



Activité physique et nutrition : Un duo « santé » pour les transplantés et les dialysés !

Bouger et dépenser de l'énergie contribuent au maintien d'une bonne santé pour tous, c'est le message du Programme National de Nutrition Santé (PNNS). Si le principe est valable pour tous, il l'est plus spécialement pour les transplantés et les dialysés. Pour passer à l'action, des conseils en hygiène sportive et diététique s'imposent. Ce sera la vocation de cette nouvelle rubrique ! Elle abordera des thèmes variés : reprise de l'Activité Physique et Sportive (APS), l'alimentation du sportif en altitude, APS spéciale seniors, etc. Pour commencer, un petit rappel...

L'APS, c'est à la portée de tous

L'APS, c'est simple. Pas besoin de s'inscrire dans un club ou de s'entraîner comme un athlète... Voici des exemples d'activité à la portée de tous et les durées conseillées :

Activités	Durée recommandée
<ul style="list-style-type: none"> • Marche lente • Arrosage jardin • Bricolage • Pétanque • Faire la vaisselle, la poussière... 	45 mn / jour
<ul style="list-style-type: none"> • Marche rapide • Passer l'aspirateur • Faire du vélo • Ramasser des feuilles • Laver les vitres ou la voiture 	30 mn / jour
<ul style="list-style-type: none"> • Marche avec dénivelés • Randonnée • Porter des objets lourds • Jogging • Natation rapide 	20 mn / jour



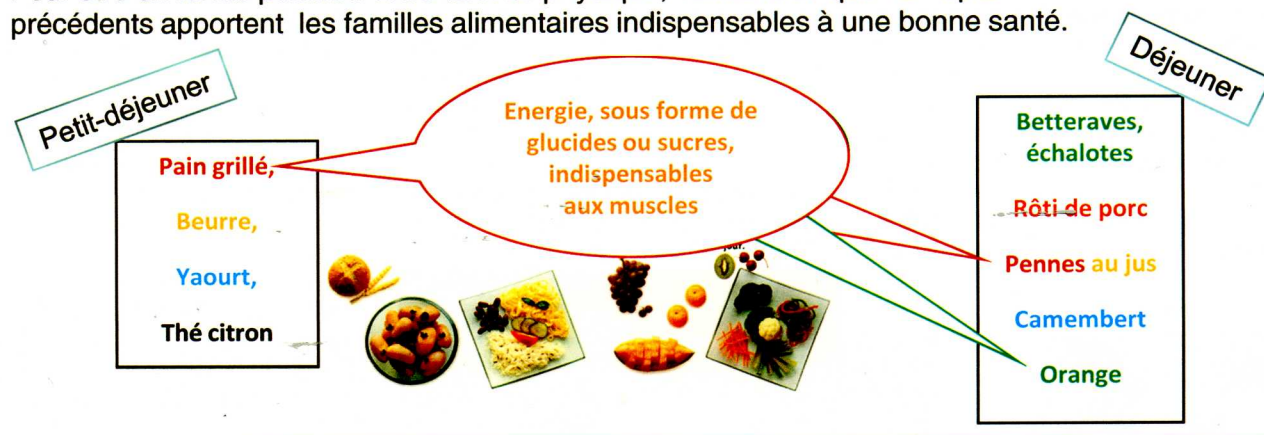
En pratique :

- ✓ Marcher pour rejoindre son travail (5 mn), et pour rentrer à la maison (5 mn), prendre systématiquement les escaliers dans la journée...
- ✓ Faire une promenade de 20 mn à l'heure du déjeuner ou pendant le week-end par exemple, jouer à la pétanque et bricoler...
- ✓ Passer l'aspirateur, faire les magasins et nager 20 mn...

L'alimentation : variée et sur mesure ! Les règles d'or sont simples...

1. Pas d'APS, même légère, sans avoir pris auparavant un repas équilibré.

Pour être en forme pendant votre activité physique, veillez à ce que les repas précédents apportent les familles alimentaires indispensables à une bonne santé.



2. Chaque transplanté et dialysé est unique...

Les aliments et les quantités doivent être personnalisés. Le médecin et/ou le(la) diététicien(ne) qui suit le transplanté ou le dialysé saura trouver la bonne formule. Et attention... si le niveau d'APS évolue, l'alimentation devra évoluer aussi !

3. Du plaisir avant tout !

En respectant les quantités recommandées et avec l'aide des traitements, il n'y a pas d'aliment interdit.

Vous avez un témoignage, une astuce à partager ? Ecrivez à : info@trans-forme.org

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

