



Sport et santé

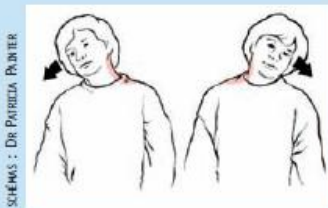
Le secret de la forme des seniors !

Pratiquer une activité physique et sportive et contrôler son alimentation sont des habitudes à prendre pour rester en forme, notamment à partir d'un certain âge.

Il existe des solutions pour apporter au corps ce dont il a besoin.

Comment avoir une bonne condition physique ?

Conjuguer souplesse...



SCHEMAS : DR. PATRICIA PUNTER

Tenir la position 10 à 20 secondes sans jamais forcer et en respirant normalement.
A réaliser devant la télé, avant les repas et même pendant la séance de dialyse.

...et renforcement musculaire

A chacun son activité physique et sportive, en fonction de ses envies et de sa forme :
Monter les escaliers / Nager / Marcher / Faire du vélo d'appartement, etc.

(3-4 fois par semaine / 20-30 minutes)



Comment conserver une alimentation variée et équilibrée ?

Etre dialysé ou transplanté nécessite d'être vigilant vis-à-vis de certains aliments. Cependant, une alimentation équilibrée est nécessaire pour apporter l'énergie indispensable à votre corps.

Ne minimisez pas le repas du soir !

Pour assurer un apport suffisant en protéines et glucides :

- ▶ Ajouter des émincés de jambon, de poulet, de dinde dans les potages
- ▶ Préparer des salades composées : pâtes, tomates, maïs, œufs durs, thon
- ▶ Tester les gratins avec du poisson et utiliser du fromage râpé

Pour un meilleur confort digestif, une collation dans l'après-midi complétera les apports :


- ▶ Fromage blanc, biscuit aux céréales par exemple



Pour une prise en charge individualisée,
demandez conseil à un(e) diététicien(ne) ou parlez-en à votre néphrologue

Vous avez une question, un témoignage, écrivez à : dietetique@trans-forme.org

Cette fiche a été rédigée avec la collaboration de Marie-Paule Dousseaux (diététicienne en urologie/néphrologie Pitié Salpêtrière, Paris) et Stanislas Trolonge (diététicien en dialyse et spécialisé en nutrition du sportif, AURAD, Bordeaux)

et l'aimable soutien de  et la labellisation du Ministère de la Santé et des Sports

