

FICHES EX **PAIR** IENCE GREFFE



04

BOUGER TOUS LES JOURS



Bouger tous les jours

L'activité physique régulière, comme l'alimentation, est l'une des clés pour rester en bonne santé. Au-delà des 30 minutes d'**ACTIVITÉ PHYSIQUE QUOTIDIENNES CONSEILLÉES POUR TOUTES ET TOUS**, bouger est bénéfique pour les personnes greffées.

Les bénéfices sont :

- Physiologiques, en favorisant l'oxygénation du nouvel organe grâce à une circulation sanguine stimulée par l'effort ; le fonctionnement du cœur et des poumons est aussi renforcé ;
- Physiques, grâce au renforcement musculaire général, et aussi pour la gestion du poids ;
- Psychologiques avec un impact positif sur le moral : l'activité physique permet de décompresser, d'évacuer son stress et de renforcer l'estime de soi, en particulier quand on a traversé des épreuves physiques... Retrouver confiance et plaisir à bouger son corps fait aussi du bien à son esprit !

Cette fiche aborde :

1. Comment bouger plus tous les jours avec plaisir
2. Comment se lancer dans un défi sportif

01. Réussir à bouger tous les jours avec plaisir



On le sait, la grande majorité des adultes ne bougent pas assez... Nos activités professionnelles et quotidiennes (transports, écrans, etc.) nous rendent de plus en plus sédentaires.

De plus, les personnes nouvellement greffées ont souvent peur de reprendre l'activité physique : peur que l'effort soit mauvais pour le nouvel organe, peur de se blesser, peur pour la cicatrice... C'est pourquoi il faut réussir à se motiver et se remettre progressivement à bouger davantage en toute sécurité.

Au fait, ça veut dire quoi, bouger tous les jours ?

D'après les autorités de santé ¹, toute personne adulte doit réaliser au moins **30 minutes d'activité physique dynamique** :

- Soit d'intensité moyenne : on est essoufflé mais on arrive à parler ;
- Soit d'intensité élevée : il est difficile de parler et on transpire beaucoup.

Cela peut être de la gymnastique quotidienne, des activités domestiques (ménage, courses, bricolage, jardinage... il faut juste faire attention à la manipulation de poussière ou de terre sèche pour éviter les risques d'aspergillrose), de la marche ou du sport

Y aller progressivement

Ce qui compte, c'est de réussir à bouger tous les jours. Au début, cela peut aider de réaliser un planning. Il vaut mieux se lancer progressivement, que ce soit en terme d'intensité d'effort que de durée. On peut très bien commencer par 2 minutes de gymnastique sur une chaise tous les jours, puis allonger la durée de jour en jour ou compléter par d'autres exercices..

En clair, laissez tomber l'objectif des 30 minutes quotidiennes, commencez plus modestement. Tentez de bouger tous les jours et voyez si, petit à petit, vous pouvez augmenter jusqu'à 30 minutes par jour ... ou plus !

... en toute sécurité

La rééducation physique proposée après la greffe peut aider à trouver des mouvements complètement adaptés à votre corps et à l'opération que vous avez subie. Les conseils d'un.e kinésithérapeute peuvent être précieux. Évitez ainsi toute activité d'intensité élevée après une sternotomie et suivez bien les conseils de professionnels : la réadaptation est importante !

... et en cultivant le plaisir !

La clé de la réussite pour bouger tous les jours est le plaisir que vous allez ressentir et les bénéfices que vous en tirerez. D'où l'importance du choix d'activités, mais aussi des challenges à relever, seule ou à plusieurs ! Les associations de personnes greffées organisent souvent des activités en groupe pour se motiver et le faire au même rythme. L'association Trans-Forme propose ainsi beaucoup de rencontres sportives...²

SITES À CONSULTER :

¹ <https://www.mangerbouger.fr/l-essentiel/les-recommandations-sur-l-alimentation-l-activite-physique-et-la-sedentarite/augmenter/augmenter-l-activite-physique>

² <https://www.santepourtous.nc/les-thematiques/mange-mieux-bouge-plus/bouger-tous-les-jours/comment-bouger/148-100-facons-de-bouger>



Quelles activités choisir ? Avant tout celles qui vous font plaisir !
Ci-dessous quelques idées pour illustrer les différentes activités possibles :



ACTIVITÉS D'INTENSITÉ FAIBLE

45 min par jour : Marche lente ; Laver la vaisselle ; Faire le repassage ; Bricolage, entretien mécanique ; Arroser le jardin ; Pétanque, billard, bowling...



ACTIVITÉS D'INTENSITÉ MODÉRÉE

30 min par jour : Marche rapide (d'un bon pas) ; Laver les vitres, la voiture ; Passer l'aspirateur ; Jardinage léger, ramassage de feuilles ; Vélo ou natation « plaisir », aquagym ; Frisbee, voile, golf...



ACTIVITÉS D'INTENSITÉ ÉLEVÉE

20 min par jour : Marche avec dénivelés ; Randonnée en montagne ; Bêcher, creuser, tailler les haies ; Jogging, VTT, natation ; Saut à la corde, sports de combat, tennis ; Football, basket-ball, volley-ball (et la plupart des jeux de ballon collectifs) ; Squash, escalade ; Aérobie, zumba, danse...



BOUGER EN DOUCEUR : EXEMPLE DE GYMNASTIQUE À FAIRE SUR UNE CHAISE³

Pratiquer une activité physique régulière ne veut pas forcément dire s'inscrire en salle de sport ! L'objectif est de bouger tous les jours, marcher dès que possible, privilégier les escaliers et en complément réaliser de petits exercices tout au long de votre journée. Vos activités quotidiennes peuvent ainsi devenir le support d'un travail musculaire plus profond. Restez attentif à adapter vos activités à vos besoins, vos capacités et votre état de santé. Par exemple, assis à votre bureau ou sur une chaise, vous pouvez gagner votre sangle abdominale et tonifier votre dos.

Exercice :

1. Redressez le dos en expirant.
2. Posez les mains en appui de chaque côté de la chaise ou sur la table devant vous.
3. Soulevez la cuisse droite (genou fléchi) le plus haut possible le tout sans relâcher l'étirement du dos et en expirant.
4. Recommencez une dizaine de fois. Puis passez à l'autre cuisse.
5. Quand vous maîtriserez bien cet exercice, vous pourrez lever les deux jambes pliées à la fois.

Ce mouvement fait travailler les abdominaux profonds en sollicitant les muscles transverses, ce qui permet un maintien du dos et une meilleure respiration. Ne cambrez pas le dos et pensez à bien respirer. Expirez lorsque vous montez les genoux et inspirez lorsque les genoux redescendent au sol.

³ <https://www.astensante.com/astenews/bouger-tous-les-jours>



SPORT SUR ORDONNANCE

Il est aujourd'hui possible d'avoir une prescription d'activité physique (qui peut être prise en charge par certaines mutuelles). Demandez à votre médecin généraliste, il pourra vous orienter vers les intervenants en activité physique (appelés éducateurs) proches de chez vous. Ces intervenants proposent des activités individuelles ou en petits groupes et ils commencent toujours par réaliser un bilan qui tient compte de vos possibilités et de vos envies. Pour en savoir plus, dont l'annuaire des intervenants identifiés dans de nombreuses régions :

ASSOCIATION SIEL BLEU

<https://www.sielbleu.org/je-suis-un-particulier> (voir aussi leur nombreuses vidéos pour bouger à la maison !)

SOCIÉTÉ FRANÇAISE DES PROFESSIONNELS EN ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

<https://www.sfp-apa.fr/annuaire/>

La liste de toutes les MAISONS SPORT SANTÉ EN FRANCE

<https://www.sports.gouv.fr/pratiques-sportives/sport-sante-bien-etre/maisons-sport-sante/>

Les **CLUBS CŒUR&SANTÉ** développent de nombreuses activités physiques adaptées aux personnes greffées (et ouvertes à toutes les personnes greffées, quel que soit l'organe greffé) :

<https://www.fedecardio-lr.com/les-clubs-coeur-et-sante/>

L'association de personnes greffées **TRANS-FORME** a pour objectif la réhabilitation des transplantés et des dialysés par l'activité physique et sportive, notamment en organisant des événements médico-sportifs, quels que soient le niveau sportif, l'âge ou l'organe transplanté : elle pourra vous conseiller sur les ressources mobilisables en fonction de votre état général, de vos envies et aussi de votre région !

<https://trans-forme.org/>



02. Se lancer dans un défi sportif

Redécouvrir son corps et les bienfaits de l'effort physique donne à certaines personnes greffées des envies de découverte de nouvelles activités sportives, plus ou moins intenses.

Là encore, pas de règles dans les choix, si ce n'est celle de l'envie et du plaisir. Peu de sports sont réellement interdits, à l'exception de la plongée sous-marine pour les personnes greffées des poumons. Tout est possible, y compris la compétition, en tenant compte des conseils de vos médecins.

Quelques conseils et précautions à appliquer :

- Il existe des protections pour protéger votre cicatrice (et votre organe) si vous réalisez des sports de combat, de balle (ex : handball) ou à risque de chutes, par exemple des ceintures de protection si vous êtes greffé.e du rein.
- Vous pouvez vous inscrire dans un club de sport en expliquant la situation à l'entraîneur, avec l'aval de votre centre de greffe. Il faut toujours y aller progressivement, le temps notamment de récupérer une masse musculaire et une capacité respiratoire suffisantes.
- On peut également s'initier à des sports plus « zen » pour reconstruire en douceur sa musculature et son esprit : yoga, Pilates, taï chi, qi gong, body balance... ces activités sont aussi excellentes pour la respiration, donc idéales pour les transplantés pulmonaires.
- Si vous vous lancez dans la compétition, sachez que les médicaments que vous prenez peuvent vous rendre positif.ve aux tests anti-dopage : un certificat médical sera nécessaire. À noter aussi, la nécessité de prendre une assurance spécifique d'un niveau supérieur à celle des autres compétiteurs.

Peu de sports sont réellement interdits

À QUI DEMANDER UN CERTIFICAT MÉDICAL ?

Quand on s'inscrit à un club de sport, un certificat médical est demandé. C'est normalement au médecin traitant de le faire. Dans votre situation, il est plus adapté de demander au médecin du centre de greffe.

POUR EN SAVOIR PLUS

Il existe de nombreux livrets et ressources pour réussir à bouger plus tous les jours. On peut citer :

Livret MSA Mieux bouger tous les jours

[file:///Users/fabrice/Downloads/livret-activite-physique-def-BD-STC%20\(3\).pdf](file:///Users/fabrice/Downloads/livret-activite-physique-def-BD-STC%20(3).pdf)

<https://saintluc.be/sites/default/files/2021-05/commu-dsq-387-activite-physique-greffe-hepatique.pdf>

<https://saintluc.be/sites/default/files/2020-09/COMMU-DSQ-430-activites-physique-transplantées-renaux.pdf>

Association Siel bleu propose de nombreuses activités souvent un peu payantes

<https://www.sielbleu.org/je-decouvre>

Association Trans-Forme pour bouger en toute sécurité !

www.trans-forme.org

À l'initiative de l'**association France Greffes Cœur et/ou Poumons**, les fiches d'information exPAIRience Greffe ont été pensées et rédigées par un collectif de personnes greffées à l'attention d'autres personnes greffées. Ce collectif regroupe plusieurs associations de personnes greffées de différents organes. Vivre avec un organe greffé a un impact sur la vie quotidienne : ces fiches ont donc pour objectif de vous aider à vous organiser et à trouver des solutions pratiques face à certaines difficultés parfois associées à la greffe. Il s'agit de 20 fiches thématiques, réparties en trois familles : **VIE QUOTIDIENNE**, **SUIVI MÉDICAL** et **PROJETS DE VIE**.

VIE QUOTIDIENNE

- 01 : Comprendre son traitement pour bien le gérer
- 02 : Trucs et astuces pour se faciliter la vie avec ses médicaments
- 03 : Bien manger
- 04 : Bouger tous les jours
- 05 : Les bons réflexes anti-microbes
- 06 : (re)Trouver sa place dans la famille
- 07 : Gérer le retentissement émotionnel de la greffe
- 08 : Connaître ses droits, demander des aides
- 09 : S'épanouir dans sa vie intime et sexuelle
- 10 : Bien dans sa peau d'ado ou de jeune adulte greffé.e

SUIVI MÉDICAL

- 11 : L'expérience des autres personnes greffées (sondage sur le vécu)
- 12 : Le suivi médical rapproché des premières semaines après la greffe
- 13 : Les bons réflexes pour un suivi médical optimal après la greffe
- 14 : Les autres soins courants
- 15 : Bien organiser son suivi médical
- 16 : Le suivi médical des enfants et adolescents greffés

PROJETS DE VIE

- 17 : Envisager de devenir parent
- 18 : Travailler, reprendre une activité professionnelle
- 19 : Emprunter de l'argent pour ses projets
- 20 : Voyager ou séjourner à l'étranger

Comité de rédaction :

France Greffes Cœur et/ou Poumons : Thierry Gesson, Claire Macabiau, Marine Marro et Sébastien Bretonneau
Vaincre la Mucoviscidose : Florent Girard, Hélène Vitry, Frédéric Floquet, Jean-Philippe Duplaix et Odile Alcaraz
Heart and Cœur : Christian Daumal et Agnès Myara
HTaP France : Mélanie Gallant-Dewavrin et Maggy Surace
TransHépaté : Eric Buleux-Osmann, Anne-Marie Wilmotte et Caroline Godot.
Trans-Forme : Ludivine Fournier

Rédaction :

David-Romain Bertholon, Marianne Bernède et Isabelle Méda (EmPatient)

Relecture :

Sylvie Dolliou (CHU Caen), Dr. Katrien Blanchart (CHU Caen), Dr. Anne-Flore Plane (CHU Caen) et Dr. Florentine Garaix (CHU Marseille - La Timone)

Graphisme :

Maïna Charaudeau | www.mainacha.fr

Avec le soutien institutionnel du laboratoire Novartis



FICHES EX PAIR IENCE GREFFE

Vous venez de lire

04

Bouger tous les jours



05

Les bons réflexes
anti-microbes

