

## Les Mémos Roche du Transpi

# Votre mémo du sport



### Sport et diététique

En reprenant une activité physique et sportive, vous devrez réadapter votre alimentation à votre activité. Vous devrez également suivre les règles de diététique et d'hydratation, c'est-à-dire manger équilibré et vous rapprocher le plus possible de 4 portions de glucides (sucres lents) pour 2 portions de protéines et 1 de lipides, sans oublier une bonne hydratation.

Quel(s) que soi(en)t le(s) sport(s) choisi(s), il conviendra d'équilibrer la dépense énergétique par un régime alimentaire approprié et équilibré :

Coût énergétique faible	Coût énergétique moyen	Coût énergétique fort
Conduire Faire ses courses	Jardinage Activités professionnelles manuelles	Monter rapidement les escaliers
Marche Pétanque Golf	Escalade Canoe Voile	Jogging Natation Squash Tennis
Tir pistolet et carabine Tir à l'arc Bowling	Planche à voile Volley-Ball Tennis de table Ski Vélo Musculation	Athlétisme Badminton Cyclisme Triathlon

Selon les pathologies et le sport pratiqué, il conviendra de diminuer les apports en sel, en sucre et en eau, seul le médecin de suivi de greffe pouvant en décider.

### Le sport et le dopage

Tous les sports nominativement autorisés par votre médecin peuvent être pratiqués dans les fédérations et clubs sportifs. Il est recommandé d'avertir votre club de votre état de santé et de produire vos certificats médicaux.

En cas de compétition, certains médicaments indispensables sont considérés comme dopants. Seule l'attestation d'une prescription médicale pourra justifier la thérapeutique.

Cependant, le vide juridique de la pratique du sport de compétition sous thérapeutique obligatoire peut encore faire l'objet de litiges auprès des fédérations, des clubs et des juges arbitres.

\* TRANS-FORME, Association Fédérative Française des Sportifs Transplantés et Dialysés - 66 Bd Diderot - 75012 Paris - Tél. : 01 43 46 75 46  
www.trans-forme.org - E-mail : info@trans-forme.org

\*\* FFC-Clubs Coeur et Santé (Fédération Française de Cardiologie)  
50 rue du Rocher - 75008 Paris - Tél. : 01 44 90 83 83 - www.fedecardio.com

\*\*\*FFEPGV (Fédération Française d'Éducation Physique et de Gymnastique Volontaire) - 41/43 rue de Reuilly - 75012 Paris - Tél. : 01 44 68 85 40 - www.ffepegv.org



Roche remercie pour leur collaboration l'association TRANS-FORME (Association Fédérative Française des Sportifs Transplantés et Dialysés) et le Dr R. Richard (Commission Médicale TRANS-FORME)

#### Roche

52, boulevard du Parc  
92521 Neuilly-sur-Seine cedex  
Tél. : 01 46 40 51 91  
Site internet : www.roche.fr

