, nager, jouer à la pétanque, faire un bowling, jardiner ou faire les courses, **l'essentiel est de bouger !**

Médicaments : à prendre dans tous les cas !

Pour les dialysés, les médicaments renforcent l'action de la dialyse.

Pour les greffés, ils favorisent le fonctionnement optimal du greffon. Aussi, à l'instar d'une alimentation variée et de l'activité physique, **la prise régulière des médicaments est une règle d'or, à respecter dans toutes les occasions** (au restaurant, en voyage, en weekend, et même pendant la séance de dialyse pour certains).



Une question, un conseil ? Pensez à consulter :

- Votre médecin et votre diététicien(ne)
- Les associations de patients qui proposent documents et conseils validés par des experts
- Le site www.mangerbouger.fr

N'hésitez pas à envoyer vos questions/idées/astuces à : diététique@trans-forme.org

Cette fiche a été rédigée avec la collaboration de M-Paule Dousseaux (diététicienne en Urologie/Néphrologie Pitié Salpêtrière, Paris), Stanislas Trolonge (diététicien en dialyse et spécialisé en nutrition du sportif, AURAD Bordeaux) et l'aimable soutien de **genzyme**.

