

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.

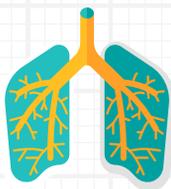


- **Les pathologies cardiaques et vasculaires**

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.



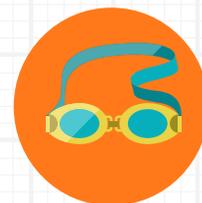
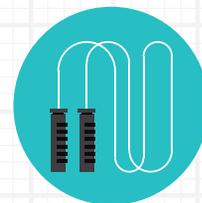
Toutes ces pathologies peuvent être atténuées et vécues différemment par la reprise d'une activité physique. **La personne dialysée gagnera alors en qualité de vie.**

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.

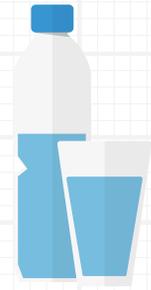
En dehors des séances de dialyse, vous pouvez reprendre une activité sportive « classique ». Le stretching, la gymnastique douce et la natation sont particulièrement recommandés. Par contre, il n'est pas conseillé de pratiquer le tir à l'arc, l'escalade, le volley-ball ou les sports de combats qui pourraient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



4 Surveiller son assiette

Pour la pratique d'un sport, vous devez suivre la diététique générale du sportif en l'adaptant à votre régime, c'est à dire en limitant les apports en potassium et en liquide.

Le problème le plus difficile à résoudre est celui de l'hydratation car, même en cas d'activité physique intense, vous devez limiter les quantités de liquides que vous absorbez. Une solution pour connaître la quantité de liquide que vous êtes autorisé(e) à absorber est de vous peser avant et après la pratique sportive pour déterminer la perte de poids occasionnée par la sueur. Les boissons ne doivent évidemment pas contenir de potassium.



En ce qui concerne les aliments, certains légumes verts, comme les épinards, doivent être limités. Il faut privilégier les fruits et les légumes cuits à l'eau et éviter les crudités. Les fruits secs (abricots, figues) et oléagineux (cacahuètes, noisettes) sont à proscrire.

Comme pour n'importe quel sportif, le repas constitué de sucres lents (pâtes, riz...) et d'une boisson non chocolatée (thé, café) doit être pris 3 heures avant la pratique du sport.

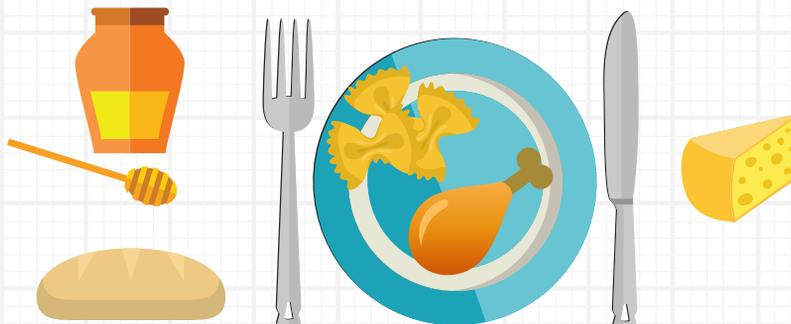
Il permettra également d'éviter l'hypoglycémie, dont il existe trois types :



- **L'hypoglycémie réactionnelle** à une prise de sucres rapides, ou au non-respect de « la règle du repas 3 heures avant et composé de sucres lents ».
- **L'hypoglycémie d'effort** chez le sujet mal entraîné.
- **L'hypoglycémie de fin d'effort** par épuisement des réserves.



Si le malaise hypoglycémique est léger, il faut prendre des sucres lents et des protéines (pain, morceaux de blanc de poulet, gruyère). Mais si le malaise est important, on stoppe l'hypoglycémie par un apport en sucres rapides (ampoules de glucose, miel...). Cela implique un arrêt de la pratique sportive afin d'éviter une hypoglycémie réactionnelle.



En cas d'insuffisance rénale chronique, la diminution de la fonction des reins s'accompagne souvent d'une anémie.

Chez les personnes en bonne santé, des globules rouges sont **détruits et remplacés en permanence**. Leur rôle est de transporter l'oxygène provenant des poumons – via la circulation sanguine – vers les organes y compris les muscles et le cerveau.

La production de globules rouges (érythropoïèse) est stimulée par une **hormone fabriquée par les reins**, dont la production chez la personne atteinte d'insuffisance rénale chronique est insuffisante, entraînant une **anémie par déficit de fabrication des globules rouges**.

Lorsque le sang ne contient **pas assez de globules rouges**, l'oxygène **n'est pas transporté** en quantité suffisante vers les organes. Le cœur essaie alors de compenser ce manque en « pompant plus vite », pour qu'une plus grande quantité de sang puisse affluer vers les organes.

En conséquence, le cœur subit une surcharge de travail continue. Heureusement, **Cette anémie peut être prise en charge** par la prescription **par votre néphrologue**, de fer (lorsqu'il en manque) et d'agents stimulant l'érythropoïèse.

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, M. O. Coustère (Association Trans-Forme) et le Dr C. D'Auzac (néphrologue, HEGP Paris).

Roche

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