Greffe et sport,
c'est possible !

Un cœur, un rein, un foie donnés, c'est une vie retrouvée. Le sport est un outil de reconquête du corps et de son intégrité. « Bougez-vous pour bouger » !

Olivier Coustère, transplanté rénal et fondateur de *Trans-Forme*, affirme que « La pratique du sport pour les greffés n'est pas une option. Aujourd'hui, elle est considérée comme une thérapie auxiliaire, que ce soit en phase pré ou postopératoire, qui maximise le succès thérapeutique de la greffe. Mais elle doit être systématiquement prescrite et adaptée à chaque cas. L'homme dans la maladie chronique ou dans la transplantation est entier. L'important n'est pas seulement le greffon mais le physique, la psychologie, la dermatologie, la sexualité, la libido, la maternité ou encore retrouver un travail. » Depuis plus de 21 ans, *Trans-Forme* (Association fédérative française des sportifs transplantés et dialysés) a pour objectifs de réhabiliter les transplantés et les dialysés par l'activité physique et sportive, de sensibiliser le public à la réussite de la transplantation et à la nécessité des dons d'organes et de tissus.

PRÉPARATION

Dans la maladie chronique ou la transplantation, très souvent l'état musculaire est déficient. Les muscles représentent 50 % du poids du corps et le manque d'exercice entraîne une certaine détérioration : les muscles s'affaiblissent, les os perdent une partie de leur densité, les articulations se grippent et le système immunitaire se dégrade. Sans compter que la fatigue décourage parfois de bouger, ce qui accélère encore la fonte musculaire. Avec le temps, le manque de mouvement provoque des tensions, des raideurs articulaires, des douleurs musculaires, de l'ostéoporose… « Je pense que si la personne n'a jamais fait d'activité physique, il est plus que nécessaire que le médecin soit prescripteur, ajoute Olivier Coustère. Cette préparation est primordiale dans la réussite de la greffe. Sans compter que vous avez moins de graisse, de cholestérol, de dépôts d'acide urique, plus de résistance aux maladies, et qu'elle permet une meilleure vascularisation des artères… N'attendez pas que le médecin la prescrive. Prenez les devants. Allez vers lui. Dites-lui : Je veux faire du sport. Que me préconisez-vous ? Quels conseils me donnez-vous ? Et cela quelle que soit la greffe. » Au minimum, allez chercher votre journal ou votre baguette de pain à pied. Promenez le chien. Faites une petite marche d'une demi-heure par jour. Prenez votre vélo. Accumulés, tous ces petits efforts sont incroyablement efficaces et vous permettront d'attendre la greffe dans de meilleures conditions.

BOUGEZ APRÈS

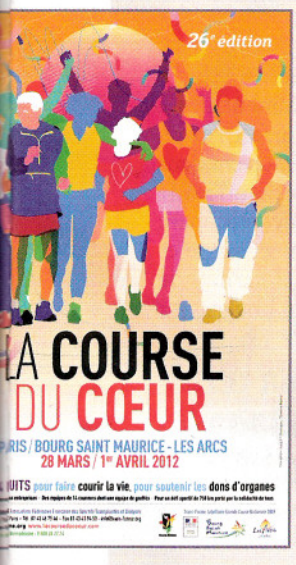
Sachant qu'il y a 1 200 donneurs pour 4 800 greffes, nous pouvons dire que, pour une personne greffée, être en vie est une chance. Pour se réapproprier son corps et être pleinement debout, l'organisme doit se réadapter à l'effort. Rien de tel que l'activité physique pour reprendre confiance en soi. « Le plus vite possible après l'intervention, le ou la kiné vous aidera à vous lever et à marcher. Trois mois après, on estime que le greffon est stabilisé. Les thérapies deviennent moins lourdes. C'est à partir de cette période qu'il est temps de passer à la reconquête d'un corps. Dans ce but, nous avons publié des programmes pour que les greffés puissent commencer à faire des mouvements dans leur lit d'hôpital, et pour les cas les plus indiqués et quand le transplanteur le jugera utile, on préconisera un

programme médicalisé de réadaptation à l'effort. Notre combat est que le transplanteur dise au patient : vous faites du sport ? Entendre de la bouche de son médecin qu'il n'est pas défavorable à la pratique d'une activité le met sur la voie. Il peut aussi dire : je vous prescris 20 séances de réadaptation à l'effort. Encadrés médicalement par un cardiologue, les différents protocoles de réadaptation sur vélo ergonomique vous permettent de récupérer 20 à 30 % de vos capacités fonctionnelles respiratoires. » Vous y avez droit tous les ans et ils sont remboursés par la Sécurité sociale !

PRÉCAUTIONS

« De l'hôpital aux jeux, le pas est un peu grand. De l'hôpital aux fédérations ou aux clubs de proximité avec des éducateurs qui sont sensibilisés, c'est plus facile. Quoi qu'il en soit, se retrouver sur un stade, c'est se réapproprier son corps et son état. Marche, natation, vélo, course à pied, ski de fond sont de manière générale plus recommandés que les sports d'équipe comme le football ou encore le rugby qui présentent des risques de blessures. » Pour des activités à moyenne ou forte valeur énergétique telles que le squash, l'athlétisme, le karting… un test à l'effort datant de moins de six mois sera demandé. Pour les transplantés pulmonaires ou cardiaques, il devra être de moins de quatre mois. Quant aux insuffisants rénaux avec une fistule, on évitera le tir à l'arc, l'escalade, les sports de contacts. La compétition nécessite un suivi médical rigoureux et fréquent. Pensez aussi aux disciplines comme le yoga, le stretching, le tai chi et autres qi gong qui favorisent la relaxation, la détente musculaire et l'assouplissement des articulations. Restez à l'écoute de votre corps.

Clarisse Nénard



La Course du cœur

À vocation humanitaire et solidaire, la 26e **Course du cœur** se déroulera du 28 mars au 1er avril 2012. Tout au long de cette course relais de 750 km et de 4 jours et 4 nuits, une équipe de 19 transplantés accompagnée de 16 équipes de 14 coureurs amateurs iront à la rencontre du public de Paris à Bourg Saint-Maurice-Les Arcs. L'objectif : sensibiliser les habitants des villes et villages traversés à la réussite de la transplantation et à la nécessité des dons d'organes. En France, chaque année, plus de 15 000 personnes attendent de recevoir un organe… C'est pourtant un don gratuit. Une carte de donneur édition spéciale **Course du cœur 2012** permet de soutenir la course et le don d'organes. Elle est téléchargeable sur le site Internet : www.trans-forme.org

notresélectionMars communiqué
www.lesproduitsdumois.com JOUEZ & GAGNEZ

MONOLUB : oubliez vos problèmes de sécheresse vaginale…

Le gel Monolub® d'Ophrys est tout spécialement formulé en Aloé Véra et vitamine E pour apaiser les gênes de la sécheresse intime.
Fini les désagréments : Monolub® **hydrate et lubrifie efficacement les muqueuses vaginales**. Pratique et discret, Monolub® se présente en monodoses avec applicateurs doux. Très apprécié des femmes, Monolub® est considéré par 91,5% des utilisatrices* comme **similaire au fluide naturel vaginal.**

Dispositif médical, en pharmacie, ACL 982 50 09 et sur www.ophrys.com
**Etude réalisée auprès de 71 femmes*

Besoin de vitalité physique et intellectuelle ? PENSEZ MÉGATONE® SENIOR ACTIF !

Mégatone® Senior Actif est spécialement adapté aux seniors qui souhaitent entretenir leur vitalité et leur dynamisme physique et intellectuel.

Mégatone® Senior Actif renforce la protection cellulaire, stimule les capacités de concentration et lutte contre la fatigue passagère.

Sa formule complète (Ginseng + Lutéine + Coenzyme Q10 + Taurine + 11 Vitamines + 3 Minéraux) permet d'agir, en synergie, sur les effets du vieillissement à tous les niveaux de l'organisme :

- ✔ **Cérébral**
- ✔ **Immunitaire**
- ✔ **Oculaire**
- ✔ **Cellulaire**
- ✔ **Physique**

CONSEIL D'UTILISATION : Adultes de plus de 50 ans
1 comprimé par jour à prendre au petit-déjeuner

En pharmacie - code ACL 3401599354715 - Laboratoire Gifrer Barbezat
Plus d'informations sur www.megatone.fr

Granio+® SOMDOR, le 1er inducteur de sommeil naturel*

Troubles du sommeil ?
Les Laboratoires EA Pharma ont mis au point **Granio+® SOMDOR**, une solution naturelle, sans effets secondaires ni accoutumance qui agit sur toutes les phases du sommeil.
Cette formule, riche en extraits de plantes, contribue à **faciliter l'endormissement** et aide à **retrouver un sommeil naturel et réparateur**.

*www.ea-pharma.com - En pharmacie et parapharmacie. Env. 14,90€ la boîte de 30 cps. - Code ACL 4700881. *complément alimentaire à base d'extraits de plantes*