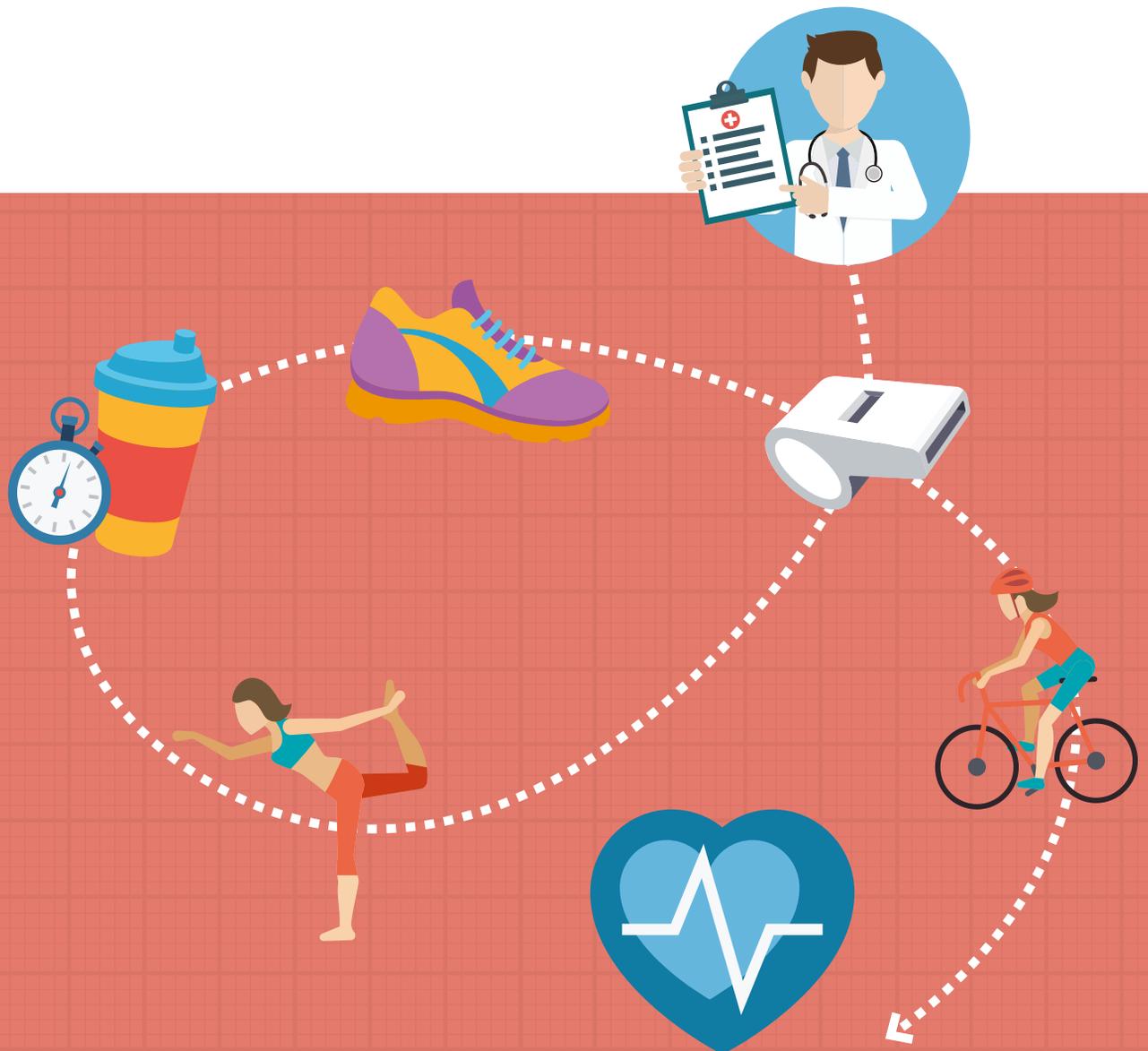
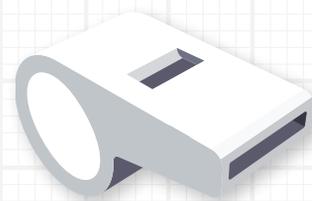


Les Mémos Roche du Transplanté

Le sport



L'activité physique et sportive est bien plus qu'une thérapie auxiliaire et de réadaptation à l'effort, c'est un outil de réhabilitation, un moyen de se réconcilier avec son propre corps. C'est bien connu, être "bien dans son corps" aide à être "bien dans sa tête".



1 Le sport est bénéfique

Au cours de la maladie chronique, l'entraînement physique peut être un allié précieux de la médecine pour prévenir, retarder ou améliorer les problèmes ostéo-articulaires, cardio-vasculaires, respiratoires, neurologiques, musculo-tendineux.

Il contribue également au bien-être psychologique.

L'exercice chez les greffés (lorsqu'il est autorisé), si possible pratiqué régulièrement avant et après la greffe, permet une récupération physique rapide et de bonne qualité. Reprendre dès l'accord du médecin un entraînement régulier, progressif et surtout contrôlé est reconnu comme bénéfique.



2 Réadaptation au sport

L'exercice physique, puis le sport, peuvent être entrepris par tous, pourvu que ce soit progressivement.

La **kinésithérapie** est indispensable pour la rééducation musculaire et tendineuse. Elle doit être initialement passive, puis active, l'intensité des efforts étant progressive. Cette activité doit également apporter un enseignement pour l'activité physique et sportive future.

Une bonne remise en condition peut être entreprise dès le séjour hospitalier par une série de séances de kinésithérapie pratiquée sous contrôle médical.



Les exercices prescrits permettront de reproduire les efforts de même intensité repérée sur les fréquences cardiaques avant, pendant et après l'effort. Le greffé apprendra ainsi à utiliser son rythme cardiaque pour mesurer son effort dans le cadre d'une reprise d'activité physique progressive. Ce ré-entraînement sera encadré par des épreuves d'effort.

Lorsque cette activité physique de remise en route commence à s'apparenter à de la gymnastique ou à du sport, le sujet peut se diriger vers des associations spécialisées telle, Trans-Forme*, ou des clubs du type Cœur et Santé** ou des fédérations sportives ou gymniques du type Fédération Française d'Education Physique et de Gymnastique Volontaire***.



3 Quelles activités physiques pour les greffés ?

Chacun choisit un sport ou une activité physique en fonction de ses goûts en tenant compte de son âge, son sexe, sa morphologie, son état de santé, ses maladies antérieures et de l'avis de son médecin (cf chapitre Précautions à prendre.)

Depuis les 1^{er} Jeux Mondiaux des Transplantés en 1978, plusieurs sports ont montré leur absence objective de danger spécifique pour les patients transplantés :

- **Sports non violents** : natation, course à pied, vélo (loisir), marche, ski de fond, tir au poing, arme d'épaule, biathlon, voile ;
- **Sports non violents nécessitant une bonne structure ostéo-articulaire** : tir à l'arc, course de fond, course de demi-fond, lancer de poids, saut en hauteur, lancer de javelot, canoë-kayak, volley-ball, bowling.

Un certain nombre d'activités plus intenses, voire violentes, pourront, dans certains cas, être pratiquées **sous un contrôle médical strict** : course de vitesse, tennis, badminton, tennis de table, triathlon, squash, cyclisme, ski alpin.

Des sports sont à écarter en raison du risque de contacts et de blessures : les sports par équipe en général (rugby, football, etc.), les sports de combat individuel, la plongée sous-marine.

Deux types d'activités permettent à coup sûr de progresser harmonieusement avec très peu de risques : le stretching et la gymnastique douce, la natation sans objectif de compétition.



4 Précautions à prendre

La capacité à la pratique d'un sport doit faire l'objet d'une estimation par un médecin, suivie d'une attestation cycliquement renouvelée de non contre-indication au sport désigné. La capacité à l'effort devra être testée (épreuve d'effort) et l'activité physique programmée :

- Tests qui évaluent les possibilités au début de la pratique du sport choisi (épreuve cardiologique d'effort, épreuve fonctionnelle respiratoire)
- Tests qui jalonnent la progression acquise par l'entraînement (puissance, durée des paliers, récupération, VO2 max).

Aussi convient-il de rester prudent dans le choix de son activité physique et sportive : l'analyse des capacités cardiaques et respiratoires, des éventuels handicaps associés, de la dépense énergétique, de la durée, du type et de la répétitivité de l'effort, de la pression mécanique sur les articulations est un préalable indispensable.

5 Sport et diététique

En reprenant une activité physique et sportive, vous devrez réadapter votre alimentation à votre activité. Vous devrez également suivre les règles de diététique et d'hydratation, c'est-à-dire manger équilibré et vous rapprocher le plus possible de 4 portions de glucides (sucres lents) pour 2 portions de protéines et 1 portion de lipides, sans oublier une bonne hydratation.

Quel(s) que soi(en)t le(s) sport(s) choisi(s), il conviendra d'équilibrer la dépense énergétique par un régime alimentaire approprié et équilibré.

Coût énergétique faible	Coût énergétique moyen	Coût énergétique fort
Conduire Faire ses courses	Jardinage Activités professionnelles manuelles	Monter rapidement les escaliers
Marche Pétanque Golf Tir pistolet et carabine Tir à l'arc Bowling	Escalade Canoë Voile Planche à voile Volley-Ball Tennis de table Ski Vélo Muscultation	Jogging Natation Squash Tennis Athlétisme Badminton Cyclisme Triathlon



Selon les pathologies et le sport pratiqué, il conviendra de diminuer les apports en sel, en sucre et en eau. Seul le médecin de suivi de greffe peut en décider.



Le sport et le dopage

Tous les sports nominativement autorisés par votre médecin peuvent être pratiqués dans les fédérations et clubs sportifs. **Il est recommandé d'avertir votre club de votre état de santé et de produire vos certificats médicaux.**

En cas de compétition, certains médicaments indispensables sont considérés comme dopants. **Seule l'attestation d'une prescription médicale pourra justifier la thérapeutique.**

Cependant, le vide juridique de la pratique du sport de compétition sous thérapeutique obligatoire peut encore faire l'objet de litiges auprès des fédérations, des clubs et des juges arbitres.

* TRANS-FORME, Association Fédérative Française des Sportifs Transplantés et Dialysés
66 Bd Diderot - 75012 Paris - Tél. : 01 43 46 75 46 www.trans-forme.org - E-mail : info@trans-forme.org

** FFC-Clubs Coeur et Santé (Fédération Française de Cardiologie)
5 Rue des Colonnes du Trône - 75012 Paris - Tél. : 01 44 90 83 83 www.fedecardio.com

*** FFEPGV (Fédération Française d'Education Physique et de Gymnastique Volontaire)
46/48 Rue de Lagny - 93100 Montreuil sous Bois - Tél. : 01 41 72 26 00 www.sport-sante.fr

Roche remercie pour leur collaboration l'association TRANS-FORME (Association Fédérative Française des Sportifs Transplantés et Dialysés) et le Dr R. Richard (Commission Médicale TRANS-FORME)

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