

## COMMUNIQUE DE PRESSE

Le 19 mars 2016,

### Dialyse et sédentarisation : Ce n'est pas une fatalité !

*En ce week-end marathonien à Montpellier, il nous semble opportun de rappeler la compatibilité mais aussi les bienfaits de la pratique d'une activité physique dans le cadre de traitement de maladies chroniques et en particulier de l'insuffisance rénale chronique.*

*Car en effet, maladies rénales et dialyse ne riment pas forcément avec inactivité. Aujourd'hui, c'est un patient d'AIDER SANTÉ, les cliniques des maladies rénales en MPLR, qui nous le prouve, en participant à la 6<sup>ème</sup> édition du Marathon de Montpellier, ce dimanche 20 mars.*

#### **La tentation de l'inactivité, une conséquence logique de la maladie rénale chronique**

Il n'est pas illégitime que les patients atteints d'insuffisance rénale chronique aient tendance à la sédentarisation pour plusieurs raisons. D'une part, la maladie en elle-même et le traitement par dialyse sont deux facteurs qui génèrent une fatigue importante.

D'autre part, l'IRC au stade terminal (nécessitant un traitement de suppléance) entraîne une dysfonction musculaire avec une diminution de la masse et de la force musculaire. Une diminution des capacités d'endurance avec un essoufflement et une fatigue précoce peut également survenir.

Par ailleurs l'insuffisance rénale chronique et son traitement par dialyse entraînent de nombreuses adaptations du mode de vie (régime alimentaire, séances de dialyse plusieurs fois par semaine...). Ces aménagements peuvent fortement bouleverser emplois du temps et habitudes quotidiennes et parfois atteindre le moral des patients.

Fatigue, perte musculaire et aménagement du rythme de vie lié au traitement chronique et chronophage, font apparaître la pratique d'une activité physique comme inaccessible pour de nombreux patients.

#### **La pratique d'une activité physique, facteur d'optimisation du traitement médical**

Or, il n'est désormais plus à prouver que la pratique d'une activité physique régulière a des impacts favorables sur le taux de mortalité et la bonne santé physique.

Selon l'OMS, l'inactivité physique est responsable de 10% des décès dans la région européenne.

Elle préconise de pratiquer une activité d'endurance d'intensité modérée (150 minutes par semaine) associée à un renforcement musculaire au moins 2 fois par semaine.

Les objectifs de santé publique sont d'augmenter le temps d'activité physique et de diminuer le temps passé à des activités sédentaires (la sédentarité se définit par un temps de plus de 7h par jour assis).

*« Il est démontré que le fait de pratiquer une activité physique régulière réduit le risque de cardiopathie coronarienne et d'accident vasculaire cérébral, de diabète de type II, d'hypertension, de cancer du côlon, de cancer du sein et de dépression. En outre, l'exercice physique est un déterminant essentiel de la dépense énergétique et est donc fondamental pour l'équilibre énergétique et le contrôle du poids »*

(Rapport « Recommandations Mondiales sur l'Activité Physique pour la Santé » OMS 2010).

Amélioration de la fonction cardiaque et vasculaire, équilibre nutritionnel et contrôle du poids, sont des facteurs essentiels pour favoriser la « maîtrise » des comorbidités associés à la maladie rénale et optimiser son traitement de suppléance.

(1/3)

La bonne santé psychologique et morale est également un facteur déterminant de bonne acceptation du traitement et de son optimisation. C'est pourquoi, il est primordial d'accorder une grande importance, dans la prise en charge des patients, au maintien de leur qualité de vie et de leur indépendance. La pratique d'une activité physique paraît alors toute indiquée pour venir en support au traitement. Elle apparaît favoriser, au-delà des facteurs physiques, le bien-être psychologique et le développement de l'autonomie, en rendant les patients actifs et donc acteurs. En effet, l'activité physique permet également de limiter les variations physiologiques liés au vieillissement, en diminuant, par exemple, le risque de chute et en permettant de préserver l'autonomie pour les activités de la vie quotidienne.

Par ailleurs, il a été observé par AIDER SANTÉ, au cours d'ateliers d'éducation thérapeutique menés sur cette thématique, que la pratique d'une activité physique permet de développer la dimension sociale (rencontres, sortie de l'isolement...) importante pour le maintien de la qualité de vie.

Il est important de souligner « qu'activités physiques » ne signifient pas uniquement « activités sportives ». Les activités de la vie courante, telles que le jardinage, bricolage, ménage... sont considérées comme telles, l'essentiel étant de « bouger ».

Aujourd'hui la sensibilisation et l'accompagnement des patients dans la pratique d'une activité physique adaptée à leur maladie et à leur traitement font partie intégrante du parcours de soins en dialyse, à minima au niveau de l'Education Thérapeutique du Patient, comme le souligne la HAS dans son « Guide du parcours de soins. Maladie Rénale Chronique de l'adulte. 2012 ».

***AIDER SANTÉ, Les Cliniques des Maladies Rénales en LR, accompagne la pratique d'une activité physique régulière auprès de ses patients... et de ses équipes !***

Au sein d'AIDER SANTÉ, l'attention portée à la qualité des soins et à la qualité de vie des patients, à la personnalisation de la prise en charge, à la dimension humaine, donnent à cette thématique une place importante. Traitée dans le cadre du CLAN, Comité de Liaison en Alimentation Nutrition, l'Activité Physique Adaptée, fait l'objet de nombreuses actions et du plus grand intérêt.

L'enjeu que l'établissement s'est fixé depuis 2012 est de faire connaître l'activité physique comme un soin. Une de ses orientations stratégique est de développer des prescriptions thérapeutiques non médicamenteuses.

Grâce à un groupe de travail dédié, AIDER SANTÉ a mis en place un atelier d'Education Thérapeutique nommé « Hé ! ... si on bougeait » associé chaque année, à une semaine de promotion et de sensibilisation à l'activité physique. 181 patients, 25 accompagnants et 72 professionnels ont participé, en 2015, aux actions proposées durant cette semaine de mobilisation. Un pédalier adapté est également mis à disposition des patients durant les séances de dialyse. Ces actions sont menées sur tous les sites d'AIDER SANTÉ (22 unités en MPLR).

**La participation au marathon de Montpellier de plusieurs membres de ses équipes et de l'un de ses patients, qui porteront les couleurs de l'établissement, est donc l'occasion pour AIDER SANTÉ de rappeler que non seulement il est possible de maintenir la pratique d'une activité physique lorsque l'on souffre d'IRC, mais qu'en plus il peut s'agir d'une activité physique intense et endurante, telle que courir un marathon.**

## PRESENTATION DE L'ÉTABLISSEMENT

### **AIDER SANTÉ, établissement référent pour les Maladies Rénales Chroniques en Languedoc-Roussillon**

*Avec près de 1 000 patients traités, **représentant environ 40% des personnes en traitement de suppléance de l'IRC en Languedoc-Roussillon** et près de **140 000 séances de dialyse en 2015**, AIDER SANTÉ, est aujourd'hui un acteur majeur pour le traitement des maladies rénales chroniques en Languedoc-Roussillon.*

*L'établissement, à vocation non lucrative, favorise l'accessibilité aux soins et la **proximité géographique et relationnelle**, avec un **réseau de 22 unités de traitement de l'IRC**, auxquelles s'adjoint le traitement à domicile, fondement de son savoir-faire **depuis 1971**. Une équipe de plus de 300 professionnels salariés et près d'une centaine de professionnels libéraux accompagnent quotidiennement les patients, avec **5 modes de traitement** : Centre d'hémodialyse, unités de dialyse médicalisée, unités d'autodialyse, dialyse péritonéale, hémodialyse à domicile.*

*Education thérapeutique, accompagnement social et psychologique, kinésithérapie, diététique, ateliers culinaires et d'activités physiques adaptées, art thérapie, organisation de voyages, accompagnement de patients pour faciliter leurs déplacements en France et à l'étranger, sont **autant de services** qui font parties intégrantes des soins prodigués aux patients qui le souhaitent pour améliorer leur qualité de vie.*

*Etablissement **partenaire pour l'expérimentation nationale relative au parcours de soins** (dont l'objectif est de faciliter l'accès à la greffe, diminuer les arrivées en urgence, favoriser les actions préventives, faciliter le transport des patients, faciliter la prise en charge en EHPAD...), adhérent FEHAP, adhérent FNAIR, AIDER SANTÉ est aussi très impliqué dans les enjeux nationaux liés à la prise en charge de la maladie.*

***L'expertise reconnue d'AIDER SANTÉ** et sa volonté de favoriser une bonne coopération pour le bien-être du patient, le positionnent en partenaire privilégié de nombreux centres hospitaliers et établissements de santé en Languedoc-Roussillon, pour tout ce qui relève du traitement des patients souffrant d'IRC.*

Contact : Elodie Cadenat  
[e.cadenat@aidersante.com](mailto:e.cadenat@aidersante.com)  
04.30 .78.19.40