

Les Mémos Roche de l'Insuffisant Rénal Chronique

Le sport et la dialyse



1 Je suis soigné(e) par dialyse, puis-je faire du sport ?

Pratiquer une activité permet à toute personne d'améliorer ses aptitudes physiques et de retarder le vieillissement naturel de l'organisme.

Mais au delà de l'aspect purement physique, la pratique sportive contribue largement au bien-être psychologique.

Dans le cadre d'une insuffisance rénale terminale, une diminution des fonctions ostéo-articulaires, cardiaques, musculaires et respiratoires est possible.

Cette altération de l'état de santé, combinée aux difficultés pratiques auxquelles les dialysés sont confrontés est à l'origine de difficultés psychologiques qui peuvent être importantes (dépression, anxiété, repli sur soi...). Par ailleurs, le bon état physique et psychologique d'une personne dialysée est un élément important pour favoriser la réussite ultérieure de la transplantation.

Chez tous les patients, y compris ceux plus âgés, la meilleure gestion de la douleur et la reprise d'une activité physique adaptée, même modérée, apportent une meilleure qualité de vie et donc un élan vital renouvelé.

2 Rechausser ses baskets avec prudence

L'exercice physique, sous surveillance médicale, peut permettre à la personne soignée par dialyse une meilleure acceptation de sa maladie et de ses contraintes, car il contribue à une véritable réhabilitation du patient.

Parmi les contraintes pouvant gêner la reprise d'une activité sportive et devant dont être évaluées et surveillées, on retrouve des pathologies parfois associées :

- **Les pathologies ostéo-articulaires** sont nombreuses et peuvent se traduire par une décalcification due au déficit en vitamine D, des douleurs osseuses dues à l'hyperparathyroïdie induite par le déséquilibre phosphocalcique, de l'arthrite, des tendinites, voire des ruptures ligamentaires.



- **Les pathologies musculaires** les plus fréquentes sont les douleurs musculaires et une diminution de la force. Les principales causes sont la variation des constantes biologiques, l'arrêt ou la diminution d'une activité professionnelle et/ou sportive, ou encore la station allongée prolongée.



- **Les pathologies cardiaques et vasculaires**

les plus fréquentes sont l'hypertension artérielle, un déconditionnement du cœur à l'effort, les cardiopathies et l'artérite.



- **Les pathologies respiratoires**, que l'on peut retrouver chez les personnes soignées par dialyse, vont d'une diminution de la capacité vitale à une insuffisance respiratoire parfois importante.



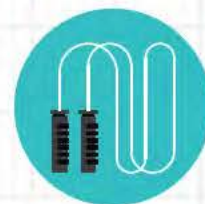
Toutes ces pathologies peuvent être atténuées et vécues différemment par la reprise d'une activité physique. **La personne dialysée gagnera alors en qualité de vie.**

3 Attention à la fistule

Comme pour chacun d'entre nous, le premier critère du choix d'une activité sportive sera d'abord l'envie, l'affinité ressentie pour la pratique d'une activité plutôt qu'une autre. Si vous pouvez pratiquer de nombreuses activités physiques et sportives, certaines précautions restent malgré tout de rigueur.

La pratique de la gymnastique pendant la séance de dialyse est limitée en raison de l'immobilisation du bras où se trouve la fistule. Toutefois, on peut travailler les membres inférieurs, les abdominaux, la colonne vertébrale et la respiration.

En dehors des séances de dialyse, vous pouvez reprendre une activité sportive « classique ». Le stretching, la gymnastique douce et la natation sont particulièrement recommandés. Par contre, il n'est pas conseillé de pratiquer le tir à l'arc, l'escalade, le volley-ball ou les sports de combats qui pourraient exposer dangereusement la fistule.



4 Adapter son alimentation en fonction de l'activité physique ou sportive

Il faut distinguer l'activité sportive de l'activité physique.

En cas d'activité physique modérée, il n'est pas nécessaire de modifier votre mode alimentaire.

Veiller à faire 3 repas réguliers avec :

- **Au petit déjeuner**

Café, thé ou tisane (1 tasse)

Pain ou biscottes, beurre (1 cuillère à soupe), confiture

Produit laitier (yaourt, fromage blanc, petits suisses)

- **Aux repas principaux**

Viande ou volaille ou poisson ou œufs

Légumes (1 crudité /j et 1 légume cuit /j)

Féculents (riz, pâtes, semoule, pain...)

1 yaourt ou 1 fromage blanc ou 2 petits suisses

ou 1 flan (1 portion de fromage /j)

Fruit (1 fruit cru/j et 1 compote/j)

Cuisiner et assaisonner avec des huiles d'olive et de colza (3 c.à soupe /j).

Boisson selon la quantité prescrite (750 ml /j en cas d'anurie)

Les besoins nutritionnels sont augmentés lorsque l'activité sportive est équivalente à 3 fois 1 heure par semaine.

Repas précédant l'effort :

- Consommer un repas complet en insistant sur la quantité de féculents (source d'énergie)
- Limiter les fritures et les aliments gras (fromage, charcuterie).

Après l'effort

Les pertes en nutriments (glucides, protéines) et minéraux (sodium) doivent être compensées.

Pour une récupération optimisée, prendre un repas complet ou 1 collation **dans les 30 minutes** suivant l'exercice physique.

Lorsque le repas est éloigné de plus de 30 minutes, consommer une collation composée de laitage et fruit.

Par exemple :

- 2 yaourts ou 1 fromage blanc (les protéines laitières contiennent à la fois des protéines rapides et des protéines lentes ayant des actions complémentaires pour une réparation musculaire et une récupération optimisées)
- 1 fruit ou 1 compote (apport en glucides permettant la synthèse du glycogène).



Hydratation

Pour estimer les pertes en eau (transpiration et respiration), pesez-vous avant et après l'effort.

La perte de poids correspond à la quantité de boisson autorisée après l'effort.

Lorsque l'activité sportive est supérieure à 1 heure, vous pouvez consommer de l'eau additionnée de sodium (sel ou eau gazeuse riche en bicarbonate de sodium)

et de glucides pour réhydrater et compenser les pertes.

Demandez conseil à votre diététicien-nutritionniste pour adapter les conseils selon votre profil nutritionnel et l'intensité de l'activité.



CONCLUSION

La pratique sportive ne doit certainement pas être déconseillée aux personnes atteintes d'une insuffisance rénale traitée par dialyse. Bien au contraire, elle est recommandée mais de façon adaptée et sous surveillance régulière médicale (inutile de faire de la compétition !).

Même si des précautions restent à prendre, notamment en ce qui concerne le suivi médical qui doit être strict, faire du sport reste un moyen de se sentir mieux dans son corps et donc mieux dans sa tête...



Roche remercie pour leur collaboration Mr. O. COUSTÈRE (Trans-Forme) le Dr. C. d'AUZAC (néphrologue HEGP-Paris) Mme Céline PASIAN pour la mise à jour du document.

Roche

30, cours de l'Ile Seguin
92650 Boulogne-Billancourt cedex
Tél. : +33 (0)1 47 61 40 00
Fax : +33 (0)1 47 61 77 00
www.roche.fr