

# Rénif'mag

*Le magazine des patients sur les maladies rénales*



## ALIMENTATION TENDANCE ET MÉDECINES DOUCES

Le point pour mes reins

### DOSSIER NUTRITION

Les médecines douces au service des reins

Les protéines de A à Z

Décryptons les étiquettes des produits végétaux

### ETP

Atelier d'écriture créative : pour lâcher prise

### APA

Parcours APA Rénif

### CALENDRIER DES ATELIERS



## SOMMAIRE

Editorial *par Delphine Trujillo*

### DOSSIER NUTRITION

- 4** Les médecines douces au service des reins, *par Dominique Amar-Sotto*
- 8** Les protéines de A à Z, *par Delphine Trujillo et Sylvie Partouche*
- 12** Décryptons les étiquettes des produits végétaux, *par Delphine Trujillo*

### ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE

- 15** Atelier d'écriture créative : pour lâcher prise, *par Morgane Lacaille*

### ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

- 18** Parcours APA Rénif, *par Erwan Potfer*
- 20** A vous de jouer ! *par Sylvie Partouche*
- 22** Recettes de cuisine, *par Sylvie Partouche*
- 25** Associations de patients partenaires

### 26 CALENDRIER DES ATELIERS

### 31 BULLETIN D'ADHÉSION

#### Rénif'mag

55 rue de Turbigo 75003 Paris. Tél : 01 48 01 93 00, email : [contact@renif.fr](mailto:contact@renif.fr), site internet : [www.renif.fr](http://www.renif.fr)

Directeur de publication : Dr Xavier Belenfant ; directeur de rédaction : Stéphanie Willems ; rédacteur en chef : Dr Barbara Lesavre ; secrétaire de rédaction : Victoria Lemarchand ; comité scientifique : Dr Xavier Belenfant, Dr Eric Gauthier.

Crédits photos : Istock by Getty Images

Impression : imprimerie Chauveau; tirage : 12 000 exemplaires

## Editorial

Depuis quelques années, nous observons un intérêt croissant des patients pour se soigner naturellement.

Cela se traduit par la consultation de praticiens autres que le médecin traitant ou le néphrologue, ou encore par la modification de certaines habitudes de vie.

Nous tenterons de mieux définir certains des professionnels consultés pour comprendre leurs différences dans la prise en charge des patients : naturopathe, hypnothérapeute, diététicien, nutritionniste.

Du côté de la diététique, nous sommes confrontés à une tendance à végétaliser l'alimentation, relayée par les médias avec plus ou moins d'explications. Avec une maladie rénale chronique, la diminution de la consommation de protéines, amène souvent les patients à trouver des alternatives végétales.

Mais devant la pléthore d'informations, il est difficile pour le patient de faire des choix judicieux.

Nous aborderons donc les protéines de A à Z, pour mieux les définir, comprendre leurs intérêts et les différencier.

Un article sur la lecture des étiquettes de produits végétaux vous guidera également vers un déchiffrement plus aisé.

Enfin, quelle méthode plus naturelle que l'activité physique pour être en meilleure santé. RENIF propose désormais un programme d'activité physique adaptée qui vous sera présenté à la fin de ce numéro.

Bonne lecture !

Delphine Trujillo  
Diététicienne-nutritionniste



## LES MÉDECINES DOUCES AU SERVICE DES REINS

par Dominique Amar-Sotto

*diététicienne-nutritionniste*

**L**a mode est aux pratiques ou « médecines » dites « non conventionnelles », pour soulager certains maux du quotidien.

Ces prestations sont-elles dispensées par des professionnels qualifiés ? Le patient dispose-t-il de toute l'information nécessaire lorsqu'il décide d'avoir recours à ces pratiques ?

**L**es « médecines non conventionnelles », encore appelées « alternatives », « parallèles », « naturelles » ou « douces », qui regroupent plusieurs centaines de pratiques que l'on peut regrouper en 4 catégories :

- Les thérapies biologiques utilisant des produits naturels comme la phytothérapie.

- Les thérapies manuelles basées sur des techniques de manipulation comme l'ostéopathie.

- Les approches corps/esprit comme l'hypnose, la sophrologie.

- Les systèmes complets comme l'homéopathie, l'acupuncture qui s'appuient sur des principes théoriques spécifiques.

En France, le terme de thérapies complémentaires (ThC) est recommandé par l'Académie nationale de médecine. Il désigne des pratiques intervenant en plus de soins conventionnels, pour contribuer au bien-être des patients.

Le Conseil de l'Ordre des médecins utilise l'expression « médecines alternatives et

complémentaires » (MAC). Ces pratiques ne sauraient se comparer, ni se substituer, à la médecine proprement dite.

Selon le ministère des Solidarités et de la Santé, l'enseignement de ces pratiques non conventionnelles, ne donne pas lieu à des diplômes nationaux, à l'exception de l'acupuncture. Certaines formations font l'objet de diplômes universitaires (DU) ou de diplômes interuniversitaires (DIU) placés sous la seule responsabilité d'une ou de plusieurs universités. Ces diplômes ne signifient pas que l'efficacité et l'innocuité de la technique soient prouvées.

**F**ocus sur le métier de diététicien-nutritionniste

C'est le code de la santé publique qui définit et protège la profession de diététicien.

Ce dernier doit être titulaire d'un BTS diététique ou d'un DUT génie biologique option diététique.

Sans l'un de ces deux diplômes, l'exercice de la profession de diététicien est illégal.

Le/la diététicien.ne nutritionniste est le professionnel de santé reconnu de l'alimentation, la nutrition et la diététique pour les personnes en bonne santé ou malades. Il/elle contribue au maintien et à la restauration de l'état de santé, de la qualité de vie et du bien-être par le biais de l'alimentation.

L'ensemble des conseils nutritionnels délivrés est fondé sur des recommandations nationales et internationales ainsi que sur les résultats des recherches scientifiques (evidence based practice).

**F**ocus sur le métier de naturopathe

Le naturopathe, professionnel de médecine non conventionnelle, assure une éducation au bien-être sur un équilibre

alimentaire, en oxygénation et en gestion des émotions en se basant sur plusieurs domaines d'activité dont les pratiques manuelles telle que la réflexologie plantaire, palmaire, faciale, dorsale, et les massages de bien-être.

En France, ce métier n'est pas réglementé et son exercice est libre donc «accessible sans diplôme particulier». Le praticien naturopathe ne peut procéder à aucun acte médical : ni diagnostic, ni thérapie ou prescription de médicaments.

Depuis la résolution européenne en mai 1997, la naturopathie fait partie des médecines non conventionnelles pour lesquelles les États membres sont invités à s'accorder sur l'évaluation, l'enseignement et la réglementation des professionnels.

Enfin, la médecine scientifique estime qu'il existe un risque que des maladies potentiellement graves ne soient pas traitées pendant que le patient se limite à un programme conçu par son naturopathe, entraînant de fait un délai dans la prise en charge médicale du malade et un risque accru pour sa santé.

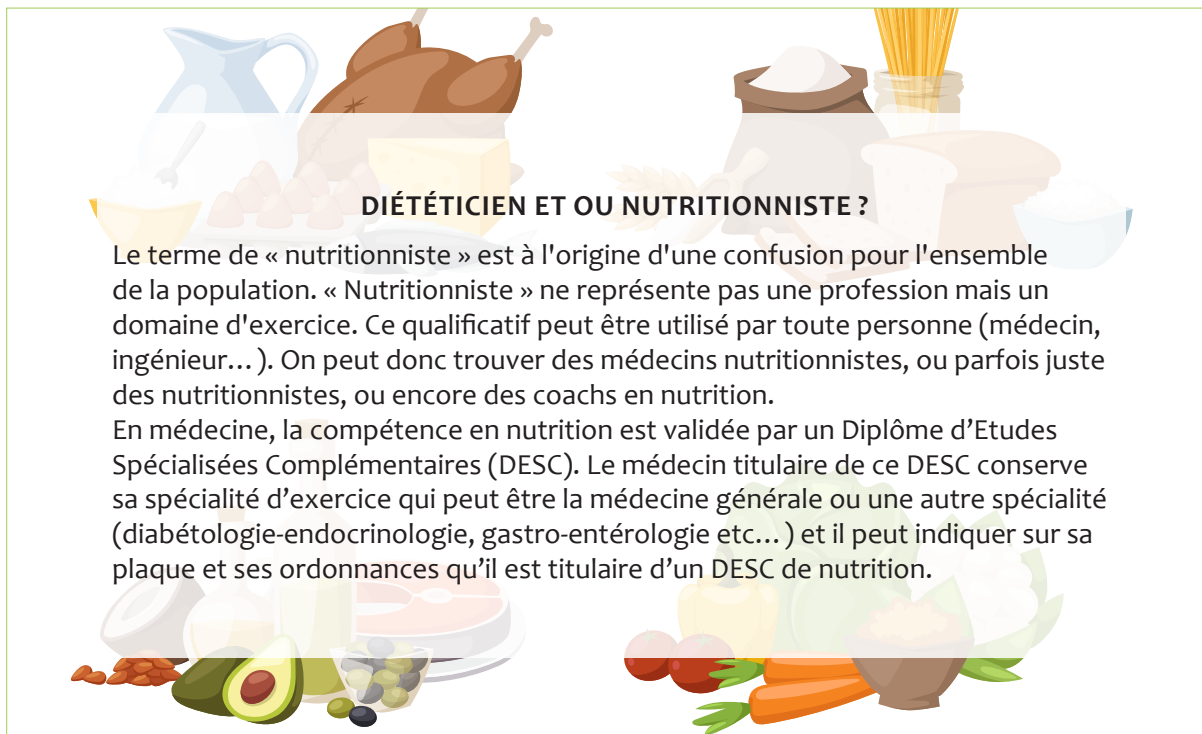
Le faible niveau de formation médicale de la plupart des naturopathes fait courir au patient le risque d'être soumis à des pratiques inefficaces, potentiellement dangereuses alors que des traitements ayant fait la preuve de leur efficacité existent.

**F**ocus sur le métier d'hypnothérapeute

L'hypnose est une technique ancienne. Par la parole, l'hypnose induit chez le patient un état de conscience particulier caractérisé par une indifférence à l'extérieur et une capacité fortement accrue à recevoir des suggestions.

Cet état de conscience «hypnotique» peut être utilisé pour amplifier, chez le patient, les ressources internes de lutte contre l'anxiété et la douleur et faire disparaître des symptômes. L'hypnose recouvre un ensemble de pratiques sensiblement différentes :

- hypnosédation (utilisée en anesthésie)



### DIÉTÉTICIEN ET OU NUTRITIONNISTE ?

Le terme de « nutritionniste » est à l'origine d'une confusion pour l'ensemble de la population. « Nutritionniste » ne représente pas une profession mais un domaine d'exercice. Ce qualificatif peut être utilisé par toute personne (médecin, ingénieur...). On peut donc trouver des médecins nutritionnistes, ou parfois juste des nutritionnistes, ou encore des coaches en nutrition.

En médecine, la compétence en nutrition est validée par un Diplôme d'Etudes Spécialisées Complémentaires (DESC). Le médecin titulaire de ce DESC conserve sa spécialité d'exercice qui peut être la médecine générale ou une autre spécialité (diabétologie-endocrinologie, gastro-entérologie etc...) et il peut indiquer sur sa plaque et ses ordonnances qu'il est titulaire d'un DESC de nutrition.

- hypnoanalgésie (contre la douleur)  
 - hypnothérapie (à visée psychothérapeutique).  
 Seules deux indications réunissent à ce jour suffisamment de données pour conclure à un intérêt thérapeutique probable : la sédation/analgésie pendant l'acte chirurgical et le syndrome du côlon irritable. Dans les autres situations médicales, il n'existe pas de preuve de l'efficacité de l'hypnose.

Les séances d'hypnose destinées à réduire la douleur ou à visée d'anesthésie sont considérées comme des actes médicaux. Les médecins, chirurgiens-dentistes et les sage-femmes, ou d'autres professionnels de santé sous leur responsabilité et dans le cadre d'une prise en charge pluriprofessionnelle de la douleur peuvent pratiquer l'hypnose.

La législation française ne permet pas de certification reconnue en hypnothérapie. Une formation en hypnose n'est donc pas considérée comme une «formation professionnelle» et aucune formation en hypnose n'est éligible au RNCP (Répertoire National de la Certification Professionnelle).

**C**onclusion  
 Certains professionnels de santé sont amenés à diversifier leurs outils pour améliorer la prise en charge des patients. Rappelons que seulement quatre médecines alternatives sont reconnues en France, par des diplômes universitaires : l'homéopathie, l'ostéopathie, l'acupuncture et la mésothérapie.

Pour les non professionnels de santé pratiquant les médecines non conventionnelles, les contrôles sont difficiles. Avant de recourir à une pratique, il est prudent de se poser certaines questions afin de prendre une décision éclairée : prescription et suivi du traitement/prise en charge ? Sécurité de la prise en charge ? Coût du traitement/prise en charge ? En cas de problème ou d'insatisfaction ?

La connaissance de ces différentes pratiques est encore incomplète. Les patients doivent être informés de l'utilité possible de certaines proposées à titre complémentaire de la médecine conventionnelle, mais également mis en garde contre le risque de perte de chance lié à certaines d'entre elles.

## REFERENCES

[https://www.economie.gouv.fr/files/files/directions\\_services/dgccrf/documentation/fiches\\_pratiques/fiches/medecines-non-conventionnelles.pdf?v=1640165096](https://www.economie.gouv.fr/files/files/directions_services/dgccrf/documentation/fiches_pratiques/fiches/medecines-non-conventionnelles.pdf?v=1640165096)

<https://solidarites-sante.gouv.fr/soins-et-maladies/qualite-des-soins-et-pratiques/securite/article/les-pratiques-de-soins-non-conventionnelles>

[https://solidarites-sante.gouv.fr/IMG/pdf/fiche\\_hypnose\\_2016.pdf](https://solidarites-sante.gouv.fr/IMG/pdf/fiche_hypnose_2016.pdf)

<https://www.afdn.org/page/definition-du-metier>

### **Contrôles de la Direction Générale de la Concurrence, de la Consommation et de la Répression des Fraudes (DGCCRF)**

La DGCCRF a mené des investigations en 2018 visant à contrôler la loyauté des pratiques commerciales et le respect de leurs obligations par des professionnels pratiquant des « médecines non conventionnelles » (naturopathes, aromathérapeutes, hypnothérapeutes, acupuncteurs, etc...)

Les contrôles portaient sur le respect des règles en matière d'information sur les tarifs et sur la nature des prestations proposées. Cette enquête a montré que plus des deux tiers des 675 praticiens contrôlés présentaient au moins un manquement. Les manquements les plus courants étaient des défauts d'information, mais aussi dans certains cas des pratiques commerciales trompeuses comme des allégations « de santé », non justifiées par les professionnels, ou des qualifications mises en avant susceptibles d'induire en erreur ou non justifiées.



## LES PROTEINES DE A À Z

par Delphine Trujillo et Sylvie Partouche  
*Diététiciennes-nutritionnistes*

### **C'**est quoi ? A quoi ça sert ?

Les protéines sont des éléments constitutifs importants de l'organisme. Elles sont indispensables au renouvellement des cellules de notre corps et en particulier des muscles. Elles ont également un rôle dans la synthèse des hormones. Elles participent au bon fonctionnement des tissus, des organes et du système immunitaire.

Ce sont de grosses molécules constituées d'un enchaînement d'acides aminés un peu comme un grand collier composé de perles. Il existe 20 acides aminés différents. L'organisme les utilise pour construire ses propres protéines.

Parmi ces 20 acides aminés, 11 peuvent être synthétisés par l'organisme. En revanche, 9 autres sont dits « essentiels » et doivent être apportés par l'alimentation. En effet, l'organisme est incapable de les synthétiser en quantité suffisante pour satisfaire ses

besoins physiologiques. Il s'agit de l'histidine, l'isoleucine, la leucine, la lysine, la méthionine, la phénylalanine, la thréonine, le tryptophane et la valine.

### **P**rotéines animales vs végétales

La Valeur Biologique (VB) mesure la qualité des protéines. Elle est dépendante de la composition en acides aminés essentiels. Pour qu'une protéine ou un mélange de protéines ait une haute valeur biologique, elle doit contenir tous les acides aminés essentiels, en quantité élevée et dans un rapport optimal entre eux. L'œuf de poule est la référence avec une valeur biologique de 100.

On trouve des protéines dans de nombreux aliments d'origine animale ou végétale.

Les protéines d'origine animale disposent des 9 Acides Aminés Essentiels (AAE).



La valeur biologique des protéines animales est donc en général plus élevée que celle des protéines végétales.

Les protéines végétales disposent également des 9 AAE mais avec des variations selon les céréales ou les légumineuses. Ces variations concernent essentiellement l'absence de lysine ou de méthionine. On parle alors d'acide aminé « limitant ». La méthionine est l'acide aminé limitant des légumineuses alors que la lysine est l'acide aminé limitant des céréales.

On associe donc souvent dans les plats traditionnels les céréales et les légumineuses : riz + lentilles ou semoule + pois chiches ou maïs + haricots rouges.

La combinaison de plusieurs aliments peut augmenter la valeur biologique et atteindre des valeurs supérieures à 100.

La valeur biologique des protéines seules :

Œuf de poule : 100

Soja : 84

Lait de vache : 85

La valeur biologique de protéines combinées :

Œuf de poule + blé : 123

Œuf de poule + lait : 119

Millet + soja : 100

Haricots en grains + maïs : 99

## Focus sur les protéines végétales

### Céréales (en g pour 100g crus)

Avoine	16.9
Epeautre	14.6
Quinoa	13.2
Sarrazin	12.9
Orge	12.5
Graine de couscous	12
Pâtes sèches	11.5
Riz blanc	7
Pommes de terres	2.1
Patate douce	1.5
Manioc	1.3

### Légumineuses (en g pour 100g crus)

Lentilles corail*	27.7
Lentilles vertes*	25.1
Haricots rouges*	22.5
Pois chiches*	20.5
Haricots blancs*	19.1
Pain baguette	9.5
Pain complet	8.3

### Oléagineux (en g pour 100g crus)

Amandes*	21.4
Cacahuètes*	22.8

### Autres (en g pour 100g crus)

Seitan	20.6
Tofu nature	13.4
Tofu soyeux	4.5
Pousse de soja (haricot mungo)	2.5



#### FOCUS SUR LE TEMPEH

Le tempeh (prononcer « tèm-pé ») est un produit fabriqué à partir de fèves de soja fermentées grâce à l'ajout d'un champignon bien particulier : le rhizopus oligosporus. Le tempeh a un aspect bien particulier : sa texture est ferme avec une croûte fleurie semblable à celle de certains fromages. Son goût est plus prononcé que celui du tofu. Il est également plus riche en protéines, environ 18g pour 100g de produit.

## LES LÉGUMINEUSES

On en distingue deux types :

- Les légumineuses fourragères utilisées dans l'alimentation des herbivores (la luzerne, les trèfles etc.).
- Les légumineuses comestibles par l'homme appelées également « légumes secs », plantes dont les fruits sont contenus dans des gousses. Il existe plusieurs variétés cultivées partout dans le monde : le soja, l'arachide, le haricot, les pois, les fèves et les lentilles qui sont les légumineuses les plus cultivées.

### VENTES DE LÉGUMES SECS EN FRANCE

en 2020



### DES CÉRÉALES AUTRES QUE LE RIZ OU LE BLÉ DES PÂTES (en g pour 100g crus)



## LE SOJA UNE LÉGUMINEUSE À PART

Légumineuse de la famille des fabacées, le soja présente de nombreux atouts nutritionnels.

Consommé transformé pour la plupart du temps, il est un des piliers d'une alimentation plus végétale et moins riche en viande.

Les produits à base de soja sont le tofu, le miso, le soja vert (ou edamame), le tempeh, le tonyu (« lait de soja »), le natto (« fromage » de soja).

La graine de soja est composée à 40% de protéines. Les produits dérivés en contiennent moins : le tofu en contient 12% et le lait de soja 4%.

Le soja est la seule légumineuse dont la composition en protéines est bien équilibrée (tous les acides aminés essentiels sont présents).

Attention : les « pousses de soja » ne sont pas du soja mais des haricots mungos dont la teneur en protéines se rapproche de celle des légumes.

## FOCUS SUR LE SEITAN

Il se compose essentiellement de gluten, protéine que l'on trouve entre autres, dans le blé, l'orge, l'avoine et le seigle. Le seitan a une texture ferme, un peu caoutchouteuse. Son goût est peu prononcé. Il s'imprègne essentiellement des arômes du plat dans lequel on l'ajoute. Avec 20g de protéines pour 100g, le seitan, contrairement au tofu nature et au tempeh, contient du sel en quantité non négligeable, environ 1g pour 100g de produit.

## LES RÉGIMES VÉGÉ : MIEUX COMPRENDRE

Que ce soit pour des raisons de respect animal, environnementales, de religion, de précarité... les adeptes des régimes végé se multiplient ces dernières années. Voici un récapitulatif des plus connus :

Le végétarien :

- Ovo-lacto-végétarien : il ne consomme aucune chair animale ni viande ni poisson mais mange des œufs et des produits laitiers.
- Pesco-végétarien : il consomme du poisson, des œufs et des produits laitiers.

Le végétalien : il exclut tout aliment d'origine animale.

Le végan : il est végétalien mais exclut aussi l'utilisation de produits issus d'exploitation animale quel que soit le domaine (miel, cuir, laine...).

Le flexitarien : il est plutôt végétarien mais consomme occasionnellement de la viande ou du poisson.

# DÉCRYPTONS LES ÉTIQUETTES DES PRODUITS VÉGÉTAUX

par Delphine Trujillo  
Diététicienne-nutritionniste

Le « végétal » est à la mode. Les rayons des supermarchés pullulent de nouveaux produits censés remplacer la viande. Comment décrypter les étiquettes\* des produits végétaux ?

## RAYON GALETTES VÉGÉTALES

Les Galettes BOULGOUR & ÉPEAUTRE AUX PETITS LÉGUMES	Valeurs nutritionnelles moyennes pour 100 g (soit 1 galette)	Produit A
	<ul style="list-style-type: none"><li>• Énergie 959 kJ 229 kcal</li><li>• Matières grasses 10 g &gt; dont Acides gras saturés 1,0 g</li><li>• Glucides 26 g &gt; dont Sucres 3,6 g</li><li>• Fibres alimentaires 6,2 g</li><li>• Protéines 5,7 g</li><li>• Sel 0,88 g</li></ul>	

NOUVELLE RECETTE plus moelleuse	Valeurs nutritionnelles pour 1 steak de 100 g	Produit B
	<ul style="list-style-type: none"><li>ÉNERGIE 678 kJ (163 kcal)</li><li>Matières grasses dont 8,5 g<ul style="list-style-type: none"><li>acides gras saturés 0,80 g</li><li>acides gras mono-insaturés 6,55 g</li><li>acides gras poly-insaturés 1,15 g</li></ul></li><li>Glucides dont 3,5 g<ul style="list-style-type: none"><li>sucres 3,0 g</li></ul></li><li>Fibres alimentaires 5,0 g</li><li>Protéines 15,5 g</li><li>Sel 1,10 g</li></ul>	

On y trouve deux types de produits :

- Les premiers à base de céréales et/ou légumineuses
- et les autres à base de soja.

En y regardant de plus près :

- La teneur en protéines varie de 5g à 15g... en fonction du produit.
- La teneur en glucides est identique à celle d'une portion de féculents pour le produit A et non significative pour le B.

Astuce :

Vérifier que le produit contienne plus de protéines que de matières grasses.

Comparer les glucides des différents produits permet également de savoir si on se rapproche d'une portion de féculents ou pas.

## RAYON SAUCISSES ET CHARCUTERIES VÉGÉTALES



**100% PUR PORC**  
SEL RÉDUIT de 25%  
FUMAGE TRADITIONNEL au Bois de Hêtre

Valeurs nutritionnelles moyennes	Pour 100 g	Pour une Knacki <sup>®</sup> de 35 g	%AR**
Énergie	1107 kJ 267 kcal	388 kJ 94 kcal	5%
Matières grasses dont saturées	23 g 9 g	8,1 g 3,2 g	12% 16%
Glucides dont sucres	2 g 2 g	0,7 g 0,7 g	<1% 1%
Fibres	1,2 g	0,4 g	-
Protéines	12,5 g	4,4 g	9%
Sel	1,45 g	0,5 g	8%

**INGRÉDIENTS**  
Eau, viande de porc, Eau, Gras de porc, Lactose, Sel, Protéines de lait 0,85%, Fibre de blé, Levure, Protéines de pois, Dextrose, Arômes (céleri), Colorants : carmins, extrait de paprika ; Chlorure de potassium, Antioxydant : isoascorbate de sodium ; Conservateur : nitrite de sodium ; Ferment, Fumée. Porc : 76%. Fabriqué avec de la viande issue d'élevages de porcs rigoureusement sélectionnés dans l'Union Européenne.



**NOUVEAU**  
Grill VEGETAL Knacks  
SOURCE DE FIBRES  
3 minutes

VALEURS NUTRITIONNELLES MOYENNES	
Pour 100 g	
Énergie	1193 kJ 289 kcal
Matières grasses dont acides gras saturés	26 g 2,1 g
Glucides dont sucres	2,6 g 1,4 g
Fibres alimentaires	5,9 g
Protéines	8,2 g
Sel	2,2 g

**INGRÉDIENTS**  
Eau, huile de colza, blanc d'œuf en poudre, arômes naturels, amidon de blé, épices, poireaux en poudre, sel de mer, sucre de canne, huile de tournesol, concentré de betterave rouge lactofermenté, dextrose, maltodextrine, épaississants (farine de graines de caroube, gomme xanthane, carraghénanes), anti-oxydant : acide ascorbique. Sans huile de palme. Coloration et arôme naturels. Fabriqué dans un atelier qui utilise : céleri, fruits à coque, moutarde, lait, soja.

Produit C

Produit D

En y regardant de plus près :

- Les saucisses végétales D sont plus grasses que les saucisses classiques C à base de viande de porc. Ces teneurs sont élevées pour les 2 produits et classent le produit dans la catégorie des charcuteries. Toutefois les graisses saturées sont inférieures dans le produit végétal D.
- La teneur en protéines est nettement supérieure dans le produit classique C, même s'il reste intéressant dans le produit végétal D. L'apport de protéines de ce dernier provient principalement du blanc d'œuf ..... d'origine animale !
- La saucisse végétale D, dans cet exemple, est beaucoup plus salée que le produit classique C.

## RAYON HACHÉS

**Produit E**



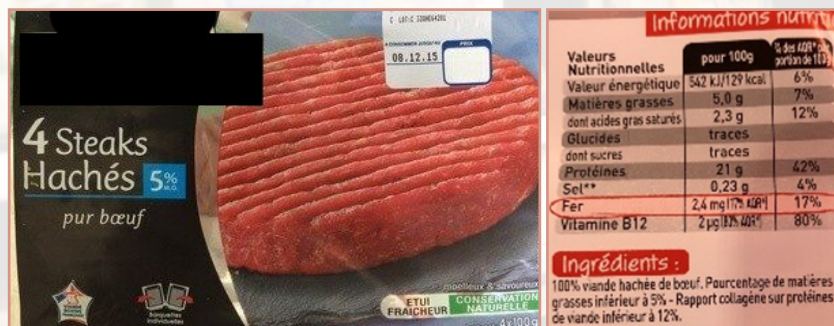
**HACHÉ CRU SOJA**  
À CUISINER  
VEGAN  
NOUVELLE RECETTE  
NUTRI-SCORE A

Valeurs nutritionnelles moyennes	Par portion (100 g)	% AR* par portion
Energie	688 kJ / 165 kcal	8%
Matières grasses	7,9 g	11%
dont saturées	2,9 g	15%
Glucides	3,6 g	1%
dont sucres	1,0 g	1%
Fibres	5,0 g	-
Protéines	17 g	34%
Sel	1,0 g	17%

\* AR : apport de référence pour un adulte-type (8400 kJ/2000 kcal). Contient 2 portions. Portions à adapter pour les enfants selon leur âge.

**Ingrédients :** Eau, Protéines de soja\* concentrées (23%), Huiles végétales (colza, noix de coco), Stabilisant : méthyl cellulose ; Arômes naturels, Vinaigre d'alcool, Ail en poudre, Sel, Concentré de fruits et de légumes (betterave, carotte, poivron, cassis), Poudre d'oignon, Extrait de malt d'orge, Poivre noir.

**Produit F**



**4 Steaks Hachés 5%**  
pur bœuf  
ETUI FRAICHEUR  
CONSERVATION NATURELLE  
4x100g

Valeurs Nutritionnelles	pour 100g	% des AR* par 100g
Valeur énergétique	542 kJ/129 kcal	6%
Matières grasses	5,0 g	7%
dont acides gras saturés	2,3 g	12%
Glucides	traces	-
dont sucres	traces	-
Protéines	21 g	42%
Sel**	0,23 g	4%
Fer	2,4 mg/17% AR*	17%
Vitamine B12	2 µg/10% AR*	80%

**Ingrédients :** 100% viande hachée de bœuf. Pourcentage de matières grasses inférieur à 5% - Rapport collagène sur protéines de viande inférieur à 12%.

En y regardant de plus près, comparons haché végétal et steak haché à 5%MG :

- Il y a un peu plus de protéines dans le produit d'origine animale F mais la part de protéines du produit végétal E est presque similaire.
- Les matières grasses sont légèrement plus élevées dans le produit végétal que dans le produit animal et pourtant la graisse du produit végétal est essentiellement ajoutée... De plus, la graisse de coco ajoutée au produit végétal présente une part d'acides gras saturés tout aussi importante que le produit animal.
- Le produit végétal est presque 4 fois plus salé.
- Enfin la part de fer n'apparaît pas sur la composition du produit végétal mais aucun des ingrédients cités dans la liste n'apporte du fer en quantité intéressante.

Pour conclure, comparez les valeurs nutritionnelles des produits entre eux ET lisez la liste des ingrédients. Un produit peut paraître plus sain qu'un autre grâce à une opération marketing réussie, mais ne l'est pas forcément !

Pour en savoir plus, n'hésitez pas à en parler aux diététiciens de RENIF ou à assister à l'atelier diététique « Déchiffrons les emballages ».

\*Données nutritionnelles et étiquetages relevés à la date de l'article.



## ATELIER D'ÉCRITURE CRÉATIVE : POUR LÂCHER PRISE

par Morgane Lacaille

*Animatrice d'ateliers d'écriture, auteure et metteuse en scène*

**P**articiper à un atelier d'écriture ça vous dit ?

Instant d'hésitation, silence, instant d'hésitation à nouveau puis les craintes affleurent.

« Ça dépend, qu'est-ce qu'on va faire ? »,

« Je fais trop de fautes », « Je ne suis pas écrivain »,

« tout le monde peut s'inscrire ? »,

« Je n'ai pas assez d'imagination », « Est-ce qu'il faut savoir bien écrire ? »,

« Je ne sais jamais par quoi commencer et je me lasse très vite »,

« Je ne parle pas assez bien le français », « J'ai envie d'écrire mais je bloque »,

« Pour bien écrire il faut beaucoup lire ? », « Ça me rappelle trop l'école ! »

« Qu'est-ce que c'est un atelier d'écriture ? » ...

**J'**ai ma propre définition et vais vous en faire part avec sincérité et intime conviction.

L'atelier d'écriture n'a pas pour objectif de vous faire revivre vos chagrins d'école. Il n'y a ni professeur ni élève, ni bonnes réponses à donner, ni mauvaises réponses à éviter.

Il n'est pas réservé exclusivement à quelques « grands adeptes » de la littérature. Entrer en écriture comme on entre chez soi ou dans l'eau est tout à fait possible, une simplicité naturelle proposée et permise par l'atelier d'écriture.

D'abord l'atelier est un espace-temps protégé et intime partagé par un petit groupe hétéroclite. Un moment bien à soi pris, reçu et occupé de façon très personnelle par les participants.

Les motivations sont singulières et propres à

chacun. Certains participent parce qu'ils sont animés par une curiosité certaine, une forme d'attrance, d'autres par l'envie d'essayer, par un désir secret de raconter une histoire, d'autres encore par la nécessité, l'urgence d'écrire ou tout simplement par le besoin impérieux d'exprimer des choses, beaucoup de choses... Et ça tombe bien, c'est le bon endroit : s'exprimer, expérimenter, inventer, s'inventer, créer, recréer, imaginer, s'imaginer, jouer, déjouer... Ecrire ce qu'on n'ose pas dire, écrire ce qu'on aimerait dire. Tout est permis, tout est possible en écriture.

**L'**écriture peut nous surprendre en flagrant délit d'existence. Ces mots, que l'on a au bord des lèvres, au bord des yeux, au bord de soi, ces mots, des liens qui tiennent, qui délivrent parfois. On écrit tout le temps, sans en avoir conscience. On écrit dans sa tête, ça commence par-là, parfois en marchant, parfois avec les écouteurs dans les oreilles, parfois au milieu d'une file d'attente. Des récits se construisent la nuit dans notre lit, dans le bus du matin, dans le RER du soir, et on se relie les uns aux autres, on se relie à soi-même avec des fragments, des lapsus, des idées, des débuts, des histoires...

**U**n atelier d'écriture n'apprend pas à écrire mais permet d'écrire. Il propose une mise en mouvement de chacun à travers d'innombrables exercices aussi ludiques que précis et originaux. L'écriture est un moteur qui a besoin de carburant. Pour éviter la panne sèche et donc de se retrouver seul face à tout le blanc de sa page blanche, l'animateur remplit régulièrement le réservoir créatif et propose donc tout au long de la séance différents jeux d'écriture. Eh oui, l'écriture ça se provoque, ça se stimule !

Par exemple, si je vous dis : « vous disposez de dix minutes pour écrire tout ce que vous voulez » 1, 2, 3... Rien ne vient, rien ne sort. C'est le drame intérieur ! Vous êtes bloqué, mais si je vous demande de faire la liste des choses que vous adorez et des choses que vous détestez le stylo file sur le papier ! Les idées vous viennent et mènent à d'autres idées, ça y'est le processus de création est enclenché ! La contrainte active, la contrainte libre, dynamise et on se surprend soi-même. Pour une consigne créative donnée (elle peut intégrer le visionnage d'œuvres plastiques, l'écoute de morceaux de musique...) un temps imparti, de façon à mettre en marche rapidement la fabrique d'images.

Je peux vous donner cinq minutes comme trente. Ecrire dans l'urgence favorise la spontanéité et le non-jugement de sa propre écriture et fait parfois exister sur le papier quelque chose qui n'a pas forcément eu le temps d'être pensé, qui s'échappe juste de soi, tel un lapsus.

Ecrire sur un temps plus long permet d'entrer en profondeur dans les choses, rend la

personne qui écrit autonome.

**I**nteractif, l'atelier d'écriture permet de surcroît l'échange entre les participants au travers de la lecture des textes de chacun. Ce temps de lecture est précieux et nécessaire. Lire son texte, entendre son texte le fait exister autrement, lui donne une vibration, une musique.

L'écoute de l'autre est un composant essentiel de l'atelier d'écriture. Les mots des uns prennent appui sur ceux des autres, résonnent, font écho, le travail de l'un inspire le travail de l'autre. Cette confrontation est bienveillante et permet généralement de débloquent le désir d'écrire qui ne s'ose pas toujours, elle représente également un très beau moyen de

*« Entrer en écriture comme on entre chez soi ou dans l'eau est tout à fait possible, une simplicité naturelle proposée et permise par l'atelier d'écriture. »*





rencontre des autres et de soi-même. On rit souvent, on sourit beaucoup, on rougit quelques fois et parfois les yeux s'embrument un peu. Ce partage est souvent teinté d'émotion, à travers ses propres écrits, c'est un peu de soi que l'on dévoile, une parcelle d'intimité que l'animateur et le groupe accueillent avec une attention et un respect tout particulier.

**U**n atelier d'écriture tel que je le conçois, a une dimension individuelle et collective, confidentielle et protectrice. Une traversée lumineuse qui s'affine et se précise au fur et à mesure.

Dans le creux des mots, il donne la possibilité de faire éclore sa propre singularité. Il donne la possibilité de s'extraire du quotidien, de réinventer le monde extérieur en jouant avec la fiction, (je me souviens de l'une de mes participantes qui avait fait parler et chanter un fromage de chèvre !).

De réinventer la langue, l'ébranler, malaxer les verbes, les tordre dans tous les sens, déconstruire les phrases, exploser la ponctua-

tion, se permettre des répétitions, maltraiter les expressions pour en créer des nouvelles et découvrir ce que produisent ces éclats de mots. L'atelier d'écriture donne la possibilité de lâcher prise, tout simplement.

On peut participer à un atelier d'écriture de façon assidue ou plus aléatoire.

Les participants qui le souhaitent peuvent travailler autour d'un projet personnel ou commun : création d'un conte, d'un autoportrait, d'une nouvelle, d'un recueil... d'un projet hybride mêlant plusieurs formes d'expressions.

*« La liberté de l'atelier réside dans la recherche perpétuelle, sans finalité autre que celle de se découvrir soi-même »<sup>1</sup>.*

**A** lors, participer à un atelier d'écriture créative ça vous dit ? ●

1. Daniel Lemahieu, 1946-2015, auteur, professeur agrégé de philosophie dans le secondaire, puis maître de conférences à l'Institut d'Etudes Théâtrales de la Sorbonne Nouvelle

## PARCOURS APA RENIF

par Erwan Potfer

*Enseignant en activité physique adaptée - Coordinateur Rénif*

**D**es recommandations ont été émises par la HAS (Haute Autorité de Santé) et des sociétés savantes (KDIGO, 2012) sur la pratique d'une activité physique (AP) chez le patient atteint d'une maladie rénale chronique. En effet, l'activité physique permet d'améliorer sa condition physique ainsi que sa santé mentale en limitant les complications liées aux comorbidités et en améliorant la qualité de vie.

Dans ce sens, depuis plus d'un an, l'association Rénif propose des séances d'activité physique adaptée (APA) en visioconférence avec notre partenaire APA de Géant, Maison Sport Santé.

Celles-ci sont supervisées par des Enseignants en APA (EAPA), professionnels de la santé par l'activité physique, titulaires à minima d'un BAC+3.

Ces professionnels adaptent l'activité physique aux besoins spécifiques de santé, au risque médical et aux capacités des bénéficiaires à des fins de réadaptation, de prévention et/ou d'éducation.

Afin de répondre au mieux aux besoins et attentes des adhérents, l'association Rénif propose un nouveau programme en présentiel, en individuel ou en collectif sur 12 semaines, complété d'un suivi sur 1 an, et ce, sans frais pour ces derniers.

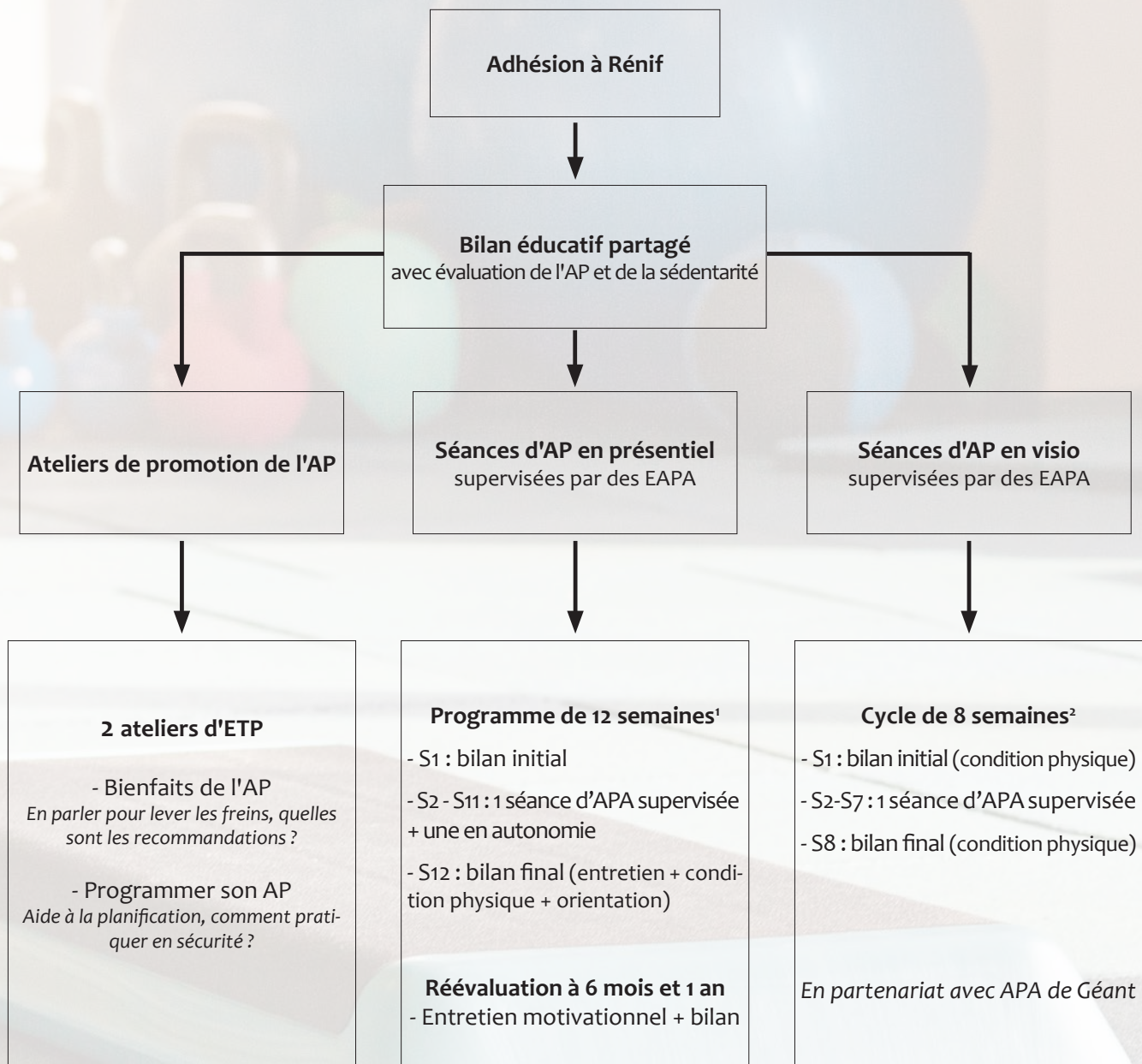
Ces séances, toujours encadrées par des Enseignants en APA, peuvent se faire au domicile des patients, ce qui permet de lever les freins liés aux problématiques d'accès à la pratique ou bien en extérieur ou au sein d'une structure.

Les programmes en visioconférence et en présentiel sont basés sur les recommandations de l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé), de l'Inserm (Institut national de la santé et de la recherche médicale) et de la HAS. Ils ont pour but de remettre les patients à l'activité, pour ensuite l'intégrer de façon durable, dans leur quotidien.

Dans cet objectif de pérennisation de la pratique, nous avons décidé de mettre en place des ateliers d'éducation thérapeutique permettant de comprendre et connaître les bienfaits de l'activité physique sur sa santé et être capable de programmer son activité au quotidien de manière régulière et sécuritaire.

Les séances en visioconférence sont toujours accessibles sur notre site internet [www.renif.fr](http://www.renif.fr) dans la rubrique « ateliers patients ». Vous rejoindrez alors par le biais de « Barnabé », plateforme de santé sécurisée.

Les ateliers d'ETP de promotion de l'activité physique et le programme d'APA en présentiel ont débuté, quant à eux, depuis décembre 2022. ●



1- En individuel ou collectif. Au domicile du patient, en extérieur ou au sein d'une structure.














2- En collectif et en visioconférence.


# A vous de jouer !


par Sylvie Partouche, coordinatrice diététique Rénif


## JEU 1


Trouvez la valeur en protéines de chacun de ces aliments : à vos calculs !

	+		+		=	30g		
	+		-		=	5g		
3	x		-		-		=	5g
2	x		-		-		=	

	=	?
---	---	---

	=	?
---	---	---

	=	?
---	---	---

	=	?
---	---	---

## JEU 2

Vous avez acheté : une darne de saumon, 3 morceaux de gruyère, un pilon de poulet et huit œufs.

Répartissez-les équitablement entre 5 personnes de façon à ce que la quantité de protéines soit identique pour chacun.

# MALADIES RÉNALES CHRONIQUES

## AGIR pour SA SANTÉ

Médecin  
en retard ?

Testez  
vos connaissances  
sur les maladies rénales



<https://elearning.renif.fr>

**PARTOUT,  
A TOUT MOMENT**



# Curry de tofu

*Préparation : 20 min*

*Cuisson : 25 min*

*Pour 4 personnes*

400 g de tofu

1 oignon

3 c. à soupe de concentré de tomates

2 yaourts de soja

2 gousses d'ail

2 centimètres de gingembre frais

2 c. à café bombées de cumin

2 c. à café bombées de curry

1 c. à café de curcuma

1/2 c. à café de cardamome moulue

2 c. à soupe d'huile de tournesol

200 ml d'eau

200 ml de crème végétale de soja

1/2 bouquet de coriandre



1. Dans un saladier, mélanger les yaourts avec la moitié des épices (cumin, curcuma, curry et cardamome). Y incorporer le tofu coupé en dés. Mélanger délicatement et réserver au frais.
2. Laver et ciseler la coriandre. Réserver.
3. Pendant ce temps, peler, laver et hacher finement l'oignon et l'ail. Dans une sauteuse, les faire revenir dans l'huile pendant quelques minutes. Ajouter le concentré de tomates, le gingembre et le reste des épices. Délayer avec l'eau. Laisser cuire à petit feu à couvert 20 mn afin que l'oignon soit bien cuit.
4. Ajouter la crème de soja et la préparation tofu/yaourt/épices à la sauce tomate. Laisser mijoter 5 minutes toujours à petit feu mais à découvert tout en remuant régulièrement pour éviter que la sauce flocule.
5. Servir le curry de tofu parsemé de coriandre fraîche et accompagné de riz blanc nature.

## Apport nutritionnel par portion

Protéines : 18g ● ●  
Sel : négligeable  
Potassium : 450mg ● ● ◐  
Glucides : 10g

1 ● = 10 g de protéines  
1 ● = 1 g de sel  
1 ● = 200 mg de potassium

## Suggestion de menu

Salade d'endives  
Curry de tofu  
Riz  
Orange

## Crème chocolat aux graines de chia

**Préparation : 30 min**

**+ 4 h de réfrigération**

**Cuisson : 5 min**

**Pour 4 personnes**

500 ml de boisson végétale à l'amande

sans sucre ajouté

50 g de cacao amer non sucré

60 g de graines de chia

50g de noisettes décortiquées

50 g de sirop d'agave



1. Préchauffer le four à 180° C.
2. Étaler les noisettes sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Enfourner 10 à 12 minutes, les noisettes doivent brunir sans brûler.
3. Laisser refroidir et les mettre dans un torchon propre. Les frotter pour ôter la peau puis les concasser grossièrement et réserver.
4. Mettre la boisson végétale, le cacao, le sirop d'agave et les graines de chia dans une casserole. Faire chauffer jusqu'à ce que la préparation soit homogène et le cacao bien dissout.
5. Retirer du feu et ajouter les noisettes. Verser dans 4 verrines et mettre au réfrigérateur pendant 4 heures au minimum. Servir bien frais.

### Apport nutritionnel par portion

Protéines : 10g ●

Sel : négligeable

Potassium : 700mg ●●●●

Glucides : 13g

1 ● = 10 g de protéines

1 ● = 1 g de sel

1 ● = 200 mg de potassium

### Suggestion de menu

Chou rouge en salade

Filet de lieu sauce au vin blanc

Quinoa

Crème chocolat aux graines de chia



**FRANCE REIN**  
RÉSEAU SOLIDAIRE EN ACTION



**1** personne  
sur **10** est  
concernée par  
une maladie  
rénale.

 **Rénif**  
Association Régionale de Néphrologie  
d'Ile-de-France

Surpoids, diabète, hypertension,  
vous présentez des risques  
supplémentaires...

# les maladies rénales

**2023 : Une bonne  
santé rénale pour tous**

Se préparer à l'imprévisible, maîtriser la vulnérabilité

La  
semaine  
nationale  
du **rein**

Du 4 au 11 mars 2023

TOUTES LES INFORMATIONS SUR : [www.semainedurein.fr](http://www.semainedurein.fr)

[francerein.org](http://francerein.org)



**AMGEN**



AstraZeneca

**Baxter**



Boehringer  
Ingelheim

**BRAUN**  
SHARING EXPERTISE



**EKHA**  
EUROPEAN KIDNEY  
HEALTH ALLIANCE

**FHP  
REIN**

Fondation  
Rein

**FRESENIUS  
MEDICAL CARE**



**NOVARTIS**

**Physidic**  
RENAISSANCE POUR LA VIE

**SANDOZ** A Novartis  
Division



Groupe **VIFOR  
PHARMA**

**Theradiol**



## ASSOCIATIONS DE PATIENTS PARTENAIRES



## E-LEARNING RENIF



Pour s'informer de façon ludique et interactive sur les maladies rénales, Rénif vous propose son E-learning.

Pour créer un compte, rendez-vous sur : [elearning.renif.fr](http://elearning.renif.fr)

## SOLUTION DES JEUX

JEU 1

	=	10g
	=	5g
	=	10g
	=	20g

JEU 2

Valeur totale :  
 1 darne + 1 pilon + 3 morceaux de gruyère + 8 oeufs  
 = 20 + 10 + 3x10 + 8x5  
 = 100 g de protéines

1 <sup>ère</sup> personne	2 <sup>ème</sup> personne	3 <sup>ème</sup> personne	4 <sup>ème</sup> personne	5 <sup>ème</sup> personne
1 darne	1 pilon + 2 oeufs	1 gruyère + 2 oeufs	1 gruyère + 2 oeufs	1 gruyère + 2 oeufs

OU

1 <sup>ère</sup> personne	2 <sup>ème</sup> personne	3 <sup>ème</sup> personne	4 <sup>ème</sup> personne	5 <sup>ème</sup> personne
1 darne	1 pilon + 1 gruyère	1 gruyère + 2 oeufs	1 gruyère + 2 oeufs	4 oeufs

OU

1 <sup>ère</sup> personne	2 <sup>ème</sup> personne	3 <sup>ème</sup> personne	4 <sup>ème</sup> personne	5 <sup>ème</sup> personne
1 darne	1 pilon + 2 oeufs	2 gruyères	1 gruyère + 2 oeufs	4 oeufs

# CALENDRIER DES ATELIERS 2023

Port du masque obligatoire

## COMMENT PARTICIPER AUX ATELIERS ?

- Etre adhérent du réseau Rénif
- Inscription obligatoire

## COMMENT S'INSCRIRE ?

- ☎ 01 48 01 93 00
- @ contact@renif.fr
- 🌐 [www.renif.fr/inscription-ateliers](http://www.renif.fr/inscription-ateliers)

## OÙ ?

📍 **Rénif** : 55 rue de Turbigo 75003 Paris

**Hôpital Privé Ouest Parisien** : 14 rue Castiglione Del Lago, 78190 Trappes  
Salle Pasteur, 4<sup>ème</sup> étage, ascenseur A

💻 **En visioconférence** : inscription sur la plateforme sécurisée <https://barnabe.io>

*(1) Il est indispensable de commencer par l'atelier «Bien dans son assiette» pour pouvoir participer aux autres ateliers de diététique.*

*(2) Inscription sur la plateforme sécurisée <https://barnabe.io>*



# CALENDRIER DES ATELIERS 2023

## Port du masque obligatoire

ATELIERS DE DIÉTÉTIQUE	Hôpital Privé Ouest Parisien	Rénif	En visioconférence <sup>(2)</sup>
<b>BIEN DANS SON ASSIETTE</b> <i>Ce premier atelier de diététique est obligatoire.</i>	mardi 7 mars 2023 10h - 12h	mardi 7 mars 2023 17h - 19h	jeudi 13 avril 2023 14h - 15h15
		vendredi 21 avril 2023 10h - 12h	
		jeudi 1 juin 2023 17h - 19h	
<b>LES PROTÉINES, CE N'EST PAS QUE LA VIANDE<sup>(1)</sup></b>	mardi 4 avril 2023 10h - 12h	jeudi 16 février 2023 10h - 12h	vendredi 3 février 2023 11h - 12h15
		mardi 28 mars 2023 14h - 16h	
		jeudi 11 mai 2023 17h - 19h	mardi 25 avril 2023 14h - 15h15
		mardi 27 juin 2023 14h - 16h	
<b>METTONS NOTRE GRAIN DE SEL<sup>(1)</sup></b>	mardi 21 mars 2023 10h - 12h	vendredi 17 mars 2023 10h - 12h	vendredi 24 février 2023 11h - 12h15
		mercredi 3 mai 2023 17h - 19h	
		jeudi 22 juin 2023 10h - 12h	mercredi 24 mai 2023 14h - 15h15
<b>DÉCHIFFRONS LES EMBALLAGES ALIMENTAIRES<sup>(1)</sup></b>	jeudi 25 mai 2023 10h - 12h	mardi 28 février 2023 14h - 16h	
		vendredi 9 juin 2023 10h - 12h	
<b>GRAISSES ET CHOLESTÉROL : LES CHOIX DU COEUR<sup>(1)</sup></b>	mardi 18 avril 2023 10h - 12h	jeudi 23 mars 2023 14h - 16h	mardi 14 mars 2023 14h - 15h15
		mardi 13 juin 2023 17h - 19h	mercredi 31 mai 2023 10h - 11h15
<b>LE POTASSIUM, UNE AFFAIRE DE COEUR<sup>(1)</sup></b>	jeudi 11 mai 2023 10h - 12h	mardi 21 mars 2023 14h - 16h	mardi 4 avril 2023 10h - 11h15
		mardi 16 mai 2023 17h - 19h	jeudi 29 juin 2023 14h - 15h15

# CALENDRIER DES ATELIERS 2023

Port du masque obligatoire

ATELIERS DE DIÉTÉTIQUE	Rénif	En visioconférence <sup>(2)</sup>
<b>QUEL EST LE MENU DU JOUR ?</b> <i>Pour vous inscrire, il est nécessaire d'avoir participé aux ateliers sur les protéines et sur le sel.</i>	jeudi 2 mars 2023 14h - 16h	vendredi 10 mars 2023 11h - 12h15
	jeudi 6 avril 2023 14h - 16h	jeudi 15 juin 2023 14h - 15h15
	mercredi 28 juin 2023 10h - 12h	
<b>LITHIASES ET HYDRATATION<sup>(1)</sup></b>	mardi 6 juin 2023 17h - 19h	mercredi 19 avril 2023 17h - 18h15
<b>LITHIASES ET ALIMENTATION<sup>(1)</sup></b>	mardi 20 juin 2023 17h - 19h	mercredi 10 mai 2023 17h - 18h15

ATELIERS D'ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE	Rénif
<b>BIENFAITS DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE</b> <i>En parler pour lever les freins</i> <i>Quelles sont les recommandations ?</i>	mardi 16 mai 2023 10h - 12h
<b>PROGRAMMER SON ACTIVITÉ PHYSIQUE</b> <i>Aide à la planification</i> <i>Comment pratiquer en sécurité ?</i>	mardi 21 mars 2023 10h - 12h



## CALENDRIER DES ATELIERS 2023

### Port du masque obligatoire

ATELIERS D'ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE	en visioconférence <sup>(2)</sup> le jeudi de 18h30 à 19h30
Supervisés par des professionnels de l'activité physique adaptée 1 séance par semaine pendant 8 semaines	Prochains cycles à partir du 2 mars 2023

ATELIERS SUR LES TRAITEMENTS	Rénif	En visioconférence <sup>(2)</sup>
AUTOMÉDICATION		mardi 6 juin 2023 18h - 19h
DÉCHIFFRER SON BILAN BIOLOGIQUE	jeudi 9 février 2023 14h - 16h	jeudi 16 mars 2023 14h - 15h
		jeudi 8 juin 2023 14h - 15h
LES MÉDICAMENTS GÉNÉRIQUES		mardi 14 février 2023 18h - 19h
SE SOIGNER SANS DANGER	jeudi 20 avril 2023 14h - 16h	
SURVEILLER MA SANTÉ MON TRAITEMENT AU QUOTIDIEN	jeudi 11 mai 2023 14h - 16h	
VOYAGES, VACANCES ET FÊTES	jeudi 30 mars 2023 14h - 16h	mardi 4 avril 2023 14h - 15h15
	mardi 13 juin 2023 10h - 12h	jeudi 22 juin 2023 10h - 11h15

ATELIERS DE PSYCHOLOGIE	Rénif	En visioconférence <sup>(2)</sup>
ASPECTS ÉMOTIONNELS DE LA DIALYSE ET DE LA GREFFE	vendredi 17 mars 2023 17h - 19h	<b>atelier uniquement en présentiel</b>
COMMUNIQUER OU NON AUTOUR DE LA MALADIE		lundi 3 avril 2023 18h - 19h
		lundi 19 juin 2023 18h - 19h
SE PROJETER : TRACER UN AVENIR		lundi 27 mars 2023 17h30 - 18h30
		mercredi 28 juin 2023 9h - 10h
MIEUX VIVRE SES ÉMOTIONS VIVRE SON QUOTIDIEN PLUS SEREINEMENT	mercredi 17 mai 2023 10h - 12h	
PRENDRE SOIN DE SOI		jeudi 16 février 2023 17h30 - 18h30
		mardi 18 avril 2023 17h30 - 18h30
MON QUOTIDIEN : LES CHANGEMENTS	vendredi 28 avril 2023 17h - 19h	lundi 6 février 2023 18h - 19h

ATELIERS D'ÉCRITURE	Rénif
ATELIERS D'ÉCRITURE	mercredi 8 mars 2023 10h - 12h
	vendredi 21 avril 2023 14h - 16h
	<b>lundi 12 juin 2023</b> 10h - 12h

“J’ai une maladie rénale  
et  
je ne suis pas en dialyse,  
j’ADHERE à RENIF,  
c’est gratuit\* !”

\*Association de santé financée par  
l'Agence Régionale de Santé  
Ile-de-France

Madame\*  Monsieur\* (\* mention obligatoire)

Nom\* : .....

Prénom\* : .....

Né(e) le\* : .....

Adresse\* : .....

Code postal\* : .....

Ville\* : .....

Téléphone\* : .....

Portable : .....

Email : .....

Nom de l'établissement de santé où vous êtes suivi en néphrologie\* : .....

Sur votre dernière analyse de sang, quel est votre débit de filtration glomérulaire (DFG)? .....

Je déclare avoir une maladie rénale et ne pas être en dialyse. **Je souhaite adhérer au réseau Rénif.\***

A : .....

Le : .....

Signature du patient\*

Les données administratives et médicales recueillies sont nécessaires pour la prise en charge de votre adhésion, à l'envoi de la newsletter ainsi qu'à la constitution d'un annuaire professionnel par Rénif. Elles font l'objet d'un traitement informatique et sont destinées au service statistique du réseau. En application du règlement européen n°2016-679 du 27 avril 2016 et de la loi « Informatique et Libertés » du 6 janvier 1978 modifiée, vous bénéficiez de droits d'accès, de rectification, d'effacement, de limitation et de portabilité de vos données. Vous pouvez exercer ce droit en vous adressant à Rénif à l'adresse suivante : dpo@renif.fr. Le programme d'éducation Rénif garantit la confidentialité des informations conformément aux dispositions de l'article 226-13 du code pénal.


### Comment adhérer ?


- En retournant le bulletin d'adhésion ci-joint :  
par courrier : Rénif, 55 rue de Turbigo 75003 Paris  
par Email : [contact@renif.fr](mailto:contact@renif.fr)
- En ligne sur le site internet : [www.renif.fr/adherer](http://www.renif.fr/adherer)


- En scannant ce QR code




### Nous contacter

 01 48 01 93 00

 [contact@renif.fr](mailto:contact@renif.fr)

 [www.renif.fr](http://www.renif.fr)

 Rénif, 55 rue de Turbigo 75003 Paris

# ADHEREZ à RENIF pour bénéficier de nos SERVICES\*



✓ Consultations de DIÉTÉTIQUE\*\*



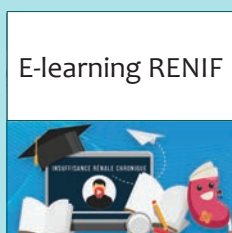
✓ Prêt d'un TENSIOMÈTRE\*\*



✓ Ateliers de DIÉTÉTIQUE  
✓ Ateliers de PSYCHOLOGIE  
✓ Ateliers sur les TRAITEMENTS  
✓ Ateliers d'ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE  
✓ Ateliers d'ÉCRITURE



✓ Abonnement au magazine RÉNIF'MAG



✓ S'informer avec notre E-LEARNING

\* Association de santé financée par l'Agence Régionale de Santé d'Ile-de-France

\*\* Sur prescription médicale



Association Régionale de Néphrologie  
d'Ile-de-France