

Positionnement de Trans-Forme

Les femmes transplantées et / ou dialysées et la pratique d'une activité physique

Introduction

Depuis sa création, Trans-Forme développe un certains nombres d'initiatives en faveur de la pratique par les femmes transplantées ou dialysées d'une activité physique et sportive, et ce, dans un contexte où la mutation corporelle occasionnée par des prises médicamenteuses lourdes entraînent un changement non neutre du rapport au corps, à l'image de soi et au regard sur soi.

Les femmes naviguent entre la fatigue, les douleurs, les angoisses, la crainte de l'échec de la greffe, les incertitudes sur l'avenir personnel et familial, l'image de soi mise à mal par la prise de poids ou les cicatrices,... voire la libido, les troubles sexuels et la grande complexité de la maternité.

Certains médicaments antirejet (immunosuppresseurs) peuvent provoquer des changements physiques susceptibles de s'atténuer dans le temps avec l'administration du traitement en plus faible quantité :

- Pilosité : des poils peuvent pousser sur le visage, les bras et les jambes
- Perte de cheveux
- Hypertrophie des gencives
- Prise de poids, gonflement du visage : les corticoïdes (cortisone) entraînent une rétention d'eau donc prise de poids. Un changement de régime s'impose alors
- Diminution de la masse musculaire et fragilisation des os. Une activité physique, voire sportive est nécessaire
- Problèmes dermatologiques : acné, aphtes,...
- Tremblements, hypertension artérielle,...

Quant à l'insuffisance rénale chronique et la dialyse, ce sont des ruptures dans l'équilibre de la vie des femmes. La femme dialysée a le sentiment que son corps l'a trahi, ses repères affectifs, matériels, physiques, sont bouleversés. Pourtant, aidée par sa famille, ses amis et une équipe médicale étendue (néphrologue, gynécologue, psychologue...), elle peut être une femme comme les autres. Et bénéficier d'une vraie qualité de vie !

Les médicaments ne résolvent pas à eux seuls ces difficultés.

Les vraies solutions passent par le dialogue mais aussi dans le cadre d'une consultation spécialisée pour traiter au mieux ces différents facteurs : anatomiques, physiologiques, biologiques, médicaux mais aussi psychologiques et relationnels.

La pratique d'une AP

La pratique d'une Activité Physique étant dans son essence une « exhibition » du corps, ces éléments ne plaident pas pour une approche du sport par les femmes qui soit décomplexée, évidente et naturelle.

Pour motiver les femmes transplantées ou dialysées à cette pratique un certain nombre d'outils ont été conçus et diffusés par Trans-Forme qui vont d'ailleurs bien au-delà de l'unique pratique d'une activité physique.

Une équipe de football mixte

La "Transplant Football Team" (équipe des Transplantés et Dialysés de Trans-Forme) est née de la passion de quelques greffé(e)s et dialysé(e)s pour le football.

Elle a la particularité d'être mixte tant sur le point de vue du genre (joueuses et coach féminines) et de la nature de la greffe ou de la dialyse.

Les joueurs/joueuses continuent à se retrouver, sous contrôle médical, pour des matchs amicaux tout au long de l'année pour promouvoir le don d'organes et montrer à tous qu'il est toujours possible de pratiquer une activité physique après une greffe !

Des publications dédiées

Trans-Forme réalise de nombreux outils de communication. Parmi ces outils, se trouvent des publications internes ou externes, CDs, films, etc.

- ✓ Poster « Femmes transplantées, à vous de jouer ! »
- ✓ Fiche pratique « Femme et transplantation »
- ✓ Fiche pratique « Vous êtes greffé et vous rencontrez des troubles sexuels »
- ✓ Mémo « Femmes et dialyse »

La gouvernance de l'association

Le Conseil d'Administration de Trans-Forme compte 3 élues femmes parmi 7 élus et les 2 salariées de l'association en CDI sont des femmes .

Trans-Forme s'est toujours préoccupé, sous différentes formes, de ses adhérentes féminines.