

VIBRATIONS

MAGAZINE N°21
MAI 2021



ELSAN
CHP MONACO



Les médicaments en dialyse 4

Solène, coach sportif 8

Dossier diététique 11

Ma journée solidaire à Tende 12

Les voiles de la Renaissance 16

Actualités du CHPM 17

EDITO

L'été pointe timidement le bout de son nez, entre rayons de soleil et averses surprises. Mais réjouissons nous bientôt les vacances, à nous les plages pour lézarder au soleil, les rendez vous culture et le plaisir de siroter une coupette entre amis... Le retour à l'essentiel !

Vibr@tions a pensé à vos lectures de l'été, dans ce numéro un dossier spécial pour être au clair sur les principaux médicaments en dialyse, des idées pour profiter pleinement des fruits et légumes de saisons et optimiser vos apports hydriques. Les conseils de notre coach sportif Solène qui avant qu'elle nous quitte nous a contacté un quizz pour tester vos connaissances sur l'activité physique. Et enfin une belle initiative d'un patient greffé du CHPM, l'organisation d'une journée de découverte de la voile pour le don d'organe le mardi 22 juin 2021.

En espérant faire de la lecture de Vibr@tions, un moment de plaisir et de découverte.

CÉLINE PINLONG
RÉDACTRICE DE VIBRATIONS

VIBRATIONS

MAGAZINE N°21

MAI 2021

SOMMAIRE

4

Les principaux
médicaments en
dialyse



8

Solène la Coach du
CHPM



11

Dossier Diététique



15

Journée solidaire à
TENDE



17

Actualités du CHPM

Une idée, un article ...

Ecrivez-nous ! Vos suggestions, impressions, avis, témoignages, propositions d'articles, de jeux... sont les bienvenus. N'hésitez pas à nous en faire part, nous pourrions les prendre en compte pour les prochains numéros.

VIVRE AVEC SA MALADIE CHRONIQUE : LES PRINCIPAUX MEDICAMENTS EN DIALYSE

Les médicaments de la dialyse



Le traitement par dialyse ne remplace pas complètement la fonction d'un rein normal.

Des reins normaux filtrent en moyenne 1 600 litres de sang par jour, tandis qu'une séance de 4 heures d'hémodialyse ne permet de traiter qu'environ 50 litres de sang, tous les deux jours...

Les personnes dialysées doivent donc en général prendre de nombreux médicaments, destinés à corriger les conséquences de l'insuffisance rénale...

Cette rubrique passe en revue les principaux d'entre eux et leurs rôles respectifs.

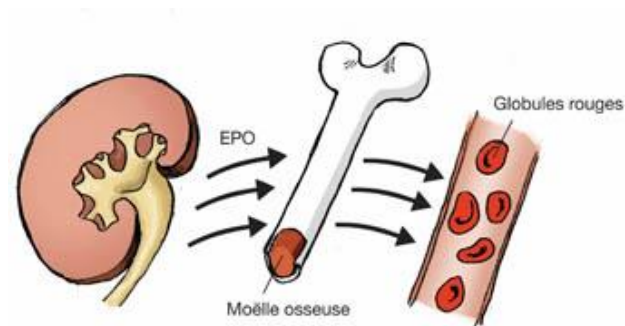
Le traitement de l'anémie

Objectif : assurer un taux d'hémoglobine suffisant dans le sang, pour permettre une bonne oxygénation de tous les organes.

Médicaments :

Il en existe 2 types principaux qui peuvent être associés :

- Le fer : comprimés, poudre à diluer ou injections (en perfusion pendant la dialyse) FER Mylan
- Les agents qui stimulent la formation des globules rouges (erythropoïétine "EPO") : injections (en fin de dialyse) ARANESP
- D'autres vitamines peuvent être prescrites (folates, vitamine B12) BECILAN (B6)



VIVRE AVEC SA MALADIE CHRONIQUE : LES PRINCIPAUX MEDICAMENTS EN DIALYSE



Le traitement de l'Hypertension

Objectif : diminuer la tension artérielle quand elle est trop élevée

Médicaments :

Les hypotenseurs : différentes familles d'hypotenseurs sont disponibles et peuvent être associées.

Le traitement de l'hyperphosphorémie (augmentation du phosphore dans le sang)

Objectif : diminuer la concentration de phosphore dans le sang.

Médicaments

Les chélateurs du phosphore : ils agissent dans l'intestin en captant le phosphore apporté par les aliments, et l'empêcher ainsi de passer dans le sang.

Il existe 3 types de chélateurs :

- Chélateurs à base de calcium (acétate et carbonate de calcium) OROCAL FIXICAL
- Chélateurs à base de métal (carbonate de lanthane) FOSRENOL
- Chélateurs sans métal ni calcium (chlorhydrate et carbonate de SEVELAMER)

Pour être efficaces, les chélateurs doivent toujours être pris pendant les repas. Selon les médicaments, ils existent sous forme de comprimés ou de poudre

Le traitement du déficit en vitamine D (diminution de la vitamine D mesurée dans le sang)

Objectif : assurer des taux de vitamine D suffisants dans l'organisme.

Médicaments :

La vitamine D « native » (normalement apporté par l'alimentation ou fabriquée par la peau sous l'effet du soleil) : il faut en apporter plus chez le patient dialysé car elle est souvent en quantités insuffisantes dans l'alimentation et est moins bien absorbée au niveau de l'intestin, Goutte à boire ZYMA D2 UVEDOSE

Le traitement de l'hypocalcémie (Diminution du calcium dans le sang)

Objectif : Assurer des taux de calcium suffisants dans l'organisme

Médicaments :

Les sels de calcium (comprimés, poudre à diluer). CALCIUM VIT D3 / FIXICAL

Le traitement de l'hyperparathyroïdie (taux trop élevé de Parathormone "PTH")

Objectif : diminuer la concentration de PTH dans le sang.

Médicaments :

Les médicaments vont bloquer la sécrétion de la PTH par la glande parathyroïde :

- Les CALCIMIMETIQUES: CINNACALCET MIMPARA (comprimés) ou PARSABIV (Injection pendant les séances de dialyse)
- La Vitamine D ou analogues: UN ALFA (CPR)

Le traitement de l'acidose (diminution du pH et des concentrations de bicarbonates dans le sang)

Objectifs : faire remonter le pH et les bicarbonates.

Médicaments :

Les bicarbonates peuvent être apportés sous différentes formes : eau de Vichy (mais apporte beaucoup de sel), carbonate de calcium (gélules)...CALCIDOSE CALTRATE

Le traitement de l'hyperkaliémie (augmentation du potassium dans le sang)

Objectif : diminuer la concentration de potassium dans le sang

Médicaments :

Le chélateur de potassium (Kayexalate®) : il agit dans le gros intestin (côlon) en captant le potassium apporté par les aliments, et l'empêcher ainsi de passer dans le sang (poudre à diluer dans l'eau et à boire ou lavement rectal).

Les autres médicaments

Beaucoup de patients doivent être traités pour des troubles souvent associés à la **l'insuffisance rénale** ou pouvant en être la cause, par exemple :

- L'hypercholestérolémie (trop de cholestérol dans le sang)
- Le diabète (trop de sucre dans le sang)
- L'hyperuricémie (trop d'urée dans le sang)
- etc...

Quelques conseils “de bon sens”

•Il n'est pas possible d'indiquer les doses des médicaments, car **chaque personne a ses propres besoins** ; la posologie est adaptée en fonction de ceux-ci.

•**Il est crucial de suivre l'ordonnance médicale et d'en parler avec son médecin au moindre doute.**

•Avec tout médicament, des **effets indésirables** peuvent apparaître, au début du traitement notamment ou lors d'une modification. En cas d'apparition prolongée ou inhabituelle, ne pas arrêter son traitement, en parler à son médecin et/ ou pharmacien.

•Il est très important d'éviter de prendre des médicaments qui peuvent s'accumuler en raison de leur non élimination par le rein ou être directement toxiques pour le rein. **Ne prenez jamais de médicament (ou de complément alimentaire) sans en avoir parlé à votre médecin.**

Pour être efficaces, il est important pour beaucoup de ces médicaments, qu'ils soient associés à un **régime adapté au trouble traité**. Votre médecin, infirmière ou diététicienne peuvent vous donner [des conseils diététiques](#).





Solène

Master 2 Activité Physique Adaptée et Santé

Je suis **Enseignante en Activité Physique Adaptée**, mais pour faire plus simple je suis coach sportive dans le domaine de la santé, spécialisée dans les pathologies chroniques. Pour accéder à cette profession, j'ai suivi 3 années de Licence mention Activité Physique Adaptée et Santé en Fac de Sport. Cette licence nous permet alors d'intervenir et d'encadrer des séances d'activités physiques (fitness, activités collectives, bien-être et détente, etc). Ensuite, il est possible de continuer en Master pendant 2 ans afin de développer des compétences dans la programmation des activités physiques et la création de projet. En résumé, de par mon métier, j'aide les personnes atteintes de maladie chronique et/ou séniors **à s'orienter vers un mode de vie plus sain, à se remettre en mouvement en toute sécurité, à reprendre confiance en soi, à gagner en qualité de vie et à se remuscler de façon progressive**, tout en s'amusant !

Qu'est-ce que l'activité physique adaptée (APA) ?

L'« activité physique » est définie comme tout mouvement du corps, responsable d'une augmentation de la dépense énergétique. La notion « adaptée » de l'APA fait référence au fait que **chaque activité physique sera adaptée à vos envies, vos capacités, vos besoins et surtout votre santé**.

En tant que professionnelle de l'APA, avant chaque activité je m'informe de vos habitudes et envies lors d'une enquête. Ensuite, nous pouvons réaliser un bilan afin de mieux cerner vos capacités physiques et fonctionnelles, et donc vos besoins. Enfin, en collaboration avec votre médecin référent, nous établissons un programme d'APA qui vise les objectifs définis tout en s'assurant de votre sécurité et du respect de vos attentes et préférences.

Mon rôle au CHPM ?

J'ai été missionné par le CHPM pour développer, organiser et animer les activités physiques au sein du centre. L'objectif est de **vous prouver que l'on peut continuer d'être actif même pendant la dialyse**. Je propose alors des séances de renforcement musculaire, de pédalier et/ou de relaxation.



Vous êtes intéressé(e) pour commencer une activité physique ? N'hésitez pas à en faire part à l'équipe soignante, et nous trouverons l'activité qui vous correspond !



Idées reçues sur l'activité physique

- ♦ **On ne peut pas faire d'activité physique pendant la dialyse. FAUX !**

Et bien oui, c'est une idée reçue puisqu'il est totalement possible de réaliser une activité physique lors de vos séances de dialyse. De nombreux centres, dont le CHPM, proposent notamment le vélo pendant la dialyse. Toute activité est réalisable, tant qu'elle est adaptée.

- ♦ **Un bon exercice, ça doit faire mal. FAUX**

Pour être efficace, un exercice physique n'a pas besoin d'être fatiguant et surtout un bon exercice physique n'entraîne pas des douleurs. Plusieurs intensités d'exercices physiques peuvent être réalisées et peuvent être plus ou moins adaptées à chaque personne : dès l'intensité légère (exemple : marcher doucement), passant par l'intensité modérée (exemple : marche active), jusqu'à l'intensité vigoureuse (exemple : course à pied).

Dans le cas de la maladie rénale chronique, l'activité de faible intensité est extrêmement intéressante parce qu'elle est beaucoup plus facile à réaliser qu'une activité physique modérée et plus adaptée à votre état de santé.

Bon à savoir : tout type d'activité physique est intéressant à partir du moment où il y a un minimum de durée et une régularité.

- ♦ **Je n'ai plus l'âge de faire des activités physiques. FAUX !**

Idée reçue complètement fautive également. La pratique d'exercice physique est appropriée à tous les âges et adaptable selon les capacités et préférences de chaque personne.

Il n'est jamais trop tard pour commencer et il n'y a pas plus de risque de commencer après 65 ans. L'important est de s'échauffer correctement et d'augmenter l'intensité progressivement, à son rythme.

- ♦ **L'activité physique ne peut rien pour ma santé. FAUX !**

Sachez qu'il vaut mieux réaliser un exercice physique de faible intensité ou sur une courte durée, que pas d'exercice physique du tout ! Dans tous les cas, celui-ci sera bénéfique. En effet, pratiquer une activité physique régulière vous permettra de gagner en force musculaire, en endurance et de prévenir la prise de poids et certains troubles cognitifs. Elle apporte également des effets sur votre santé mentale en améliorant votre qualité de vie et diminuant le stress, l'anxiété et la dépression. Plus spécifiquement, des chercheurs* ont démontré que les patients hypertendus pouvaient réduire de manière significative leur pression artérielle systolique pré-dialytique et post-dialytique après 3 mois de vélo intra-dialytique. De plus, la baisse de la pression artérielle s'est accompagnée d'une réduction des médicaments antihypertenseurs. Enfin, si vous avez un diabète, l'activité physique aide à diminuer l'insulino-résistance.

**Miller B, Cress C, Johnson M, Nichols D, Schnitzler M: Exercise during hemodialysis decreases the use of antihypertensive medications. Am J Kidney Dis 2002; 39: 828–833.*



QUIZ!

ACTIVITÉ PHYSIQUE, TESTEZ VOS CONNAISSANCES

Choisissez la ou les bonnes réponses :

1

Je fais de l'activité physique quand :

- 1) Je me déplace à pied ou à vélo
- 2) Je monte les escaliers
- 3) Je fais le ménage
- 4) Je danse

2

VRAI / FAUX

Si je ne peux pas faire une demi-heure d'activité physique, cela ne sert à rien que je pratique une activité physique pendant seulement 15 minutes.

3

VRAI / FAUX

Si je fais suffisamment d'activité physique, je peux rester assis longtemps sans qu'il y ait d'effet sur ma santé.

4

VRAI / FAUX

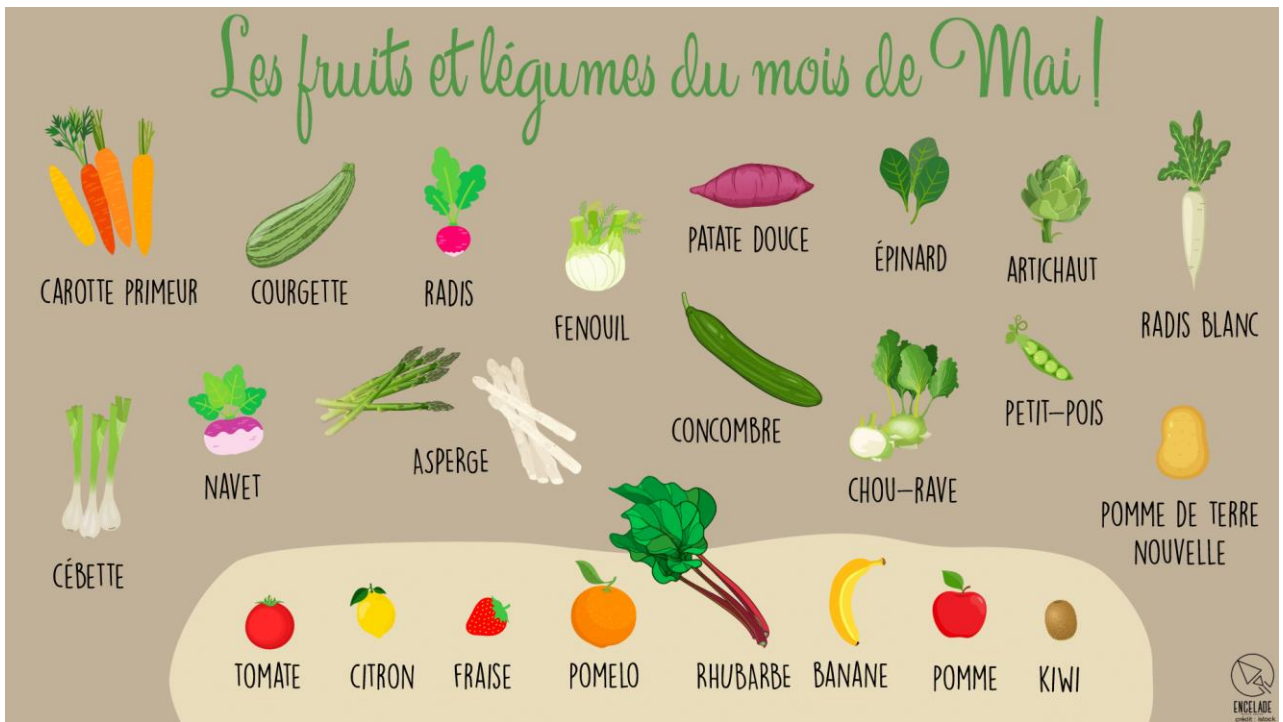
Après 65 ans, démarrer une activité physique est inutile, il est trop tard pour en tirer des bénéfices sur la santé.

5

Que signifie le terme « APA » ?

- 1) Adapter une Pratique Avancée
- 2) Activité pour Personnes Âgées
- 3) Activité Physique Adaptée
- 4) Aide Physique Adaptée

DOSSIER DIÉTÉTIQUE



Quels fruits et légumes de saison choisir en fonction de leur taux de potassium, quelles techniques aborder pour réduire le taux de potassium de nos légumes ?

2500mg de potassium est la valeur conseillée pour une personne avec une insuffisance rénale.

Voici un tableau récapitulant la teneur en potassium pour 100g de chaque fruits et légumes principaux de saison.

Légumes crus	Potassium en mg/100g
Carotte	230 mg
Courgette	262 mg
Radis	250 mg
Fenouil	320 mg
Épinard	504 mg
Artichaut	387 mg
Radis blanc	300 mg
Cébette	260 mg
Patate douce	373 mg
Navet	237 mg
Asperge	267 mg
Concombre	157 mg
Chou rave	350 mg
Pomme de terre	454 mg
Petits pois	272 mg

Fruits crus	Potassium en mg/100g
Tomate	256 mg
Citron	140mg
Fraise	140 mg
Pomelo dit « pamplemousse »	140 mg
Rhubarbe	239 mg
Kiwi	290 mg
Pomme	110 mg
Banane	320 mg



DOSSIER DIÉTÉTIQUE



A savoir : Le potassium est un minéral hydrosoluble.

Prenons l'exemple d'une pomme de terre, pour diminuer son taux de potassium il faudra :

La découper en petit morceaux afin d'augmenter la surface d'échange entre la pomme de terre et l'eau, faire un trempage (3h), jeter l'eau, puis cuisson dans un grand volume d'eau départ à froid et jeter de nouveau l'eau de cuisson. Une partie du potassium se retrouvera donc dans l'eau et sera éliminer !

Méthodes de cuisson habituelles

Bouillie



Bouillie



crue



Nouvelle méthode de cuisson

Bouillie puis trempée



Bouillie puis trempée



Bouillie, trempée puis frite



Pommes de terre en conserve

Égouttées



Égouttées, rincées puis trempées



Frites surgelées

Friture régulière



Trempées puis frites



Les chiffres représentent les milligrammes de potassium pour chaque 100 g de pommes de terre (environ 1/3 tasse).



DOSSIER DIÉTÉTIQUE



CHP Monaco

Un établissement du groupe Vitalis

La pyramide alimentaire du patient dialysé



Glace à l'eau au pamplemousse (6 personnes environ)

Ingrédients :

- Un pamplemousse
- 30 cl d'eau
- 20g de sucre
- Du colorant alimentaire rouge

Préparation :

1. Prélevez les suprêmes du pamplemousse
2. Mixez-les avec l'eau et le sucre jusqu'à l'obtention d'une purée de fruits bien lisse
3. Ajoutez quelques gouttes de colorant alimentaire et bien mélanger
4. Mettez la préparation dans les moules à glace (popsicles)
5. Mettre au congélateur 24 heures

L'été est bientôt là !! Voici quelques astuces pour optimiser votre hydratation en fonction des apports hydriques recommandés :

- Répartir sur la journée vos prises de boissons pour équilibrer votre hydratation
- Evitez les aliments salés ou épicés qui entretiennent la soif
- Pour se désaltérer, sucez des glaçons ou des tranches de citrons givrés, cela limitera vos prises de boissons
- Certains comprimés ou poudre à diluer peuvent être avalés avec des aliments ce qui évite une prise supplémentaire de boissons
- Lors de fortes chaleurs, buvez frais ou utilisez un brumisateuse pour vous rafraichir
- Les boissons alcoolisées ou sucrées ne désaltèrent pas, elles vous donneront encore plus soif

MA JOURNÉE SOLIDAIRE À TENDE

Dans le cadre de mes activités à la Croix Rouge de MONACO, j'ai eu la chance de participer à une journée solidaire organisée par une association.

Nous étions plus de 50 bénévoles, venus de diverses horizons.

Nous avons passé la journée sur une propriété de TENDE, qui depuis le 02 octobre 2020 n'avait reçu aucune aide.

Leur terrain s'est détaché et a provoqué une immense coule de boue sur leur maison, détruisant leur cuisine et la structure même de la maison.

Nous avons travaillé d'arrache – pied toute la journée et fait plus de 5 tonnes de terre.

Malgré cela, le travail qu'il reste à accomplir est encore énorme.

Bravo pour cette belle initiative et vivement la prochaine.



LES VOILES DE LA RENAISSANCE MARDI 22 JUIN 2021 APRÈS MIDI À BEAULIEU SUR MER ET SAINT-JEAN-CAP-FERRAT

Objectifs :

- Bien-être des patients greffés et dialysés / futurs greffés par la découverte de la voile.
- Partager des expériences entre patients.
- Sensibiliser le public au don d'organes.

Evènement : Sortie en mer avec environ 30 voiliers et bateaux à partir de Beaulieu-sur-Mer et Saint-Jean-Cap-Ferrat, en respect des règles sanitaires.

- Départ à 14h depuis chaque port avec mouillage devant la plage de Paloma à 16h
- Patients à bord avec un accompagnant et le Capitaine
- Après le retour des bateaux, apéritif et partage d'expérience sur le quai à proximité des bateaux

Partenariat et Soutien :

- Hôpital Pasteur de Nice
- Centre de dialyse de Monaco
- Port de Beaulieu-sur-mer et Saint Jean Cap Ferrat
- Association France Rein
- Associations ETP Pasteur
- Super U
- Navily

Assurance :

- Responsabilité des passagers (non payants) couverte par assurance bateau
- Responsabilité civile individuelle des passagers.

A bord et à quai :

- Rafraîchissement,
- Apéritif
- Drapeaux dons d'organes sur chaque bateau
- Logo don d'organes

ACTUS DU CHPM



JOURNÉE DE LA FEMME MARYLINE, À L'HONNEUR



PÂQUES AU CHPEU'M¹⁷

JEUX AU CHPM

Sudoku – Niveau **

	7				1	3		5
8		5				9		1
	1			3	8			
							3	4
		8		2		6		
4	9							
			9	8			6	
1		6				4		8
9		7	4				5	

Retrouver le nom des onze personnages célèbres qui été cachés dans cette grill. Ils peuvent être lus de gauche à droite, de droite à gauche, de bas en haut, de haut en bas ou encore en diagonale.

C	R	D	A	R	N	N	G	C	E	A	I	S
D	E	F	K	C	K	O	S	S	A	C	I	P
I	W	C	U	J	N	R	E	Q	F	N	L	I
C	O	E	G	B	L	E	D	L	I	G	D	N
C	H	A	P	L	I	N	F	E	O	H	C	A
A	N	A	G	I	W	G	T	K	E	P	P	G
I	E	K	B	A	M	S	B	A	K	D	A	H
U	S	E	N	F	N	O	B	R	A	G	S	N
R	I	N	G	I	O	D	G	A	J	R	H	M
D	E	N	E	K	W	T	H	L	C	I	D	S
W	H	E	D	K	S	R	I	I	E	T	Y	T
E	N	D	R	L	C	O	A	R	A	M	O	S
T	B	Y	A	G	T	I	J	D	P	Y	A	F
I	A	I	K	E	L	S	D	I	D	X	N	Z

TOUS DONNEURS TOUS CONCERNÉS

Anniversaire

En Janvier

Mme COLOMER
Mme EL BAKALI
Mme FANION
M. QUILLOT
M. ROMANI
M. GERMANETTO
Mme ROMAN
Mme BARAKA

Anniversaire

En Février

Mme BLANCHI
Mme RAHAL
Mme RAMIREZ
Mme SOTTILI
Mme SANS
Mme CARRE
M. GALLO
Mme RIBBER
M. PRUNEAU

Anniversaire

En Mars

M. CINNERI
Mme ERRICO
M. ROSTAING
Mme ZANOTTI
M. GARCIA
Mme VIERA
M. CONJAT
Mme SEMOLINI

Anniversaire

En Avril

M. ARANDIA
Mme BENSOLA
M. MORBIDELLI
M. REY

Equipe de rédaction

Céline Pinlong
Angeline Pena Prado
Marine Restelli
Maryline Claessens
Solène Bérodiér
Michel BAUJARD

<http://www.chpm.groupe-elsan.com/>

Hommage

M. SORIA
M. CHEVALIER G
M. ANIKSZTEJN
Mme POLIGALLI

Greffe

Mme BENSOLA



Unis par **solidarité**
Unis pour **donner**

ALLONS NAVIGUER ENSEMBLE ! « LES VOILES DE LA RENAISSANCE »

Mardi 22 juin 2021 à 14h

JOURNEE NATIONALE DU DON D'ORGANES

Sortie en voilier: ouvert aux greffés, personnes en attente de greffe, donneurs et soignants en conformité avec les règles sanitaires.

Départ: port de Beaulieu-sur-Mer.

Contactez-nous pour participer: lesvoilesdelarenaissance@gmail.com

 @breakandsea



BREAK & SEA