

RÉNIF' MAG

MAGAZINE DES MALADIES RÉNALES

ACTIVITÉ PHYSIQUE

LES BÉNÉFICES SUR LA MALADIE RÉNALE CHRONIQUE

DOSSIER
SPÉCIAL

TÉMOIGNAGES DE PATIENTS

Un don pour la vie
Le sport en rémission
Vive le sport

Conserves et votre santé

Atelier d'écriture tout en couleur

Je peux dire que cela a changé ma vie !

Un magazine édité par



Sommaire

DOSSIER SPÉCIAL : TÉMOIGNAGES

Un don pour la vie	4
Le sport en rémission	5
Vive le sport	6

NUTRITION

Conserves et votre santé	8
--------------------------	---

EDUCATION THÉRAPEUTIQUE

Atelier d'écriture tout en couleur	10
------------------------------------	----

ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

« Je peux dire que cela a changé ma vie ! »	12
---	----

A VOUS DE JOUER

14

A VOTRE SERVICE

15

RECETTES DE CUISINE

17

AGENDA DES ATELIERS

19

Rénif'mag

55 rue de Turbigo 75003 Paris.

contact@renif.fr | Tél : 01 48 01 93 00 | www.renif.fr

Directeur de publication : Dr Xavier Belenfant

Directeur de rédaction : Stéphanie Willems

Rédacteur en chef : Dr Barbara Lesavre

Comité scientifique : Dr Xavier Belenfant, Dr Eric Gauthier

Crédits photos : Istock by Getty Images.

Impression : Evoluprint - Parc industriel Euronord, 10 rue du Parc CS 85001 Bruguères 31151 Fenouillet Cedex

Dépôt légal à date de parution.

Éditorial



Nous savons tous que la pratique régulière d'une activité physique ou sportive offre des bénéfices significatifs pour la santé physique et mentale.

En effet, l'activité physique favorise la prévention des maladies cardiaques, le maintien du poids corporel idéal, améliore l'humeur et réduit le stress en stimulant la libération d'endorphines. De plus, la discipline et la persévérance développées par la pratique renforcent la confiance en soi, ce qui contribue largement au bien-être mental.

Les témoignages de Pascal Cymer, Stéphane Couton, et Thierry Howlett, atteints tous trois de maladie rénale chronique, illustrent ces avantages tirés de la pratique d'activités physiques telles que le vélo, le tennis, les fléchettes ou la pétanque.

L'association Trans-Forme promeut l'activité physique à destination des insuffisants rénaux chroniques au stade de la suppléance, et organise des événements tels que les jeux nationaux des transplantés et dialysés, la Course du Cœur, ainsi que la participation à des compétitions internationales des transplantés.

Le programme Rénif d'Activité Physique Adaptée (APA), avec une augmentation notable du nombre de participants depuis sa création, offre une opportunité concrète d'adopter un mode de vie actif.

Les témoignages des enseignants en APA et d'une participante en montrent tout l'intérêt.

A tout âge, la participation au programme Rénif d'Activité Physique Adaptée en 2024 est fortement encouragée !

LE MOT DE

Michel Baujard

Participant Rénif au programme d'APA et Secrétaire Général de l'association Trans-Forme





UN DON POUR LA VIE

Par Pascal Cymer

Je m'appelle Pascal CYMER, j'ai 60 ans. Je me suis vu diagnostiqué, en 2004, une polykystose hépato rénale à l'occasion d'une échographie abdominale. Je ne me souviens pas avoir pris conscience de la portée de cette information, à part la nécessité de contrôler l'évolution de la maladie.

J'avais 41 ans à l'époque, je travaillais à plein temps, mon fils né en 2002 avait 2 ans, et j'avais mis un peu de côté ma pratique du vélo.

C'est début 2008 que l'évolution de la maladie a rendu nécessaire des consultations régulières en néphrologie afin de surveiller mon taux de créatinine. Je ne me souviens pas m'être senti diminué physiquement à cette période. J'étais plutôt très affecté moralement par des problèmes professionnels survenus fin 2007. Avec le recul, je pense qu'ils ont accéléré la dégradation de ma fonction rénale et profondément remis en question mon rapport au monde du travail et aux autres. Je ne faisais plus de sport à cette époque.

Mon néphrologue m'a rapidement inscrit sur la liste des patients à greffer.

En juin 2011, la dialyse s'est imposée à raison de 3 séances hebdomadaires de 3 heures. J'avais fait le choix d'être dialysé les mardis, jeudis et samedis matins pour impacter au minimum mon activité professionnelle. La dialyse du soir après une journée de travail ne me convenait pas du tout.

Pendant cette période, j'ai tenté de reprendre une activité sportive, mais sans plaisir ni conviction... Physiquement et psychologiquement je n'étais pas prêt. J'ai donc arrêté très vite.

C'est aussi pendant cette période que j'ai appris l'existence de l'association Trans-Forme.

En juin 2013, j'ai bénéficié d'une greffe rénale. Aujourd'hui mon greffon va bien et j'ai fêté 10 ans de greffe le 11 juin 2023.

J'ai repris mon activité sportive en juillet 2016, et parcouru 15700 km à vélo depuis lors. Ce qui me permet de m'entretenir physiquement et mentalement. Mon adhésion à Trans-Forme en 2017 me permet de me sentir utile pour moi et pour les autres (je l'espère) à travers mon action bénévole en faveur du don d'organes et de la greffe. En effet, depuis 2017, nous sommes tous donneurs d'organes à moins de faire connaître notre opposition, auprès de l'agence de la biomédecine, ou des proches. L'objectif de Trans-Forme est de sensibiliser la population à l'importance du don d'organes, et de la greffe qui permet le retour à la vie ! Malgré tous nos efforts, la France affiche toujours un taux de refus élevé de 36.1%*

Gâce à ce don, j'ai pu participer à des événements sportifs auxquels je n'aurais jamais songé (24 heures du Mans vélo, Jeux mondiaux des transplantés...) si je n'avais pas été malade. De façon étonnante, la maladie semble m'avoir apporté une confiance et une légitimité que je n'avais plus.

Je pense à mon donneur, sa famille, à mon épouse et à mon fils qui n'ont pas rigolé tous les jours. Pour eux, je me dois de prendre soin de ce cadeau !

*Agence de Biomédecine



LE SPORT EN RÉMISSION

Par Stéphane Couton

Je m'appelle Stéphane COUTON, j'ai 58 ans et j'ai une greffe rénale depuis un peu plus de 18 mois.

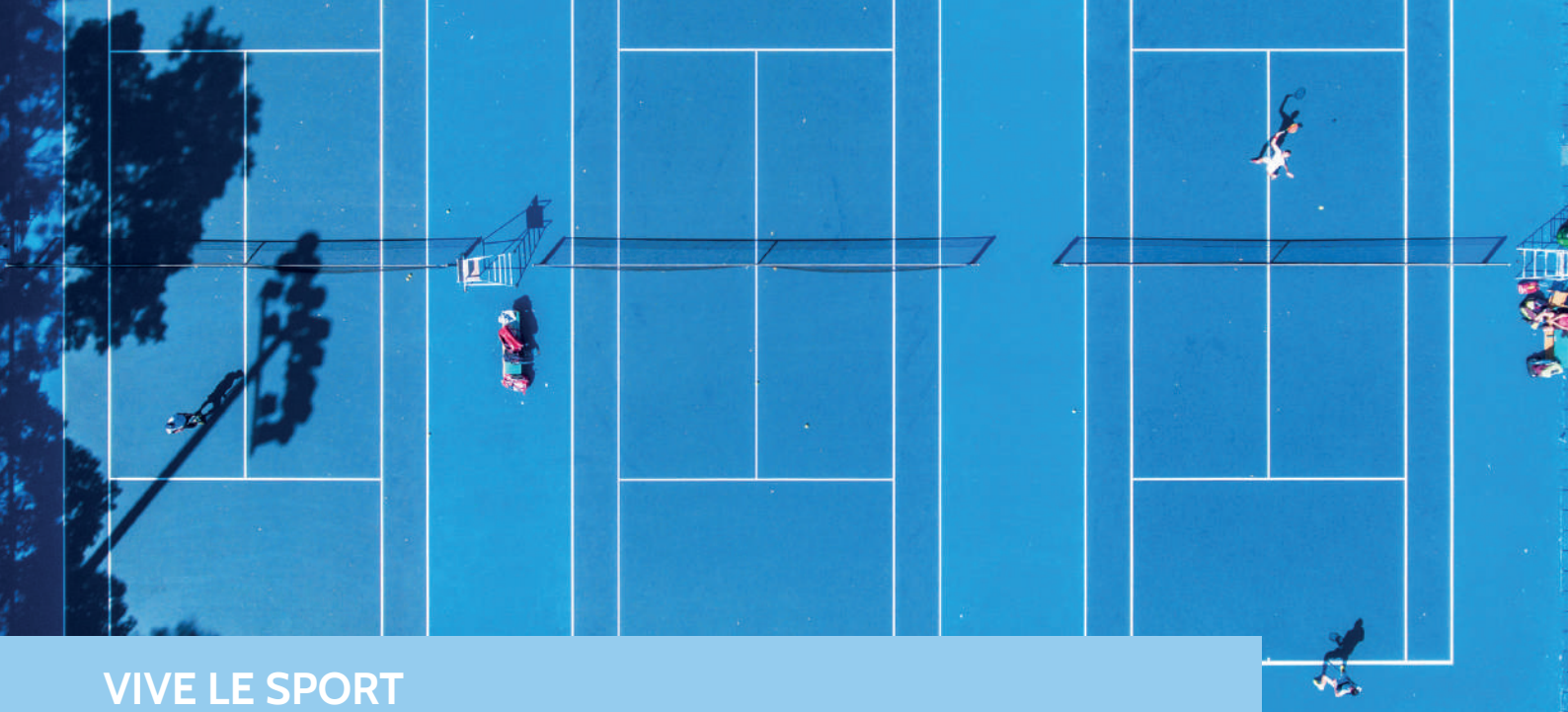
Mon parcours de santé a commencé très tôt. Lorsque que ma mère a été diagnostiquée à 40 ans d'une insuffisance rénale, des analyses sanguines ont montré que j'étais également atteint de cette même maladie : j'avais alors 19 ans. Les médecins me rassuraient en m'affirmant qu'elle ne se déclarerait pas avant l'âge de 50-55 ans. J'ai ainsi vécu toute ma jeunesse et plus dans le déni (malgré et grâce à des examens annuels qui ne montraient aucune évolution) mais la maladie m'a rattrapé à 52 ans, comme quoi les médecins ont rarement tort.

En deux ans, je suis passé de sportif à quasiment inactif. Je pratiquais l'alpinisme, le ski de randonnée, je faisais des treks, etc..., puis ensuite je ne faisais que de petites promenades de deux ou trois kilomètres. Les trois ans de dialyse qui suivirent n'ont pas amélioré mon état physique.

La greffe fut libératoire, au sens large : plus de contraintes alimentaires mais surtout plus de contraintes de mouvement, un retour à la liberté !

Quant au sport, que j'ai encore du mal à pratiquer mais qui me procure un état d'esprit positif, je l'ai redécouvert grâce à l'association Trans-Forme. Elle m'a permis de participer aux jeux mondiaux d'hiver à Bormio en mars 2024. Ce fut tant une aventure humaine qu'une aventure sportive. Une semaine où le sport nous réunit et nous fait oublier nos tracas de santé dans une communion et une volonté de faire bien.

Cette expérience m'a convaincu que le sport permet d'améliorer la santé, tant physiquement que moralement, et qu'il permet de se sentir aussi « comme tout le monde », capable de se donner à soi-même des défis.



VIVE LE SPORT

Par Thierry Howlett

Je m'appelle Thierry HOWLETT. J'ai eu tôt des problèmes rénaux étant atteint d'une maladie génétique appelée le syndrome d'Alport.

Mon parcours de patient ayant une maladie rénale chronique a commencé adolescent. On m'a détecté une protéinurie et du sang dans les urines lors d'une visite médicale au collège. J'ai ensuite passé des examens dans un premier hôpital où j'ai eu vers 15 ans ma première biopsie rénale assez traumatisante. Après analyse du prélèvement, les médecins ne savaient pas ce que j'avais.

J'ai ensuite consulté le professeur qui suivait ma mère : il a vite compris que le problème s'apparentait à un syndrome d'Alport.

J'ai fait alors des contrôles annuels de ma créatinine et de mes urines. Cette maladie m'était inconnue et, à l'époque, Internet n'existait pas. Je ne savais pas qu'elle évoluerait irrémédiablement vers une insuffisance rénale terminale chez les garçons entre 20 et 25 ans...

Le néphrologue m'a laissé dans cette ignorance pendant toutes mes études supérieures et en école d'ingénieur en me disant juste que j'aurais peut-être des problèmes plus tard ou jamais... Je pense qu'il a fait cela pour me laisser réussir mes études. Je travaillais comme ingénieur depuis 2 ans dans une autre région quand j'ai appris que j'allais devoir passer en dialyse dans les 6 mois ! Quel choc se fut alors, moi qui voyais cette hypothèse pour mes vieux jours. J'ai commencé la dialyse à 24 ans. Après une formation de 3 mois à l'hôpital où j'étais le seul jeune dialysé, ce qui accentuait ma détresse, j'ai choisi de les faire à domicile avec l'aide de ma future femme.

Puis j'ai été greffé 3 ans après. Ma première greffe a duré 15 ans. La deuxième dure actuellement depuis 19 ans et j'espère pour encore longtemps.

J'ai découvert l'association Trans-Forme il y a 2 ans par hasard sur les réseaux sociaux. Je me suis inscrit aux jeux nationaux des dialysés et transplantés organisés à Narbonne en 2022. J'ai participé à l'épreuve de tennis et de karting sur glace.

Le sentiment de communauté et de soutien obtenu pendant ces jeux était incroyable. J'ai découvert des personnes dialysées ou transplantées avec des valeurs similaires aux miennes, surmontant les obstacles avec positivité, force intérieure, persévérance et beaucoup de confiance.

Depuis, j'ai participé à tous les jeux nationaux, européens, mondiaux et j'ai gagné la médaille d'or en tennis dans ma catégorie d'âge à chaque fois. Je reviens avec plein de souvenirs et des amitiés pour toute une vie. Les meilleurs sont les rencontres avec les autres participants, conjoints, familles, et d'écouter leurs histoires.

Le sport m'a permis de retrouver confiance malgré mes problèmes de santé.

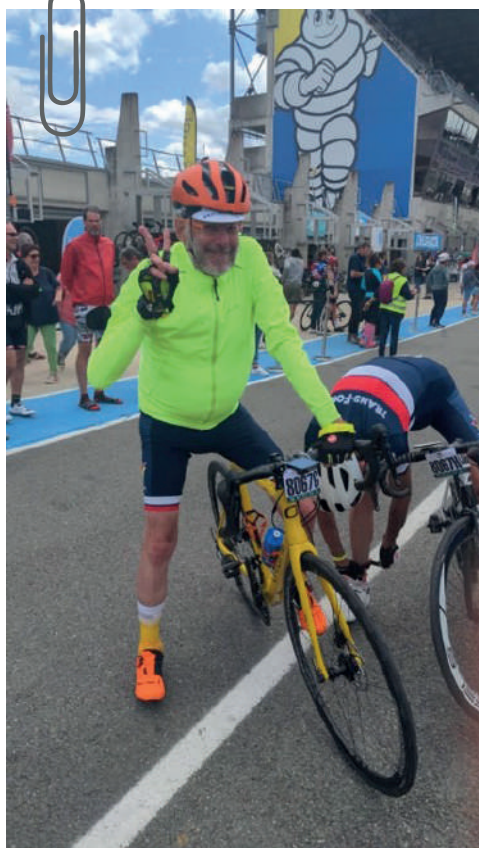
Ç'est non seulement un moyen de se maintenir en forme, mais aussi un outil mental puissant de résilience et de connexion sociale en rompant la solitude.

Il aide à se reconstruire et à se réconcilier avec soi et son corps.

Le sport, c'est mon médicament, en plus de tous ceux que je prends. Il a le pouvoir de me redonner confiance et d'améliorer la qualité globale de ma vie.

TÉMOIGNAGES DE PATIENTS

MUR PHOTOS



Pascal Cymer

J'ai pu participer à des événements sportifs auxquels je n'aurais jamais songé (24 heures du Mans vélo, Jeux mondiaux des transplantés...) si je n'avais pas été malade.



Stéphane Couton

J'ai redécouvert le sport grâce à l'association Trans-Forme. Elle m'a permis de participer aux jeux mondiaux d'hiver à Bormio en mars 2024.



Thierry Howlett

Médaillé d'or au tennis lors des jeux mondiaux des transplantés en Australie.
À gauche : partie de pétanque avec un Australien.



CONSERVES ET VOTRE SANTÉ

Par Sylvie Partouche, coordinatrice diététique Rénif

L'été s'en est allé emportant avec lui ses étals colorés de fruits et légumes. Adieu salades en tout genre, bonjour le froid, la grisaille et le manque d'idée pour être au plus près des « 5 fruits et légumes par jour », recommandation phare et vedette du plan national nutrition santé.

Et si pour garder le soleil dans nos assiettes nous regardions du côté des conserves ?

Avant la conserve, les techniques traditionnelles de conservation des aliments comprenaient le séchage, le salage, le fumage et la fermentation. En 1795, le gouvernement de Napoléon Bonaparte, offre un prix de 12 000 francs à qui développera une méthode efficace pour conserver les aliments pour les armées en campagne. Après plus de 14 ans de recherches et d'expérimentations, Nicolas Appert, confiseur français, découvre que les aliments peuvent être préservés en les plaçant dans des bocaux en verre, en les scellant hermétiquement et en les chauffant. Cette méthode, appelée « appertisation », est l'ancêtre de la mise en conserve moderne. En parallèle, en Angleterre, Peter Durand brevète en 1810 une méthode similaire utilisant des boîtes en fer-blanc. Cette innovation permet de rendre les conserves plus robustes et plus faciles à transporter.

Les avantages des légumes et fruits en conserve
Leur durée de conservation (avant ouverture) est beaucoup plus longue que les légumes frais. Cela permet de réduire le gaspillage alimentaire et d'avoir des légumes disponibles à tout moment, même hors saison.

Leur stockage est facile.

Il n'est pas nécessaire de les laver, les éplucher ou les couper, ce qui fait gagner du temps en cuisine et peut simplifier la confection des repas.

Souvent mis en conserve peu de temps après leur récolte et bien que certains nutriments sensibles à la chaleur, comme la vitamine C, puissent être réduits pendant le processus de mise en conserve, les fibres et les minéraux, sont bien préservés.

Ils sont disponibles toute l'année à des prix relativement stables.

Les inconvénients des légumes et fruits en conserve
La mise en conserve peut modifier la texture des légumes et des fruits, les rendant parfois plus mous ou moins croquants que leurs équivalents frais. Le goût peut également être affecté par le processus de mise en conserve.

Les légumes en conserve contiennent souvent du sel, agent de conservation. Pour mémoire, il est conseillé d'avoir des apports en sel contrôlés dans le cadre d'une maladie rénale (mais également pour la population générale !).

Les fruits en conserve baignent fréquemment dans des sirops sucrés. Cela augmente leur teneur en sucres.

La mise en conserve peut réduire le niveau de certaines vitamines sensibles à la chaleur, comme la vitamine C et certaines vitamines du groupe B.

Ils peuvent contenir des conservateurs et autres additifs peu recommandés pour la santé, notamment pour les patients avec une insuffisance rénale chronique.

Les boîtes de conserve peuvent être enduites de

résine contenant du BPA, une substance chimique qui peut migrer dans les aliments et avoir des effets potentiellement nocifs pour la santé. Bien que de nombreuses entreprises s'orientent vers des alternatives sans BPA, ce n'est pas encore universel.

Comment s'en sortir ?

Lire attentivement les étiquettes pour choisir des options à faible teneur en sel et sans sucres ajoutés. Rincer les légumes en conserve peut réduire leur teneur en sel.

Diversifier, c'est la mesure indispensable ! Il est essentiel de combiner l'utilisation de légumes et fruits en conserve avec des produits frais et surgelés pour assurer une diversité nutritionnelle et une meilleure qualité alimentaire.

Les conserves permettent de trouver des fruits et légumes qui ne sont pas de saison, et d'en consommer toute l'année. Leur prix est également un atout puisqu'ils sont généralement moins chers que des produits frais et surgelés, et sont quasiment de la même qualité.

C'est une option pratique et économique à la condition de lire attentivement les étiquettes* pour faire des choix éclairés. Que l'on consomme les fruits et les légumes frais, surgelés ou en conserve, l'important est d'en consommer.

*Rénif propose un atelier intitulé « Déchiffrons les emballages alimentaires ».

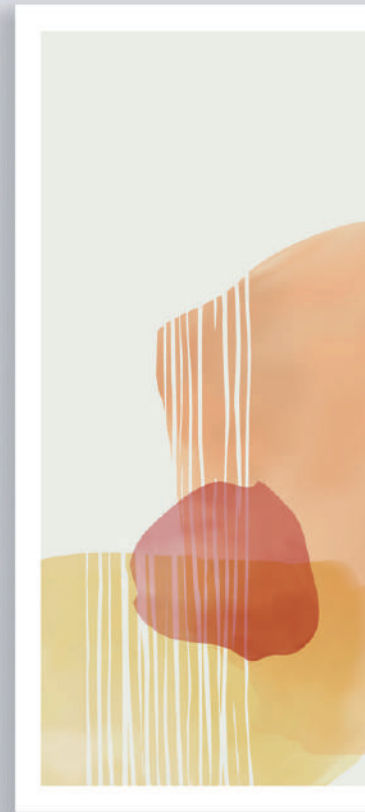
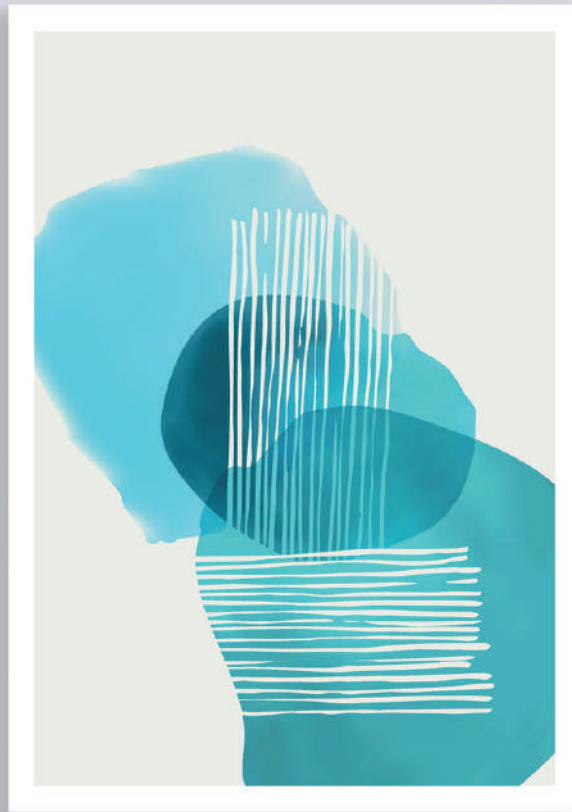
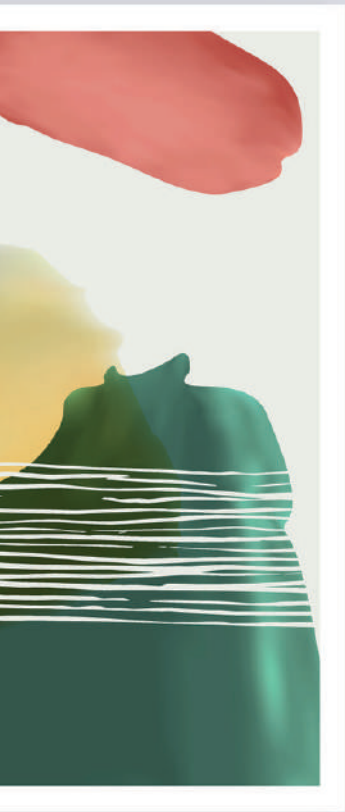
Quelques comparaisons	Légumes et fruits frais	Légumes et fruits surgelés	Légumes et fruits en conserve
Teneur en sodium	Négligeable	Négligeable (sauf si cuisinés !)	Souvent élevée
Teneur en sucres ajoutés	0	0	Souvent élevée pour les fruits
Teneur en vitamines	Haute mais qui diminue avec le temps	Haute, proche des frais	Réduite par la mise en conserve
Additifs	Aucun	Possible si pré-assaisonnés	Fréquent (conservateurs, sodium/sucre ajouté)
Disponibilité	Variable selon la saison	Toute l'année	Toute l'année
Praticité	Besoin de préparation	Facile à préparer	Facile à préparer
Coût	Variable et souvent élevé hors saison	Modéré	Souvent moins cher



Vérifier l'aspect extérieur de la conserve. Si elle est bombée, présente de la rouille ou une trace de déformation, il est fortement déconseillé d'en consommer le contenu.

Toujours bien laver le couvercle avant son ouverture.





ATELIER D'ÉCRITURE TOUT EN COULEUR

Écrits de patients

Rénif continue d'enrichir son programme d'éducation thérapeutique en proposant un accompagnement par le biais d'ateliers d'écriture. Ces ateliers animés par des auteurs sont maintenant proposés en présentiel et en distanciel.

En petit groupe, les participants se voient proposer des exercices ludiques permettant de passer à l'écrit très facilement. Ainsi, ils permettent de s'extraire du quotidien et de la maladie.

Le dernier atelier d'écriture proposé par Morgane Lacaille avait pour thème la peinture. L'une des propositions d'écriture a invité les participants à choisir une couleur et écrire à partir de celle-ci, voici quelques-unes de leurs productions.

Bleu
Bleu comme l'O d'Arthur Rimbaud.
Bleue comme l'eau du ru qui serpente à travers les près.
Bleue comme la jeune recrue qui monte à l'assaut.
Bleue comme la peur qui envahit le jeune soldat qui découvre les horreurs de la guerre.
Bleu comme le morne océan où tant de valeureux marins se sont évanouis.
Bleu comme le plumage de ce cacatoès.
Bleue comme la nuit corse où retentirent toutes ces explosions.
Bleues comme les abysses au fond desquelles vivent d'étranges créatures.
Bleue comme cette pervenche éclose dont une perle de rosée diffracte un arc en ciel de couleurs.
Bleue comme la mer qui clapote dans l'anse claire.
Bleue comme la blouse que je portais enfant à la Communale.

JL Canal

Orange

Orange, comme tu es belle, ta peau est lumineuse, charnue, tendre et j'aime y enfoncer mes doigts pour t'éplucher.

Ton jus sucré est savoureux et ton zest parfume mon cher gâteau au yaourt de mon enfance.

Orange, couleur de la chambre de mon enfance, de la pétillance, de la joie, des émotions fortes.

Orange, tu te maries si bien avec le jaune du soleil, tu m'apportes chaleur et lumière.

Orange, couleur flamboyante que j'aime !

Martine Scialom

Jaune

Jaunes les tournesols éclaboussent de soleil la nuit de Van Gogh.

Jaune la tache tatouée aux aisselles laborieuses.

Jaune la trahison du mouchard voué au pilori.

Jaune le briseur de toutes les grèves.

Jaune dans le blanc de tes yeux le pigment du mal qui t'emportera.

Jaune le bouquet de jonquilles à l'aube du printemps.

Jaune ton cœur, marguerite, à l'unisson du mien au solstice d'été.

Jaune le ruban autour de tes lettres fanées.

Jaune l'étoile cousue au revers de leurs vies.

Nicole Priollaud

Bleu

Le bleu c'est Quoi ? Le bleu c'est le ciel en été, le bleu c'est la mer et ses bienfaits, le bleu c'est la nuit naissante et reposante.

Le bleu pourquoi ? Le bleu pour la période de Picasso, le bleu pour la chambre de mon enfance, le bleu pour les yeux de l'enfant.

Le bleu comment ? Le bleu du tissu, le bleu d'une fleur, le bleu de l'âme, le bleu de l'infini...

Francine Poillot





« JE PEUX DIRE QUE CELA A CHANGÉ MA VIE ! »

Témoignages d'une patiente et d'enseignants en APA

L'activité physique adaptée (APA) s'adresse à toute personne n'ayant pas ou ne pouvant pas pratiquer une activité physique ou sportive dans des conditions ordinaires. Plus précisément, l'APA se destine aux personnes présentant des besoins spécifiques de santé du fait d'une maladie chronique, d'une affection de longue durée, d'une limitation fonctionnelle (ex : périmètre de marche réduit) ou d'une situation de handicap.

Elle concerne également les personnes éloignées de la pratique d'activité physique ou étant sédentaires.

Ainsi, pour les patients atteints d'une maladie rénale chronique, Rénif fait appel à l'expertise des enseignants en APA pour les accompagner vers la pratique d'une activité physique régulière et durable.

Madame C. a suivi la totalité du programme en présentiel avec un enseignant en APA de MooveToi. Son témoignage permet d'apprécier les bienfaits de la pratique d'une activité physique sur 12 semaines et

également d'aborder la poursuite d'une activité une fois le programme terminé.

Les témoignages de deux enseignants en APA partenaires de Rénif permettent de mieux comprendre la façon dont est structuré un programme d'APA.

Madame C., patiente adhérente Rénif

J'ai pu bénéficier du programme Rénif qui a tellement bien fonctionné pour moi que je l'ai poursuivi depuis un an. J'avais un double handicap : une ablation du rein et de graves problèmes de respiration qui m'empêchent de courir, parfois même de marcher ou de parler. La reprise d'une activité physique adaptée, protégeant mon rein, était indispensable pour que ma condition respiratoire s'améliore et ce fut le cas ! Désormais, je peux marcher beaucoup plus facilement, je souffre moins à l'effort. Mes crises respiratoires ont très

largement diminué, grâce à un programme sportif et progressif élaboré avec mon enseignant en activité physique adaptée et que je continue de reproduire seule chez moi, à raison de 2 ou 3 fois par semaine. Je peux dire que cela a changé ma vie !

Guillaume AREIAS, enseignant en APA à domicile

Je suis diplômé d'une licence STAPS mention Activité Physique Adaptée et Santé (APA-S) et d'un master Métiers de l'Enseignement, de l'Éducation et de la Formation (MEEF) avec une option en Éducation Physique et Sportive (EPS). J'exerce en tant qu'enseignant en activité physique adaptée (APA) à domicile et je propose des séances individuelles. Je me consacre pleinement à la promotion de la santé par l'activité physique.

Mon approche repose sur des séances de renforcement musculaire, de Pilates, de cardio-training, et bien d'autres pratiques sportives comme supports. J'utilise une variété de matériels pour diversifier et enrichir les séances : cerceaux, poids, élastiques... Les séances sont adaptées aux objectifs de chaque personne que je prends en charge, qu'elles soient atteintes de pathologies chroniques ou non. Mon but premier est de prévenir l'apparition ou l'aggravation de maladies, d'améliorer l'autonomie et la qualité de vie des personnes suivies.

Une séance typique à domicile dure environ une heure et se décompose en trois phases : un échauffement pour préparer le corps, puis l'activité principale, et enfin des étirements pour favoriser la récupération.

Ce que j'apprécie le plus dans mon métier, c'est le contact humain et la relation de confiance qui se construit au fil du temps avec les personnes accompagnées. Cette relation privilégiée est fondamentale pour motiver et soutenir les personnes dans leur parcours vers une meilleure santé et bien-être.

Ainsi, à travers mon engagement et ma passion pour l'APA, je m'efforce chaque jour de faire une différence positive dans la vie des personnes que j'accompagne.

Camille DUCOEUR, enseignante en APA au sein d'une Maison Sport-Santé

Je suis enseignante en APA à la Maison Sport-Santé La Force d'Epione au Blanc-Mesnil depuis 2020. Passionnée par le sport et la santé, j'ai découvert l'APA lors de mon parcours universitaire (licence STAPS, mention APA-S). Mes expériences professionnelles auprès de publics variés (personnes atteintes de maladies chroniques, séniors) m'ont confirmé les nombreux bénéfices de l'APA sur la santé notamment au travers des retours des patients. Grâce à une pratique régulière, ces derniers décrivent généralement une amélioration de leur condition physique et psychologique.

La Maison Sport-Santé est un lieu privilégié où le besoin des patients est au cœur de la prise en charge. Dans un premier temps, j'évalue les capacités physiques et nous définissons ensemble des objectifs atteignables. Cela permet de renforcer leur motivation dans le but de pratiquer une activité physique pérenne.

Les patients orientés par Rénif vers notre Maison Sport-Santé débutent leur programme de 12 semaines par un bilan standardisé. Cette étape est indispensable pour concevoir les séances d'activité physique qui se dérouleront soit en individuel soit en cours collectifs de 6 à 8 personnes.

Nous disposons de machines connectées de cardio et de renforcement musculaire qui, à l'aide d'un bracelet (remis au patient), se règlent automatiquement sur le programme individualisé que j'ai conçu.

Au fil des semaines, le patient améliore progressivement ses capacités musculaires et d'endurance. Et à chaque séance, j'évalue la perception de l'effort (de 1 à 10) pour adapter l'intensité et la difficulté des futures séances.

Au terme du programme, un bilan final est réalisé pour apprécier l'évolution de la condition physique. C'est un moment d'échange très attendu par les patients car il permet de quantifier et de visualiser les progrès effectués.

Ce qui m'anime dans mon métier c'est de pouvoir agir favorablement sur la santé des personnes que j'accompagne.

TÉMOIGNAGES

ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

PATIENTS

ENSEIGNANTS

CONGÉLATION DES ALIMENTS, UN QUIZZ BIEN FRAIS !

Question n°1 : Qui est considéré comme le père de la congélation des aliments ?

- a) Clarence Birdseye
- b) Louis Pasteur
- c) Nicolas Appert
- d) Carl von Linde

Question n°2 : En quelle décennie ont été développées les premières méthodes de congélation rapide ?

- a) 1910
- b) 1920
- c) 1930
- d) 1940

Question n°3 : Quel est le principal avantage de la congélation rapide par rapport à la congélation lente ?

- a) Elle réduit la consommation d'énergie
- b) Elle conserve mieux la texture et la saveur des aliments
- c) Elle est moins coûteuse
- d) Elle utilise moins de matériel

Question n°4 : Quel processus est utilisé pour congeler rapidement les aliments afin de minimiser la formation de gros cristaux de glace ?

- a) La cryoconservation
- b) La surgélation
- c) La lyophilisation

Question n°5 : La congélation rapide devint populaire

- a) Pendant la révolution industrielle
- b) Pendant et après la Seconde Guerre mondiale
- c) A la Renaissance
- d) Pendant la Guerre froide

Question n°6 : Quels types d'aliments sont couramment soumis à la congélation pour une conservation à long terme ?

- a) Fruits et légumes
- b) Viandes et poissons
- c) Plats préparés
- d) Toutes les réponses ci-dessus

Question n°7 : Quelle est la température généralement recommandée pour garantir la sécurité et la qualité des produits congelés ?

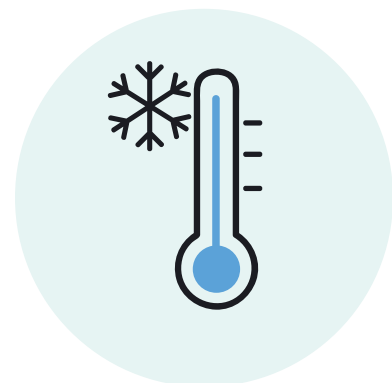
- a) 0°C
- b) -5°C
- c) -18°C
- d) -30°C

Question n°8 : Quel type d'aliments ne convient généralement pas à la congélation en raison de changements de texture ?

- a) Les fruits rouges
- b) Les légumes verts
- c) La crème fraîche
- d) Le poisson

Question n°9 : Recongeler un produit décongelé

- a) Favorise la prolifération de bactéries
- b) Lui fait perdre toutes ses vitamines
- c) Est fortement déconseillé



NOTEZ LA DATE !

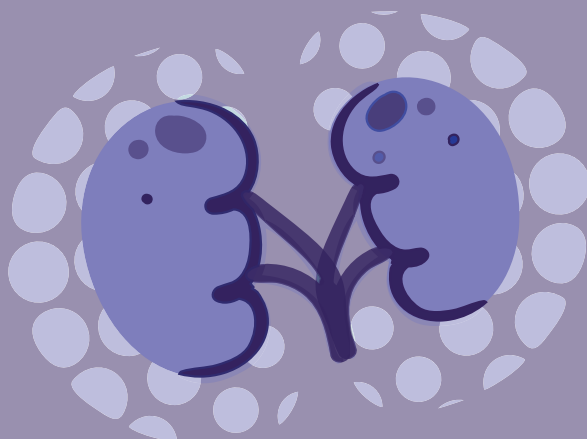
Rénif organise une journée dédiée aux patients, le mardi 26 novembre 2024 à la MAS Paris, 10-18 rue des Terres au Curé 75013 Paris de 9h30 à 16h30. Le programme est en ligne sur le site de Rénif : www.renif.fr.



JOURNÉE RENIF

Journée dédiée aux patients

MARDI 26 NOVEMBRE 2024



MAS Paris
10-18 rue des Terres au Curé
75013 Paris

ASSOCIATIONS DE PATIENTS PARTENAIRES



E-LEARNING RÉNIF

Bien s'informer sur les maladies rénales chroniques grâce à la plateforme E-learning de Rénif.

Une plateforme en libre accès soutenue par l'Agence Régionale de Santé Île-de-France, pour apprendre à travers diverses thématiques et informations ludiques.

Rendez-vous sur <https://elearning.renif.fr> pour accéder à la plateforme d'informations et créer un espace personnel.



SOLUTION DU QUIZZ P.14

- Question n°1 : a) Clarence Birdseye
- Question n°2 : b) 1920
- Question n°3 : b) Elle conserve mieux la texture et la saveur des aliments
- Question n°4 : b) La surgélation
- Question n°5 : b) Pendant et après la Seconde Guerre mondiale
- Question n°6 : d) Toutes les réponses ci-dessus
- Question n°7 : c) -18°C
- Question n°8 : c) La crème fraîche
- Question n°9 : a) Favorise la prolifération de bactéries et c) Est fortement déconseillé

TAJINE DE POIS CHICHES

Temps de préparation : 15 minutes + une nuit de trempage

Temps de cuisson : 1 heure 30

Ingrédients pour 4 personnes

200 g de pois chiches secs
40 g de raisins secs
Une petite boîte de tomates concassées (400 g)
3 c. à soupe d'huile d'olive
2 c. à soupe de miel liquide
1 citron non traité
1 oignon jaune
1 oignon rouge
3 gousses d'ail

1 branche de thym séché
½ c. à café de cumin en poudre
½ c. à café de mélange 4 épices
½ c. à café de paprika doux
½ c. à café de gingembre en poudre
Quelques filaments de safran
Poivre
1 petit piment vert ou un petit piment oiseau (pour les plus courageux)



La veille, faire tremper les pois chiches toute une nuit dans de l'eau.

Peler et hacher les 2 oignons et l'ail. Prélever le zeste du citron puis peler ce dernier et le couper en petits morceaux. Dans un saladier, mélanger le miel avec les tomates et le citron, réserver.

Dans une cocotte ou un plat à tajine, faire dorer les oignons et l'ail dans l'huile d'olive. Ajouter les pois chiches égouttés et les raisins secs, puis le mélange tomates/miel/citron. Mouiller avec ½ litre d'eau puis incorporer toutes les épices, le thym et le piment éventuel.

Laisser mijoter à feu doux et couvert durant 1h à 1h30. Vérifier régulièrement s'il faut ajouter de l'eau. La cuisson des pois chiches est assez longue et le tajine ne doit pas être sec.

Servir avec de la semoule.

Apport nutritionnel par portion

Protéines : 10 g ●
Sel : négligeable
Glucides : 47 g
Potassium : 810 mg ●●●●

Suggestion de menu

Tajine de pois chiches
Semoule
Yaourt
Orange

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

FEUILLETÉS AUX COINGS

Temps de préparation : 50 minutes

Temps de cuisson : 20 minutes

Ingrédients pour 4 personnes

1 coing d'environ 300 g
90 g de sucre en poudre
1 pâte feuilletée du commerce de forme rectangulaire
½ citron jaune

1L d'eau
1 gousse de vanille
1 pincée de cannelle
1 c. à café bombée de sucre glace



Couper la gousse de vanille en 2 dans le sens de la longueur et prélever les graines avec la pointe d'un couteau. Réserver. Presser le citron. Éplucher, évider et couper le coing en quartiers. Les faire cuire dans l'eau avec le jus de citron, environ 30 minutes. Egoutter, puis réduire en purée avec un mixeur (à défaut, écraser soigneusement à la fourchette).

Dans une casserole mélanger la purée de coing avec le sucre en poudre, la vanille et la cannelle. Faire cuire à feu très doux, une vingtaine de minutes, sans cesser de remuer avec une spatule en bois. On doit obtenir une purée très épaisse. Laisser refroidir.

Préchauffer le four à 210°C (thermostat 7). Couper la pâte feuilletée en 4. Sur chaque morceau de pâte, à gauche, déposer de la purée de coing, puis rabattre le côté droit pour former un rectangle. Souder les bords avec un peu d'eau froide et pour bien sceller la pâte, appuyer sur les bords avec les dents d'une fourchette. Au-dessus des feuillets, faire 3 à 4 entailles avec un couteau. Les déposer sur une plaque recouverte d'une feuille de papier cuisson. Enfournier et laisser cuire 20 minutes. Les feuillets doivent être bien dorés.

A la sortie du four, les laisser tiédir sur une grille puis les saupoudrer de sucre glace. Laisser refroidir complètement avant de déguster.

Apport nutritionnel par portion

Protéines : 3 g ◐
Sel : 0,8 g ●
Glucides : 56 g ◐
Potassium : 150 mg ◐

Suggestion de menu

Pour le goûter un café ou un thé et un feuilleté au coing

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

AGENDA 2024-2025

Agenda 2024-2025

Comment participer aux ateliers ?

- 01 Être adhérent de Rénif 02 Inscription obligatoire

Comment s'inscrire ?

-  Tel : 01 48 01 93 00  Mail : contact@renif.fr
-  Site internet : <https://www.renif.fr/ateliers>

Où se déroulent les ateliers ?



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



Rénif Paris 3^e
55 rue de Turbigo 75003 Paris



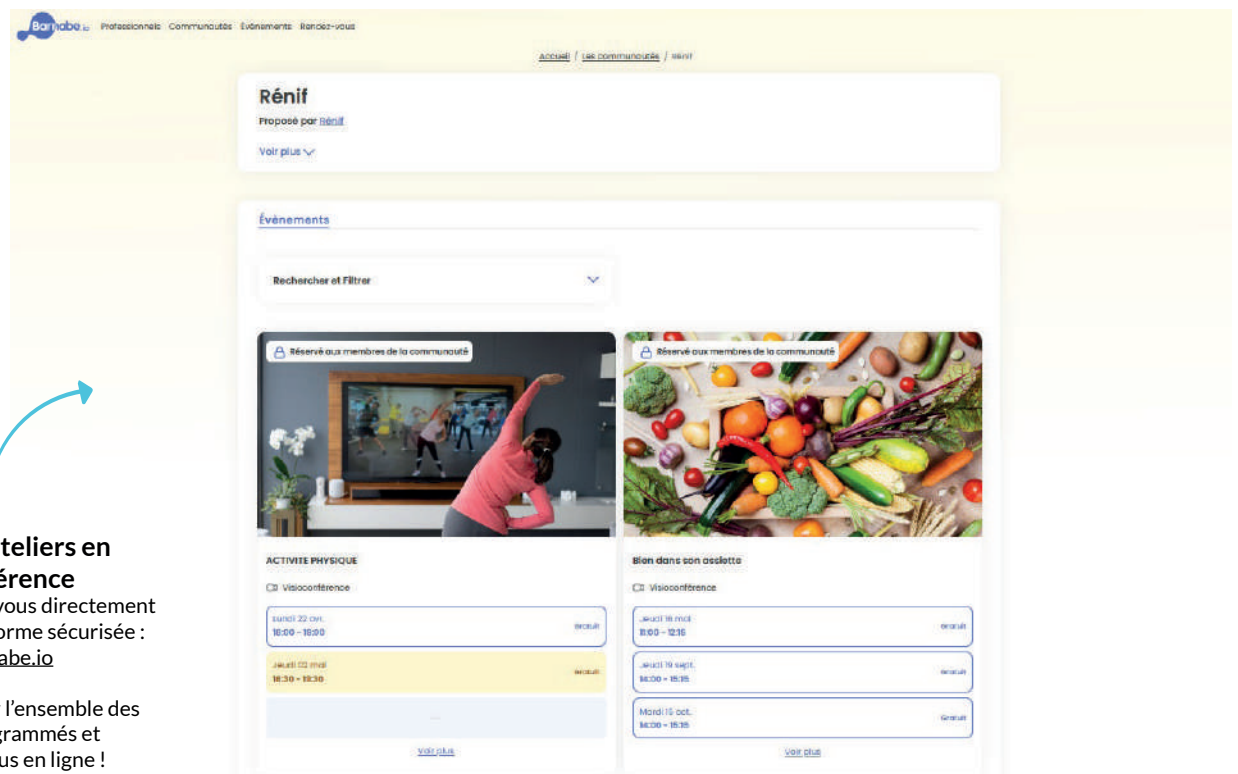
Saint-Fargeau-Ponthierry
Rue Jacques Madelin
77130 Saint-Fargeau-Ponthierry



Hôpital Privé Marne la Vallée
33 rue Léon Menu
94360 Bry-sur-Marne



Institut de Promotion de la Santé (IPS)
3 Place de la Mairie
78190 Trappes



The screenshot shows the Barnabe.io website interface. At the top, there are navigation links: "Professionnels", "Communautés", "Événements", and "Rendez-vous". The main content area is titled "Rénif" and includes a search bar "Rechercher et Filtrer". Below the search bar, there are two event cards. The first card is titled "ACTIVITE PHYSIQUE" and features a photo of a person in a pink shirt performing a yoga or stretching pose. The second card is titled "Bien dans son assiette" and features a photo of fresh vegetables. Both cards indicate they are "Réservé aux membres de la communauté" and list specific dates and times for the events.



Pour les ateliers en visioconférence
Connectez-vous directement sur la plateforme sécurisée : <https://barnabe.io>

Retrouvez-y l'ensemble des ateliers programmés et inscrivez-vous en ligne !

PSYCHOLOGIE



Rénif



Visioconférence



Saint-Fargeau-Ponthierry

S'autoriser à se projeter

Mercredi 6 novembre
10h - 12h

Mon quotidien : les changements

Lundi 2 décembre
18h - 19h

Jeudi 17 octobre
17h30 - 18h30

Mercredi 16 octobre
14h - 16h

Jeudi 12 décembre
18h - 19h

Mieux vivre ses émotions et son quotidien

Mercredi 13 novembre
10h - 12h

Mercredi 27 novembre
10h - 12h

Aspects émotionnels de la dialyse et de la greffe

Jeudi 14 novembre
17h - 19h

Communiquer ou non autour de la maladie

Jeudi 3 octobre
10h - 12h

Vendredi 4 octobre
18h - 19h

Mercredi 2 octobre
10h - 12h

Prendre soin de soi

Jeudi 7 novembre
17h30 - 18h30

ÉCRITURE



Rénif



Visioconférence

Atelier d'écriture

Vendredi 8 novembre
10h - 12h

Mercredi 9 octobre
10h - 12h

Mercredi 4 décembre
14h - 16h

Mercredi 13 novembre
10h - 12h

Mercredi 11 décembre
10h - 12h

Mercredi 15 janvier
10h - 12h

Mercredi 12 février
10h - 12h

ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE



Rénif

Programmer son activité physique

Mardi 1 octobre
10h - 12h






Mardi 3 décembre
10h - 12h

Bienfaits de l'activité physique

Mardi 19 novembre
10h - 12h

DIÉTÉTIQUE (1)

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

	 Rénif	 Visioconférence	 Hôpital Privé Marne-la-Vallée	 IPS	 Saint-Fargeau-Ponthierry
Bien dans son assiette	Mardi 5 novembre 17h - 19h	Mardi 15 octobre 10h - 11h15	Vendredi 4 octobre 14h - 16h		Mercredi 4 décembre 16h30 - 18h30
	Mercredi 8 janvier 14h - 16h	Mercredi 22 janvier 11h - 12h15			
Mettons notre grain de sel	Jeudi 23 janvier 15h - 17h	Mercredi 27 novembre 14h - 15h15	Vendredi 11 octobre 14h - 16h	Mardi 15 octobre 10h - 12h	Mercredi 18 décembre 16h30 - 18h30
		Vendredi 21 février 11h - 12h15			
Les protéines, ce n'est pas que la viande	Mercredi 2 octobre 10h - 12h	Vendredi 15 novembre 14h - 15h15	Vendredi 18 octobre 14h - 16h	Mardi 1 octobre 10h - 12h	Mercredi 11 décembre 16h30 - 18h30
	Jeudi 13 février 10h - 12h	Vendredi 31 janvier 11h - 12h15			
Le potassium, une affaire de cœur	Vendredi 11 octobre 10h - 12h	Mardi 10 décembre 14h - 15h15	Vendredi 22 novembre 14h - 16h	Mardi 5 novembre 10h - 12h	
		Lundi 10 février 14h - 15h15			
Graisses et cholestérol	Jeudi 28 novembre 14h - 16h	Jeudi 5 décembre 14h - 15h15	Vendredi 29 novembre 14h - 16h	Mardi 12 novembre 10h - 12h	
Lithiases et hydratation		Mardi 10 décembre 18h - 19h15			
Lithiases et alimentation		Mercredi 18 décembre 18h - 19h15			
Déchiffrons les emballages	Mardi 25 février 14h - 16h	Jeudi 12 décembre 14h - 15h15		Mardi 19 novembre 10h - 12h	
Quel est le menu du jour ?	Jeudi 27 février 14h - 16h				

TRAITEMENTS



Rénif



Visioconférence

Déchiffrer son bilan biologique		Jeudi 10 octobre 14h - 15h Jeudi 21 novembre 14h - 15h Jeudi 23 janvier 14h - 15h
Les médicaments génériques		Mardi 5 novembre 14h30 - 15h30
Mon traitement au quotidien Surveiller sa santé	Vendredi 18 octobre 10h - 12h Jeudi 19 décembre 14h - 16h Vendredi 10 janvier 10h - 12h	
Automédication	Mardi 19 novembre 14h30 - 16h30	Vendredi 11 octobre 14h30 - 15h30 Jeudi 12 décembre 14h30 - 16h
Se soigner avec les plantes est-il sans danger ?	Jeudi 7 novembre 14h30 - 16h30 Jeudi 5 décembre 16h - 18h	Vendredi 11 octobre 16h - 17h
Voyages, vacances et fêtes	Mardi 3 décembre 14h - 16h	Jeudi 5 décembre 11h - 12h15
Médicament et complément alimentaire : de quoi parle-t-on ?	Jeudi 5 décembre 14h30 - 15h30	Mardi 5 novembre 16h - 17h

NOTRE PARCOURS EN ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

Pour qui ?

Les bénéficiaires sont les personnes majeures, ayant une maladie rénale chronique (MRC), ne bénéficiant pas d'un traitement de suppléance et suivies médicalement en Île-de-France.



Ateliers de promotion de l'activité physique

animés par des enseignants en APA, en collectif dans les locaux de Rénif, portant sur les bienfaits et la programmation de l'activité physique quotidienne.

séances d'activité physique adaptée en visioconférence

supervisées par des enseignants en APA, en collectif, sur 8 semaines.



séances d'activité physique adaptée en présentiel

(à domicile ou en extérieur)
supervisées par des enseignants en APA, en individuel ou en collectif, sur 12 semaines.

Qu'est-ce que l'Activité Physique Adaptée ?

L'Activité Physique Adaptée (APA) s'adresse à toute personne présentant des besoins spécifiques de santé (maladies chroniques, affections de longue durée, handicaps, facteurs de risque, perte d'autonomie) dans un objectif de promotion de la santé, de prévention et/ou de réadaptation. Le programme est supervisé par des enseignants en APA.



ADHÉRER À RÉNIF*

POUR BÉNÉFICIER DE NOS SERVICES



CONSULTATION ÉDUCATIVE**



CONSULTATIONS DE DIÉTÉTIQUE**



SÉANCES D'ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE**



PRÊT D'UN TENSIOMÈTRE**



ATELIERS DE DIÉTÉTIQUE, D'ACCOMPAGNEMENT EN PSYCHOLOGIE, D'ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE, D'ÉCRITURE ET SUR LES TRAITEMENTS



S'INFORMER AVEC LE MAGAZINE RÉNIF'MAG, LE E-LEARNING

Rénif prend en charge tous les patients majeurs ayant une maladie rénale chronique non dialysés et suivis médicalement en Île-de-France.

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

** Sur prescription médicale



@renif-idf



@Renif_idf



@renif.fr



@renif.fr



Rénif
Association Régionale de Néphrologie
d'Île-de-France

CONTACTEZ-NOUS

Adresse : 55 rue de Turbigo
75003 Paris

Tel : 01 48 01 93 00

Email : contact@renif.fr

Site : www.renif.fr