

VIBRATIONS

MAGAZINE N°22
SEPTEMBRE 2021

 ELSAN
CHP MONACO

Le Phosphore en dialyse 4

Dossier diététique 11

La tension artérielle et le PS 13

Randonnée dans l'arrière Pays 14

Actualités du CHPM 15

Jeux 17

EDITO

Si le passage à l'heure d'hiver est fixé au dimanche 25 Octobre, tout nous invite à adopter dès maintenant l'heure du changement. Tandis que les feuilles des arbres rougissent peu à peu avant de se faner, celles du magazine, elles, renaissent et bourgeonnent de nouveautés. Se renouveler, c'est important pour nous et surtout pour vous.

Dans cette édition, un dossier sur le phosphore, son rôle dans l'organisme et comment le gérer au mieux avec une insuffisance rénale.

Les actus du CHPM, cette année la semaine du goût aura lieu le 13 et 14 octobre, nous vous ferons déguster des spécialités culinaires de notre belle et tendre région. Au programme, barbajuan, pissaladière, farci ... et quizz sur la gastronomie, le phosphore et les glucides.

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

CÉLINE PINLONG
RÉDACTRICE DE VIBR@TIONS

VIBRATIONS

MAGAZINE N°22
SEPTEMBRE 2021

SOMMAIRE

4
Le Phosphore en dialyse

13
La Tension artérielle et le
Poids Sec

11
Dossier Diététique



14
Randonnée dans l'arrière
pays

15
Actualités du CHPM

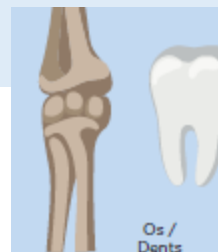
Une idée, un article ...

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 : LE PHOSPHORE

Quel est le rôle du phosphore (P) ?

- ❖ Le phosphore est un élément minéral.
- ❖ Avec le calcium, c'est l'un des principaux composants des os et des dents.
- ❖ Un phosphore normal se situe entre 2.7 et 4.5 mg/dl dans le sang.
- ❖ Quand le taux de phosphore sanguin est élevé (appelé communément hyperphosphatémie), il se dépose dans divers tissus, tels que les articulations, les muscles, les yeux, les valves cardiaques et les vaisseaux sanguins.



Élimination du phosphore

- ❖ 30 à 40 % du phosphore est éliminé par les selles.
- ❖ 60 à 70 % est absorbé au départ du tractus gastro-intestinal pour être stocké dans les os (réservoir de phosphate).
- ❖ L'excédent est éliminé dans les urines.
- ❖ En cas d'insuffisance rénale chronique, cette élimination n'est plus assurée de façon optimale.
- ❖ Les échanges de phosphore au niveau des os sont déséquilibrés, ce qui peut entraîner des risques de fractures (car il y a souvent une diminution du taux de calcium dans le sang associé), ainsi qu'un mauvais fonctionnement des glandes thyroïdiennes (il est parfois nécessaire de retirer ces glandes).
- ❖ Il est possible de prescrire des médicaments qui contribuent à réduire le taux de phosphore dans le sang : ce sont les chélateurs de phosphore.
- ❖ Il est donc nécessaire de surveiller le taux de phosphate dans le sang afin d'ajuster le traitement.

Les signes d'une hyperphosphatémie

- ✓ Irritation de la peau
- ✓ Yeux rouges
- ✓ Démangeaisons

Où trouve-t-on le phosphore ?

- ❖ Le phosphore se trouve dans la plupart des aliments riches en protéines tel que les produits laitiers, les fromages, la viande, le poisson, les œufs, les fruits de mer et les substituts de la viande.
- ❖ Le phosphore peut être caché en tant qu'additifs et peut être caché dans les aliments derrière les codes « E » : E 338, E339.... On les appelle les phosphates « libres ou vides » parce qu'ils ne sont d'aucune utilité pour l'organisme et ne sont pas liés aux protéines. On les trouve dans les denrées préemballées utilisés pour augmenter la conservation, la couleur des aliments... De plus ils sont beaucoup plus facilement absorbés dans le sang que les phosphates liés aux protéines. Vous trouverez plus loin un tableau récapitulatif des additifs.

En pratique : comment faire ?

Une partie du phosphore de votre alimentation sera inévitablement apportée par les viandes, les volailles, les poissons, les œufs, les fromages et les produits laitiers. Ces aliments ne doivent pas être éliminés de votre alimentation. L'équilibre résidera dans le choix des aliments.

Aliments **pauvres** en phosphore :

Les céréales et produits céréaliers

- ✓ Le pain blanc, le riz blanc, les pâtes blanches, la polenta, la semoule, les céréales du petit déjeuner comme les Corn Flakes natures, Rice Crispies®, Honey pops®, Frosties®, Smacks®...

La viande, la volaille, le poisson, les œufs

- ✓ Préférer toutes les viandes, volailles fraîches ou surgelées non préparées : Bœuf, veau, agneau, mouton, porc, dinde, poulet, lapin, dindonneau, canard, autruche, cheval, biche, chevreuil, lièvre, marcassin, sanglier, cuisses de grenouille...
- ✓ Tous les poissons frais ou surgelés non préparés : Cabillaud, truite, dorade, lotte, loup de mer, sole, saumon, rouget, thon, plie, flétan...
- ✓ Certains crustacés et mollusques (attention au sel) : Araignée de mer, calamar, crabe, noix de saint jacques, écrevisse, escargot, homard, huitres, noix de pétoncle, scampi.
- ✓ Le tofu.
- ✓ Les œufs (3 par semaine max).

Les laitages

- ✓ Consommer en dessert ou en collation un produit laitier (yaourt, pudding, crème glacée) ou met préparé avec du lait ou du yaourt (crêpes).
- ✓ Préférer le lait, le lait battu, les produits à base de jus de soja, riz au lait... Les fromages
- ✓ Certains sont plus riches en sel et en phosphore - vous trouverez plus loin un tableau récapitulatif.

Aliments riches en phosphore et à consommer en quantité limitée et de façon occasionnelle :

- ✓ Les limonades à base de cola (normal, light, zéro, life).
- ✓ Toutes les variétés de bières, la liqueur aux œufs (« Advocaat »).
- ✓ Certains fromages.
- ✓ Les crustacées et mollusques suivants : crevettes roses et grises, les langoustes et langoustines, les moules.
- ✓ Les abats.
- ✓ Les gibiers suivants : faisan, perdrix, pigeons.
- ✓ Les céréales complètes : pain complet, pain gris, riz complet, pâtes complètes, quinoa, ébly[®], céréales petit déjeuner tel que All bran[®], fitness[®], Fruit' fibres[®], muesli...
- ✓ Le chocolat et tous ses dérivés : biscuits, pralines, pâte à tartiner, poudre de cacao...
- ✓ Les fruits oléagineux : noix, noisettes, cacahuètes, amandes, pistaches, pignons de pin, noix de coco.
- ✓ Le beurre de cacahuètes, les préparations à base d'amandes (massepain, frangipane, galettes des rois, pâtisseries orientales...) ou noix de coco (macarons, rochers, crème et lait de coco).
- ✓ Les légumes secs : pois chiches, haricots secs, lentilles, pois cassés... › Les champignons.
- ✓ Les comprimés de levure de bière.
- ✓ Les « graines » : graines de tournesol, pavot, sésame, lin, courge...

VIVRE AVEC SA MALADIE CHRONIQUE : LE PHOSPHORE

- **De nombreux additifs contenant du phosphore (phosphates) sont utilisés dans l'industrie alimentaire.** Une alimentation riche en ce type de produit peut augmenter le taux de phosphore sanguin :

E 101(ii)	PHOSPHATE DE RIBOFLAVINE
E 338	ACIDE ORTHOPHOSPHORIQUE
E 339	ORTHOPHOSPHATES DE SODIUM
E 340	ORTHOPHOSPHATE DE POTASIUM
E 341	ORTHOPHOSPHATE DE CALCIUM
E 343	PHOSPHATE DE MAGNESIUM
E 442	PHOSPHATIDES D'AMONIUM
E 450	DIPHOSPHATES
E 451	TRIPHOSPHATE
E 452	POLYPHOSPHATES
E 541	PHOSPHATES D'ALUMINIUM SODIQUE ACIDE
E 1410	PHOSPHATIDES D'AMONIUM
E 1412	PHOSPHATE DE DIAMIDON
E 1413	PHOSPHATE DE DIAMIDON PHOSPATE
E 1414	PHOSPHATE DE DIAMIDON ACETILE
E 1442	PHOSPHATE DE DIAMIDON HYDROXYPROPILE

QUELS FROMAGES CHOISIR ?	
Fromages riches en phosphore et en sel	Fromages pauvres en phosphore et en sel
<p>Pâte dure : Comté*, Chester*, Emmental*, Gouda*, Gruyère*, Edam*, Mimolette*, Old*, Amsterdam*, Parmesan*, Provolone*, Tilsit*, Vieux Bruges*, Nazareth*.</p> <p>Bleus : Roquefort*, Gorgonzola*, Cambozola*, Bleu d'Auvergne*, Bleu de Bresse*, Stilton*, Morbier*.</p> <p>Fondus : La Vache qui rit*, Maredsous* fondu, Chalet*, Effi* fondu, Ziz*, Cheddar* fondu, Jogging* fondu, Milsani* fondu.</p> <p>Autres : Fromage de Bruxelles*, Feta, Rambol* (fromage aux noix).</p>	<p>Pâte molle : Bouquet des moines*, Brie*, Camembert*, Caprice des dieux*, Chamois d'or*, Chaumes*, Coulommiers*, Explorateur*, Herve* doux, Munster*, Pont l'Evêque*, Saint Martin* light, Suprême des Ducs*, Vacherin*.</p> <p>Fromage frais : Boursin*, Carré* 1/2 sel, Chanteneige*, Cottage*, Faisselle, Fromage blanc, Kiri*, Madame Loik*, Maqué, Mini roitelet*, Philadelphia*, Petits suisses*, Saint Morêt*.</p> <p>Italiens : Taleggio*, Ricotta, Mascarpone, Mozzarella fraîche.</p> <p>Chèvre : Chabichou*, Crottin*, Chavroux*.</p> <p>Belges : Chimay*, Maredsous*, Affligem*, Beauvoorde*, Rubens*, Petrus*, Père Joseph*, Orval*, Bou d'Fagne*, Loo véritable*, Chaussée au Moines*.</p> <p>Autres : Cheddar* "pâte dure", Babybel*, Tome*, Port Salut*, Roblechon*, Saint Paulin*.</p>



Trucs et astuces

- Réduisez les quantités de fromage lorsqu'il est nécessaire dans une recette ou choisir du fromage blanc si cela convient.
- Réduire la quantité de crème fraîche (chantilly) dans les préparations des desserts.
- Soyez attentif aux étiquettes où il est inscrit : di phosphate di sodique (poudre à levée), certains biscuits ne contiennent pas ce produit (une liste de gâteaux ne contenant pas de poudre à levée est disponible dans le service de dialyse au CHL).



Astuces pour vous aider à ne pas oublier de prendre votre chélateur de phosphore

➤ **Le chélateur de phosphore doit être pris au début du repas.**

Il absorbe le phosphore contenu dans le repas comme une éponge, l'empêchant ainsi d'être capté par le sang au niveau des intestins. Le phosphore se colle au chélateur et quitte l'organisme par les selles.

➤ **Pourquoi devez vous prendre votre chélateur avant le repas et non après :** Le chélateur se lie au phosphore des aliments que vous mangez dans le tube digestif. Si le chélateur est pris après le repas le phosphore va se retrouver dans la circulation sanguine et ne pourra plus être lié au chélateur. Il est donc inutile de prendre le chélateur à posteriori ou si vous ne mangez pas.

➤ **Associez la prise de votre chélateur de phosphore à une habitude alimentaire** (conservez par exemple votre chélateur dans le tiroir à couvert pour y penser au moment de passer à table).

➤ **Emmenez votre chélateur lorsque vous mangez à l'extérieur** (Veillez à toujours avoir avec vous une réserve dans votre voiture, sac à main, poche de manteau/veste...)

➤ **Réglez une alarme sur votre téléphone portable ou un réveil à l'heure des repas.**

➤ **Placez un « pense bête » à l'endroit où vous prenez votre chélateur** (sur la table du repas, avec les clefs si vous sortez manger dehors...).



DOSSIER DIÉTÉTIQUE



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

Fruits & légumes D'automne

Teneur en potassium/100g



715mg

Châtaigne



140 mg

Clémentine



197 mg

Coing



230 mg

Grenade



160 mg

Kaki



140 mg

Mandarine



132 mg

Poire



90 mg

Pomme



191 mg

Raisin



240 mg

Blette



125 mg

Brocoli



Cru : 230 mg

Cuit : 96 mg

Carotte



306 mg

Celeri



341 mg

Champignons



238 mg

Choux



133 mg

Courges



Cuite : 180 mg
Crue : 150 mg

Endive



210 mg

Fenouil



237 mg

Navet



120 mg

Poireau



330 mg

Potiron

Velouté de Butternut à la cannelle

Ingrédients pour 2 personnes :

- ½ courge butternut (665 mg de potassium)
 - ½ oignon (165 mg de potassium)
 - Bouquet garni
 - 5 ml d'huile d'olive
- 20 ml de crème de riz (28 mg de potassium)
 - 1 pincée de cannelle

Préparation :

1. Epluchez et coupez la butternut en gros cube.
2. Faites revenir l'oignon préalablement coupé en fine lamelles avec de l'huile d'olive dans une casserole.
3. Versez les cubes de butternut avec l'eau et le bouquet garnis et faites cuire pendant 15 à 20 min.
4. Une fois la cuisson finit, retirer l'eau, mixer et ajouter la crème de riz ainsi que la cannelle.
5. Servez tiède, c'est prêt !

LA TENSION ARTÉRIELLE ET LE POIDS SEC

En dialyse, votre tension peut être trop basse. On parle alors d'hypotension (tension inférieure à 10). Elle peut être également trop élevée, ce qui est le plus souvent le cas. On parle alors d'hypertension (tension supérieure à 15). L'hypertension peut être provoquée par la trop grande consommation de sel et peut provoquer des lésions au cœur et aux vaisseaux sanguins. Il existe des médicaments (dits hypotenseurs) qui peuvent diminuer la tension artérielle. La mise au point exacte de votre poids sec intervient également dans le niveau de votre tension artérielle.

Elle est prise toutes Les heures pendant la dialyse, n'hésitez pas à la demander.

L'hypotension reste une complication fréquente durant un traitement de dialyse. Ces épisodes d'hypotension durant la dialyse peuvent provoquer des effets secondaires très pénibles pour les patients (nausées, vomissements et malaises).

Un poids sec trop bas ou une importante prise de poids (beaucoup d'eau à retirer) expose à des chutes de tension pendant la séance de dialyse, des crampes, une augmentation de la sensation de soif.

Que font les infirmiers (ères) en cas de chute de tension ?

- Stop de la perte de poids
- Tête en bas, pieds en l'air
- Perfusion
- Contrôle de la tension

Toute l'équipe vous entoure dans ce moment difficile.



Conseil : ne vous levez pas trop rapidement en fin de dialyse car là aussi vous risquez de chuter votre tension

RANDONNEE DANS L'ARRIERE PAYS

Beaucoup d'entre vous connaissent ma passion pour la montagne et la randonnée.

Mais pas besoin d'aller très loin et d'être très entraîné pour être comblé.

L'avantage de cette pratique, c'est que l'on peut commencer à tout âge et progresser en fonction de ses propres capacités et objectifs.

Dans cette rubrique, je vais essayer de vous proposer un peu d'évasion et si possible de vous motiver, car sans employer le terme de « randonner », il est important pour les patients dialysés de maintenir une activité physique, et ne serait-ce que de « balader », c'est déjà bien !

Les bienfaits ne sont plus à démontrer : c'est bon pour la santé et pour le moral !!

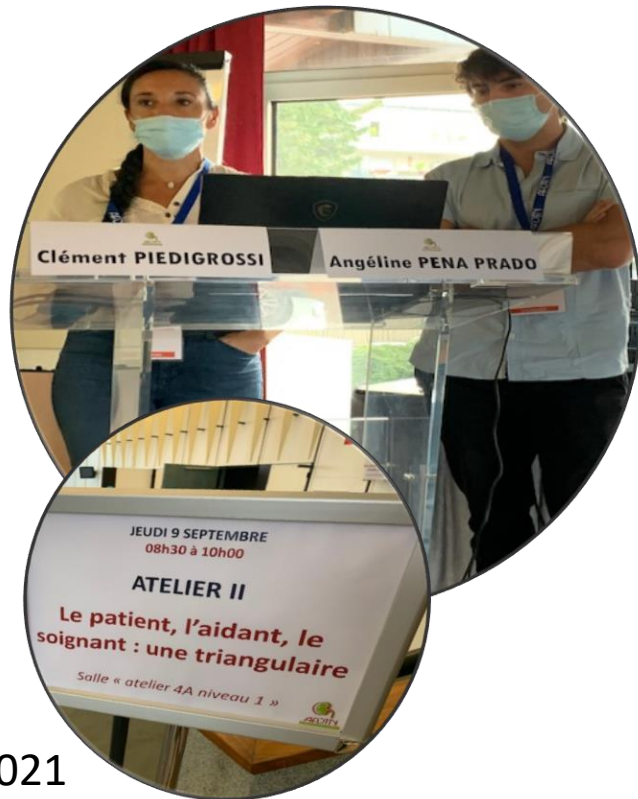
Ainsi au mois de juin dernier, les grandes sportives du CHPM : Delphine, Fany, Raphaëlle, Emilie et moi-même, sommes parties en randonnée au Mont Chauve. Au départ de l'Aire Saint Michel dans les collines de Nice Nord, l'ascension vers le sommet révèle une vision inaccoutumée de la ville de Nice entourée de collines verdoyantes : depuis le belvédère sommital on reconnaîtra aisément le port, la baie des Anges, le château, l'aéroport, la gare et même certaines artères principales avec également juste à l'aplomb le village perché de Falicon et l'usine d'eau de Rimiez, terminus du canal de la Vésubie.

Dans le lointain, de l'Estérel à l'Estéron, au-delà du Var qui s'écoule docilement vers la mer, le regard se perd dans les nombreux plis et replis du relief côtier ou préalpin.

ACTUS DU CHPM

AFIDTN 2021: congrès de Caen.

Le CHPM a animé un atelier sur le thème de la triangulaire « aidant-soignant-patient ». Il y a présenté l'étude de Clement Piedigrossi, faite au CHPM : « L'effet d'un programme APA sur la sarcopénie en dialyse ».



Journée lavage des mains : 12 aout 2021

Le CLIN a animé une journée sur le lavage des mains. Plus de 100 personnes rencontrées ! (patients, soignants, transporteurs).



ACTUS DU CHPM

Le mois de l'Urgence !

Comme tous les mois d'août, le CHPM a proposé à son équipe de soins des ateliers pour se perfectionner dans la prise en charge des Urgences Vitales.



Formation Baxter (générateur Artis Physio

Plus) à distance :

Toujours dans l'optique de se perfectionner et proposer des soins d'excellence, les équipes du CHPM ont suivi par visioconférence plusieurs sessions de formation.



JEUX AU CHPM

Enigmes

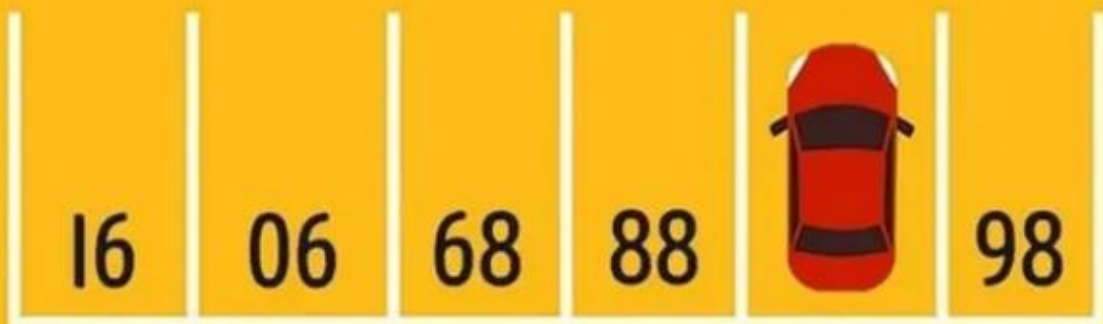
① Je suis dans l'étang et au fond du jardin, je commence la nuit et finis le matin et j'apparais 2 fois dans l'année, qui suis-je ?

Monsieur et Madame Martin ont 5 filles, Chaque fille a un frère

② Combien la famille Martin compte-t-elle de membres au total ?

③

Sur quelle place de parking cette voiture est-elle garée?



OCTOBRE

SEMAINE DU GOÛT 2021

Anniversaire

En Juin
Mme LOPEZ
M. BODINI
M. FECCHINO
M. CHEVALLIER S

Anniversaire

En Juillet
Mme HAMIDA
M. MOUREY
M. PERON
M. RECORS
Mme TROMBIA
M. SORIANO

Anniversaire

En Aout
M. DIANA
Mme GALLIOT
M. MARLETTA
Mme REKSTEN

Anniversaire

En Septembre
M. BERNARD Ph
Mme LAVARENNE
M. DIASARO
Mme GUGLIELMO
M. PASZKIER
M. SIRANY



**Le mercredi 13/10
Et le Jeudi 14/10**

Equipe de rédaction

Céline Pinlong Sandy Dorson
Angeline Pena Prado
Cassandre Joliveau

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

Hommage

M. HUON
M. GIFFONI

Greffe

- TOURTE DE BLETTE SUCREE
- PICHADE
- BARBAJUAN

