VIVRE AVEC UNE INSUFFISANCE RÉNALE | ÉDITION 1-2020

share for care*

*partager pour mieux soigner

UN PATIENT – UNE HISTOIRE

Le voyage de Maria
vers le bonheur

RECETTE

Le printemps
en rouleau !

MODE DE VIE SAIN

Jours de traitement ?
Jours de détente !

CARNET DE VOYAGE

NELSPRUIT

Afrique du Sud - En route pour l'aventure !

ÉDITION 1-2019

share for care*

*partager pour mieux soigner

Chers lecteurs,

Comme vous le savez probablement, tout ce que nous aimons n'est pas forcément bon pour nous, et à l'inverse, nous n'aimons pas forcément tout ce qui est bon pour nous. Ainsi, les jours de dialyse sont à la fois bons et essentiels, mais ils peuvent parfois être pénibles parce qu'ils prennent du temps et de l'énergie sur notre vie quotidienne. Cependant, vous pouvez tirer le meilleur parti de vos heures de traitement en les percevant comme un moment précieux pour faire des choses ! Cette édition de *share for care* (partager pour mieux soigner) comprend quelques conseils (allant de la pratique de la méditation aux exercices matinaux, en passant par la gestion intelligente de votre temps) que nous avons réunis afin de vous aider à traverser votre journée de dialyse en vous sentant bien, et détendu. Comme c'est souvent le cas dans la vie, ce qui importe ici est de trouver la combinaison adéquate d'activité et de relaxation. Nous ne pouvons véritablement apprécier correctement le repos que si nous avons été préalablement actifs ou avons fait des efforts. Ainsi, s'adonner à une tâche ou un projet, quelle qu'en soit l'ampleur, est utile pour donner une structure à une longue journée de traitement. C'est aussi une bonne manière de donner généralement vie à un but et à une orientation, et de rester sur la bonne voie pendant les moments difficiles.

Ainsi, l'histoire impressionnante racontée par Maria Limbania Chaguendo de Colombie, présentée dans ce numéro, en est un excellent exemple. Maria a commencé à avoir besoin d'une dialyse il y a quatre ans, mais elle a réussi à invoquer une force physique et mentale exemplaire non seulement pour continuer à veiller sur ses sept enfants, mais aussi pour s'occuper des autres patients fragiles et isolés. Et cette tâche, en retour, lui procure de l'énergie et lui donne une raison de s'occuper au mieux d'elle-même et de sa propre santé.

Prendre soin de vous lorsque vous êtes atteint d'une affection telle qu'une insuffisance rénale implique également d'être toujours attentif aux signaux de votre organisme. Le dossier spécial présenté dans ce numéro explique tout ce qui est important sur le phosphore, une substance qui présente une concentration croissante dans le sang en cas de maladie rénale. Vous pouvez découvrir comment avoir une influence positive sur vos taux de phosphore, en partie en veillant à respecter le régime alimentaire approprié.

Et si vous cherchez toujours une vraie bonne raison de ne pas vous endormir sur vos lauriers dans votre vie quotidienne, par exemple, en vous présentant aux rendez-vous de traitement et en veillant à suivre un régime pauvre en phosphore, nous avons également une autre suggestion pour vous. Et si vous repartiez pour une véritable aventure ? Traquer le gros gibier, passer la nuit dans un lodge dans le légendaire parc national Kruger, observer les lions, les girafes et les zèbres dans la nature ? Vous pouvez faire tout cela en Afrique du Sud et bénéficier d'un service de dialyse de vacances dans la belle ville de Nelspruit, à seulement une heure du parc national Kruger. Ainsi, si vous avez soudainement développé une soif d'étendues sauvages, le carnet de voyage présenté dans ce numéro vous donnera tous les détails dont vous avez besoin afin de commencer à vous y préparer mentalement.

Nous vous souhaitons beaucoup de plaisir avec cette nouvelle édition de *share for care* (Partager pour mieux soigner) et beaucoup de chance avec vos projets personnels, quels qu'ils soient. Si vous avez des questions, des commentaires ou des idées, veuillez nous écrire à l'adresse dialysis@bbraun.com. Nous envoyer une carte postale d'Afrique du Sud serait super !

Votre équipe éditoriale,

Christopher Boeffel

Martin Kuhl

TABLE DES MATIÈRES

04
ACTUALITÉS
Découvrez la nouvelle vie des anciens filtres de dialyse ainsi que d'autres scoops sur la science.

12
CONSEILS
Pas de salle de sport requise : quatre façons simples de rester en forme pour votre vie quotidienne.

06
DOSSIER SPÉCIAL
Bon à savoir : pourquoi garder un œil sur vos taux de phosphore n'est pas inutile.

14
CARNET DE VOYAGE
Immersion dans la nature : découvrez Nelspruit et la beauté naturelle et indomptée de l'Afrique du Sud !

18
MODE DE VIE SAIN
Trouver le juste équilibre : comment transformer vos jours de traitement en nouveaux jours de détente.

10
UN PATIENT - UNE HISTOIRE
Comment Maria continue à profiter de la vie : en prenant soin d'elle-même et en aidant d'autres personnes.

16
RECETTE
Se mettre au vert : essayez ces délicieux rouleaux de printemps aux légumes sur lit d'épinards.

DES FILTRES DE DIALYSE POUR LE CAMEROUN

Une entreprise israélienne a développé un système de filtrage de l'eau, utilisant des filtres de dialyse désinfectés et recyclés, déjà mis en service dans la lutte contre le choléra au Cameroun, en Afrique centrale.

Les systèmes de purification fabriqués à partir de filtres de dialyse jetés sont peu coûteux, ne nécessitent pas d'électricité et, avec leur poids de 15 kg, sont assez légers pour être transportés facilement vers des régions isolées. Ils filtrent les bactéries et les particules les plus fines de l'eau, et grâce à leur norme médicale élevée, ils peuvent produire de l'eau potable pure, même à partir de rivières ou de puits fortement pollués.

ACTUALITÉS

DÉCOUVERTE D'UN NANOMATÉRIAU D'ABSORPTION D'URÉE

De nombreuses recherches sont actuellement en cours afin de développer un rein artificiel portable, qui pourrait remplacer le besoin d'hémodialyse. Cependant, l'un des défis consiste à éliminer l'urée, qui se décompose facilement en une substance toxique appelée ammoniaque. Jusqu'à présent, les reins artificiels portables étaient très volumineux pour permettre le stockage de l'urée et de l'ammoniaque jusqu'à ce qu'elle puisse être éliminée.

Les scientifiques ont maintenant découvert un nouveau matériau capable de stocker l'urée et de l'empêcher de se décomposer. MXene, un matériau en carbure de titane, absorbe l'urée entre des couches aussi fines qu'un nanomètre. On espère que cette nouvelle découverte pourra aider à développer à l'avenir un rein artificiel suffisamment petit pour être porté.

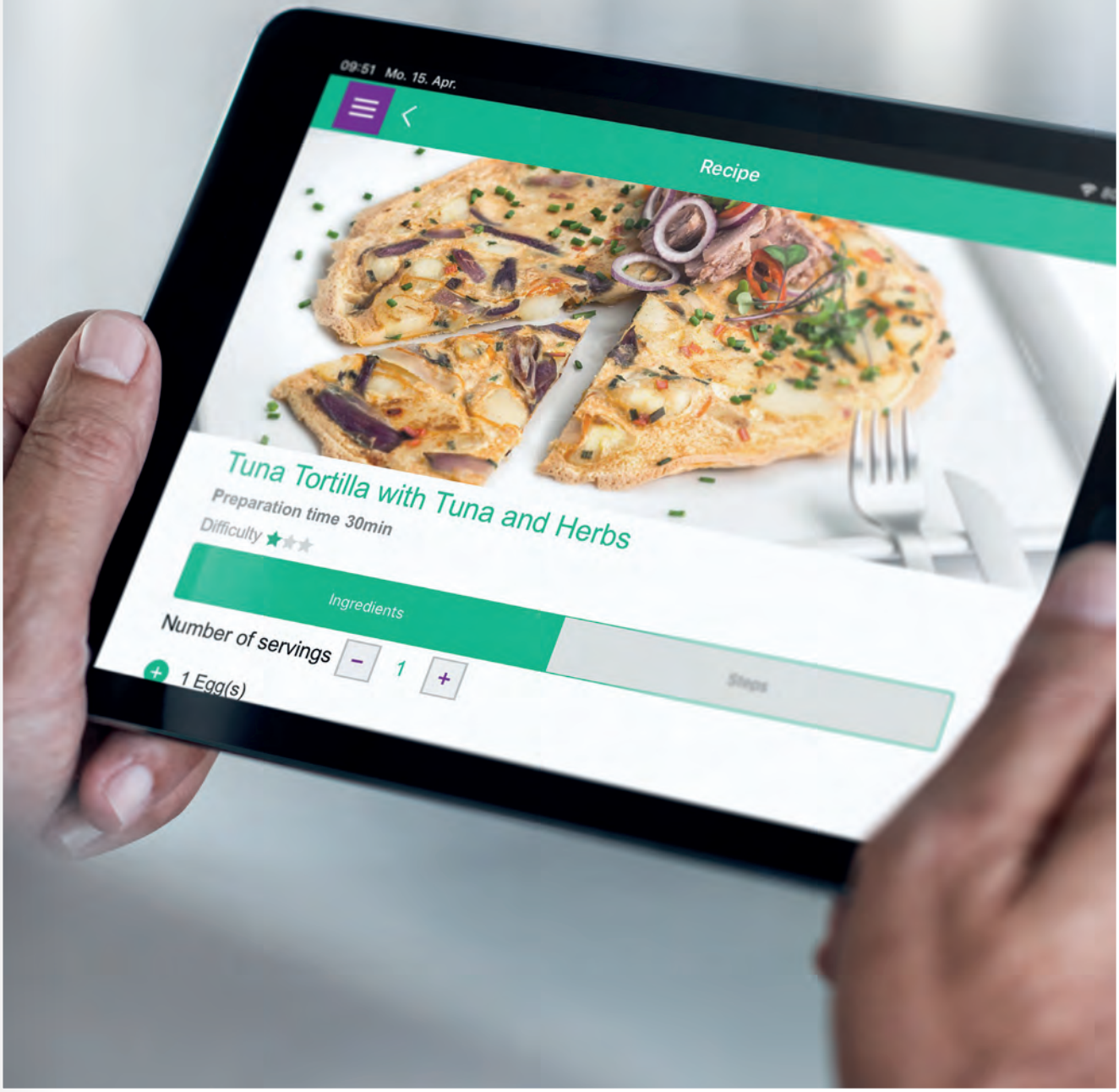
La première approche prometteuse d'un rein artificiel véritablement portable !

AIDE POUR LES JEUNES PRÉSENTANT DES ALLERGIES AUX ARACHIDES

Pour les personnes présentant une une allergie aux arachides, même le simple fait de croquer une bouchée de cookie peut engager le pronostic vital. Des traces de ces légumineuses sont contenues dans de nombreuses denrées alimentaires, il est donc difficile de protéger parfaitement les enfants contre un contact avec l'allergène. Une équipe de chercheurs de Californie a désormais réussi à augmenter la tolérance aux arachides chez les enfants âgés de 4 à 17 ans en formant le système immunitaire. Après avoir pris des gélules contenant de faibles doses de protéines d'arachide pendant un an, les deux tiers des participants à l'étude ont pu tolérer deux cacahuètes ou plus. Si les enfants ont apparemment particulièrement bien répondu au traitement d'hyposensibilisation utilisant la protéine d'arachide AR101, chez les participants adultes, la réponse était inférieure. L'agent pourrait être approuvé en tant que médicament aux États-Unis dès 2019.

COMPRENDRE VOS *valeurs sanguines*

Avec tous les détails et les différentes valeurs, les analyses de sang semblent compliquées à première vue. Mais ne vous inquiétez pas, vous n'avez pas besoin d'un diplôme médical pour les comprendre. Vous pouvez découvrir ici quelles valeurs sont particulièrement importantes pour vous.



PHOSPHORE PARTIE 2

QU'EST-CE QUE LE PHOSPHORE ?

Le phosphore est un sel d'acide phosphorique et représente un composant important pour produire de l'énergie et former les os. Nous l'absorbons par la nourriture avec des protéines et il est stocké dans l'organisme associé au calcium, sous forme de phosphate de calcium.

L'excédent de phosphore est normalement excrété par les reins, mais en cas d'insuffisance rénale chronique, ce n'est plus le cas. Par conséquent, le taux de phosphore dans l'organisme augmente. La valeur normale est un taux de phosphore sanguin compris entre environ 0,84 et 1,45 mmol/l. C'est la valeur que les patients dialysés devraient également atteindre si possible. À 1,6 mmol/l ou plus, les preuves montrent qu'il existe un risque accru de maladie et de mortalité, en particulier de maladie cardiovasculaire, qui est directement liée au taux de phosphore.

QUELS PROBLÈMES DES VALEURS ÉLEVÉES DE PHOSPHORE PROVOQUENT-ELLES ?

Au début, vous ne remarquez pas que la concentration de phosphore dans votre organisme est trop élevée. Le phosphore est l'un des « tueurs silencieux », il ne crée pas de symptômes aigus s'il est présent en trop grande quantité, et même des taux anormalement élevés de phosphore ne sont probablement pas nocifs. Mais sur une période plus longue, le phosphore provoque des lésions graves dans l'organisme. Les premiers symptômes peuvent par exemple comprendre des démangeaisons, maux de tête et douleurs musculaires. Des valeurs de phosphore excessives pendant une durée prolongée sont associées à un risque élevé d'ostéoporose, de sclérose vasculaire et de maladies cardiaques.

Étant donné que le traitement par dialyse ne peut éliminer qu'une partie de l'excédent de phosphore, des mesures supplémentaires sont nécessaires afin de contrôler le taux de phosphore dans le sang. Celles-ci comprennent non seulement un régime pauvre en phosphore, mais aussi la prise quotidienne d'un traitement à base de médicaments connus sous le nom de chélateurs du phosphore. Les aliments riches en protéines tels que la viande, le poisson et les produits laitiers ont tendance à contenir beaucoup de phosphore. Néanmoins, abandonner purement et simplement ces aliments ne serait pas une bonne idée, car ils sont particulièrement précieux pour les patients dialysés, en raison des protéines qu'ils contiennent. Une consommation adéquate de protéines est importante pour le statut nutritionnel.

> Un patient adulte sous dialyse aurait besoin d'environ 30 heures de dialyse par semaine pour éliminer tout l'excédent de phosphore ! Ce serait toutefois difficile à atteindre et une attention particulière à la prise de phosphore est donc importante.

Il est donc préférable d'avoir une alimentation variée, mais raisonnable en termes de phosphore. Des alternatives sont disponibles pour de nombreux aliments particulièrement riches en phosphore : par exemple, les fromages tartinables et les fromages à pâte dure contiennent des taux élevés de phosphore, tandis que le camembert et le fromage blanc sont de meilleures alternatives. Notre application Renal Care Compass contient un tableau alimentaire pour vous. *Scannez le code QR afin de télécharger l'application :*

Renal Care Compass
B BRAUN

iOS Android

Les produits laitiers liquides tels que le lait et le yaourt ne doivent être consommés qu'en petites quantités, mais ils peuvent être remplacés par de la crème diluée avec de l'eau.

Environ un gramme maximum de phosphore par jour doit être consommé. Parmi les aliments contenant de grandes quantités de phosphore, on retrouve également les noix, le muesli et le pain complet. Vous devez absolument éviter le phosphore artificiellement produit présent dans les repas de fast food et les repas tout prêts ; vous pouvez les identifier en utilisant les numéros E sur la liste des ingrédients. Ils sont facilement absorbés par l'organisme et, par conséquent, particulièrement nocifs. La préparation d'autant de repas que possible utilisant des produits frais et naturels est donc la priorité absolue pour garder le contrôle sur l'apport en phosphore, en particulier pour les patients atteints d'insuffisance rénale.

COMMENT LES CHÉLATEURS DU PHOSPHORE AGISSENT-ILS ?

Les chélateurs du phosphore sont des médicaments qui fixent le phosphore dans l'intestin afin qu'il ne puisse pas être absorbé dans la circulation sanguine à partir de la nourriture. Ils doivent être pris immédiatement avant ou pendant un repas afin de pouvoir se mélanger avec la nourriture dans l'estomac. Votre équipe médicale discutera avec vous de la posologie des chélateurs du phosphore et vous conseillera sur la façon de réguler l'apport en phosphore dans votre régime alimentaire.

Le nombre de comprimés à prendre chaque jour peut être assez élevé. Le phosphore fixé est excrété presque complètement. Vous pouvez également poser des questions à votre équipe de traitement sur le programme d'éducation des patients (PEP), qui offre des moyens divertissants d'apprendre à estimer en un coup d'œil le contenu en phosphore des repas afin que vous puissiez ajuster la dose du chélateur du phosphore individuellement, en fonction de la quantité de phosphore consommée. Il est également utile d'utiliser un journal alimentaire afin de garder une trace régulière de votre apport en phosphore. Pour ce faire, vous pouvez simplement utiliser l'application gratuite Renal Care Compass sur votre smartphone.

LES CHÉLATEURS DU PHOSPHORE NE RÉDUISENT PAS LES TAUX SANGUINS DE PHOSPHORE !

MARIA

UNE FEMME FORTE

Maria Limbania Chaguendo, âgée de 59 ans, atteinte d'insuffisance rénale depuis quatre ans. C'est une patiente du centre de néphrologie colombien B. Braun dans la ville de Popayán et elle est devenue un modèle pour de nombreuses personnes de son entourage. Voici son histoire.

L'insuffisance rénale est une maladie grave partout dans le monde, y compris en Colombie. Toutefois, pour les patients tels que Maria Limbania Chaguendo, veuve qui a dû veiller seule sur ses sept enfants pendant des décennies, ce n'est pas une raison pour perdre courage ou l'envie de vivre. Elle trouve en effet des façons merveilleuses de faire face et de prendre le contrôle, avec le soutien des services d'assistance spéciale tels que le service de transport des patients et les dons alimentaires.

Maria vit dans une maison simple dans un quartier appelé Túnel Bajo, non loin du centre de néphrologie de Popayán. Malgré sa maladie, elle continue de travailler quand elle le peut, par exemple, en faisant la lessive dans des

Maria est une patiente du centre de néphrologie B. Braun de la ville de

POPAYÁN,

EN COLOMBIE

maisons familiales ou en travaillant comme porteuse, pour le déchargement des camions.

« *À 59 ans, je me sens très forte. Dans ma famille, nous sommes des « durs à cuire », rit-elle. Peut-être est-ce parce que mon père nous a à tous appris très tôt que nous devions travailler afin d'avoir de la nourriture sur la table* ». Depuis son adolescence, elle est habituée à se lever tôt, à conduire le bétail à la pâture et à ramasser du bois afin que sa mère puisse allumer le four.

Lorsque la maladie de Maria s'est déclarée il y a quatre ans, elle a commencé à avoir des maux de tête et des nausées sévères. Son frère est venu spécialement d'une autre ville pour veiller sur elle, mais sa santé ne s'est pas améliorée. Seuls les médecins de l'hôpital de Popayán et le traitement par dialyse l'ont aidée. « *Je me suis réveillée à l'hôpital et les médecins m'ont expliqué très clairement ce qui m'était arrivé. Ensuite, ils m'ont dit que je devais commencer la dialyse parce que mes reins ne fonctionnaient pas* ». D'après ses souvenirs, sa réaction était très calme dès le début.

Elle a pensé qu'il était préférable de ne pas nier les faits, qu'il valait mieux les accepter le plus vite possible et se tourner vers l'avenir.

Elle veille particulièrement à se présenter à toutes ses séances de dialyse, car elle sait à quel point elles sont importantes pour sa santé. Ce n'est qu'en prenant soin d'elle-même qu'elle peut faire ce qui a le plus de sens pour elle : aider d'autres personnes. Elle affirme : « *Je suis contente de pouvoir aider ma mère, qui est malade, et mon plus jeune fils, qui souffre de crises d'épilepsie.* » Néanmoins, sa grande famille lui donne également beaucoup d'énergie et elle a de bons contacts avec l'ensemble de ses sept enfants. Elle aime également pouvoir apporter son soutien aux personnes et aux amis du centre de néphrologie qui ne vont pas aussi bien qu'elle. Plusieurs d'entre eux ont en effet besoin de fauteuils roulants ou sont aveugles, alors que d'autres vivent complètement isolés. Elle est heureuse de pouvoir être un soutien pour ses amis, même si cela signifie simplement pousser un fauteuil roulant.

Lorsque d'autres personnes perdent courage, c'est souvent Maria qui les encourage à ne pas abandonner : « *Continuez, n'abandonnez pas, poursuivons le traitement jusqu'à ce que Dieu nous aide* ». Elle a une très forte foi religieuse et demeure convaincue que continuer à vivre malgré une maladie grave a un sens et qu'il est important de tirer le meilleur parti de cette opportunité.

Maria Limbania Chaguendo est prise en charge par le service de transport B. Braun plusieurs fois par semaine pour se rendre au centre de néphrologie, qui est désormais devenu une sorte de second foyer pour elle. Au cours des dernières années, elle a développé de nombreuses relations personnelles, que ce soit avec le personnel infirmier ou avec les autres patients. Elle a été particulièrement attirée par l'un d'entre eux : Dumer, son nouveau partenaire, qu'elle a rencontré il y a deux ans, pendant une dialyse. Une autre personne qui lui donne des raisons plus que suffisantes de

continuer à profiter de la vie et à prendre soin d'elle-même le mieux possible.

CONSEILS

Restez en forme !

Quatre conseils pour faire davantage d'exercice chaque jour :

1

Faire la poussière, nettoyer les vitres, jardiner ou même simplement danser soudainement lorsque votre chanson préférée passe à la radio, tout ce qui fait augmenter votre pouls pendant au moins quelques minutes est bon pour vous. Un effort modéré suffit, il n'est pas nécessaire d'en faire trop. Et quelle que soit l'activité, veillez toujours à éloigner les charges de pression de votre shunt.

L'exercice a toujours été la meilleure forme de médecine. Il est donc bon de savoir que même 20 minutes par jour suffisent pour faire un bien durable au corps.

Un entraînement intensif ne vous convient pas ? Pas de problème ! Une simple activité physique régulière peut vous maintenir en forme dans votre vie quotidienne. Selon l'Organisation mondiale de la Santé, 150 minutes d'exercice modéré par semaine suffisent déjà pour protéger votre santé. Bien évidemment, en faire plus est également autorisé. Alors essayez !

2 Observez les habitudes que vous avez adoptées et passez à un mode plus actif : au lieu de prendre l'ascenseur, vous pouvez utiliser les escaliers plus souvent, ou vous pouvez descendre du bus un arrêt plus tôt et marcher le reste du chemin. Vous pouvez également commencer à aller plus souvent au magasin à vélo. Chaque action individuelle peut sembler sans importance, mais au final, chaque pas compte.

3 Lorsque vous rencontrez des amis, ne les voyez pas toujours chez vous ou dans un café ; essayez de marcher plus souvent. Marcher est non seulement bon pour le corps mais aussi pour l'esprit ; cela combat la fatigue, et les nouvelles impressions que vous ressentez peuvent mener à des discussions intéressantes.

4 Peut-être quand même un peu de sport après tout ? Des séances d'entraînement de 20 minutes de sport d'endurance, comme la natation, le cyclisme, la marche et la course à pied, sont faciles à faire et idéales pour rester en forme et prévenir les maladies. Votre médecin peut également vous donner des conseils à ce sujet. Et, au fait : si vous vous réunissez régulièrement avec des amis pour le faire, c'est une habitude beaucoup plus facile à conserver. C'est parti !

FAQ

LA CONDUITE PRÉSENTE-T-ELLE UN RISQUE POUR LES PATIENTS DIALYSÉS ?

Il ne s'agit pas d'une question à laquelle il est possible de répondre clairement oui ou non. L'insuffisance rénale n'a pas automatiquement des effets néfastes sur votre capacité à conduire. Comme toujours, cela dépend de l'état individuel de chaque personne. Vous pouvez surveiller votre propre état : si vous ne vous sentez pas bien après une séance de dialyse, par exemple, si votre une tension artérielle est faible, alors, bien évidemment, vous ne devriez pas conduire. Il en va de même si vous avez des problèmes cardiaques ou une mauvaise vue en raison de la maladie. Le mieux est de demander conseil à votre médecin et de vous prêter à une évaluation.

QUE DOIS-JE SURVEILLER AVANT DE PARTIR EN VACANCES ?

Tant que vous respectez quelques règles organisationnelles élémentaires, le monde entier vous est ouvert, même avec une maladie rénale chronique. N'hésitez pas à faire des plans de voyage exotiques ! Le service de dialyse de vacances est désormais disponible partout dans le monde : B. Braun dispose, à elle seule, de plus de 370 centres de néphrologie dans plus de 30 pays. Parlez de votre destination à votre médecin afin qu'il puisse commencer à prendre des dispositions. Les voyages longue distance impliquent bien sûr une certaine planification, depuis l'obtention d'un visa jusqu'à l'assurance santé et un hébergement adapté, sans oublier les vaccinations et l'organisation des rendez-vous de traitement. Votre équipe médicale sera heureuse de vous aider à vous préparer pour le voyage afin que vous puissiez partir sans inquiétude.

OÙ PUIS-JE OBTENIR DE L'AIDE SI J'AI DES DIFFICULTÉS À FAIRE FACE ?

Pour de nombreux patients, les phases initiales de l'insuffisance rénale impliquent en particulier des réajustements et changements, et peuvent donc entraîner des problèmes psychologiques et émotionnels. Si c'est le cas, n'oubliez jamais : vous n'êtes pas seul. Beaucoup de patients avant vous ont déjà traversé cette période difficile. Et vous n'avez pas à y faire face seul. Parlez de vos problèmes au personnel infirmier. Tous les membres de l'équipe médicale de votre centre de néphrologie sont expérimentés et ont reçu une formation à l'écoute, à l'aide et à l'organisation d'un soutien supplémentaire, si nécessaire, par l'intermédiaire de travailleurs sociaux, de psychologues, de consultants en nutrition ou de groupes d'entraide.

SOIF D'ÉTENDUES SAUVAGES

Vous rêvez d'aventures en safari, de paysages naturels époustouflants et d'observer une faune locale unique ? À seulement une heure du légendaire parc national Kruger, en Afrique du Sud, se trouve le point de départ idéal, entouré de plantations d'agrumes : Nelspruit.

Le nom officiel de Nelspruit depuis 2010 est Mbombela, mais les deux noms sont toujours utilisés. Avec une population d'environ 60 000 habitants, la ville est située à une altitude d'environ 500 mètres (1 640 pieds) et offre aux visiteurs un climat agréable et une vue fantastique sur la campagne subtropicale de Lowveld Bush.

Nelspruit/Mbombela se trouve à environ 300 kilomètres (186 miles) au nord-est de Johannesburg et c'est le centre commercial et de services de la province de Mpumalanga.

Parallèlement à un centre de néphrologie moderne, la ville propose des boutiques haut de gamme, des restaurants, un cinéma, un théâtre et d'autres installations de loisirs. Au printemps et en été, les bougainvilliers et autres plantes florissantes transforment la ville en un océan de couleurs. De nombreuses maisons et lodges confortables, rustiques ou luxueux, souvent dotés de magnifiques

jardins tropicaux et installés sur les collines de la ville, font de Nelspruit une oasis où vous pourrez vous détendre après vos aventures et excursions dans la campagne la plus magnifique d'Afrique du Sud. Et les excursions disponibles ne pourraient être plus spectaculaires ! La première place revient bien sûr au parc national Kruger, dont l'entrée sud se trouve à seulement 50 kilomètres (31 miles) de la ville. Prenez vos jumelles et partez traquer le gros gibier : dans la plus grande réserve naturelle d'Afrique, vous pouvez rencontrer des éléphants, des lions, des rhinocéros, des girafes et des zèbres dans la nature. Et si vous le souhaitez, vous pouvez louer une maison dans le bush et y passer la nuit.

Vous voulez encore plus de frisson ? Que diriez-vous d'une excursion au Blyde River Canyon tout proche, le troisième canyon le plus long du monde, avec des chutes d'eau gigantesques, des rapides et des points de vue connus dans le monde entier, comme celui des Trois Rondavels (parfois appelées Trois sœurs) ? Ou souhaitez-vous plonger au plus profond de l'Afrique souterraine et explorer les grottes de stalactites de Sudwala, vieilles de plus de deux millions d'années ? Vous voudrez peut-être également visiter l'ancienne ville minière de Kaapsehoop, la région autour de la ville abrite de nombreuses espèces d'oiseaux rares et est célèbre pour ses chevaux sauvages. Qu'il s'agisse d'une ferme de crocodiles, d'un parc de dinosaures, de la réserve de chimpanzés Jane Goodall, ou bien sûr de la plus grande attraction de Nelspruit (le magnifique jardin botanique national de Lowveld, situé sur les rives de la Crocodile river et du fleuve Nels, avec des chutes d'eau magiques), dans cette région de l'Afrique du Sud, les voyageurs peuvent découvrir certains des paysages naturels les plus beaux et les plus impressionnants que le monde a à offrir.

CENTRE DE NÉPHROLOGIE DE NELSPRUIT

Bâtiment Sonmed, complexe Sonpark deuxième étage, CNR. R40 & Piet Retief Street Sonheuwel, Nelspruit | Afrique du Sud. Pour planifier votre voyage personnel et vos rendez-vous, vous pouvez contacter le centre au numéro de téléphone suivant : +27 13 741 1054 | e-mail : nelspruit.za@bbraun.com.

LE MEILLEUR MOMENT POUR VOYAGER

Le meilleur moment pour visiter Nelspruit et le parc national Kruger est au cours de l'hiver sec africain : les mois de juin, juillet et août, avec des températures agréables pendant la journée et modérément froides la nuit. Pendant la saison des pluies, entre octobre et avril, cependant, les températures peuvent atteindre plus de 40 degrés Celsius (104 °F) et des conditions météorologiques chaudes et humides peuvent être attendues.

FAITS INTÉRESSANTS

Transport : vous pouvez vous rendre à Nelspruit via Johannesburg en train ou en avion, et l'aéroport international moderne, Kruger Mpumalanga International (MQP), propose également plusieurs vols par jour depuis la ville du Cap (Cape Town).

INFORMATIONS SUPPLÉMENTAIRES

Pour de plus amples informations sur Nelspruit et l'Afrique du Sud, consultez le site : www.southafrica-travel.net. D'autres informations sur le parc national Kruger sont disponibles à cette adresse : www.sanparks.org/parks/kruger.

ÊTES-VOUS PRÊT POUR UNE AVENTURE ?

ROULEAUX de printemps aux légumes et au riz SUR LIT D'ÉPINARDS

RIZ AUX LÉGUMES

Faites bouillir le riz dans un grand volume d'eau jusqu'à ce qu'il soit cuit. Épluchez la carotte et coupez-la en petits cubes ; faites de même avec l'oignon et le poivron. Coupez les échalotes en lamelles. Faites blanchir les légumes dans un grand volume d'eau chaude et bloquez la cuisson en les plongeant dans un bain de glace. Hachez finement la ciboulette et la coriandre. Ajoutez le riz, les légumes et les herbes dans un bol et mélangez bien. Séparez les blancs des jaunes d'œufs et ajoutez ces derniers au mélange de légumes. Gardez les blancs pour une utilisation future. Assaisonnez selon votre goût avec de la poudre de piment et du poivre.

ROULEAUX DE PRINTEMPS

Vous pouvez acheter au supermarché ou dans une épicerie asiatique des galettes pour rouleaux de printemps préfabriquées. Déballez et placez deux galettes déroulées l'une sur l'autre pour y mettre la farce. Lorsque vous avez placé toutes les piles de galettes de pâte à côté l'une de l'autre, prélevez à la cuillère des quantités égales de garniture de riz aux légumes et posez-les sur chaque pile. Passez du blanc d'œuf au pinceau sur tous les bords de la pâte, pliez les extrémités et roulez chaque pile bien serrée afin de former les rouleaux de printemps.

Recouvrez une plaque de cuisson avec du papier sulfurisé et posez-y les rouleaux de printemps. Au pinceau, étalez un peu de crème fleurette liquide sur chaque rouleau. Cuisez au four à 200 degrés Celsius (390 °F) pendant 15 à 20 minutes jusqu'à ce que les rouleaux soient légèrement dorés.

Retirez les rouleaux de printemps du four, coupez-les en diagonale et placez sur les épinards, préalablement décongelés et cuits sans ajout de liquide.

Utilisez des épinards surgelés pour ce plat, mais décongelez-les avant utilisation. Il est également préférable de presser tout le liquide dans un tamis à l'aide d'une cuillère et de réchauffer les épinards dans un peu de crème fouettée.

★☆☆ 45 min.

POUR 4 PERSONNES

100 g de riz

1 carotte de taille moyenne

1 petit oignon rouge

1 poivron (n'importe quelle couleur)

1 échalote coupée en fines lamelles

1 petit bouquet de ciboulette

½ bouquet de coriandre

2 œufs

½ piment

Poivre frais moulu

2 cuillères à soupe de crème

1 paquet d'épinards surgelés

8 galettes pour rouleaux de printemps

taille double

Valeur nutritionnelle (Toutes les informations nutritionnelles sont indiquées par portion. Cela correspond à 1/4 du total de la recette.)

Énergie	Glucides	BE	Protéine	Matières grasses	Potassium	phosphore	Sodium	Eau
627 kcal	105 g	8,8	20 g	14 g	625 mg	187 mg	700 mg	304 ml

Ces valeurs nutritionnelles représentent des chiffres moyens, qui peuvent différer dans certains cas. Ils ne doivent être utilisés que comme guide et ne peuvent pas remplacer une consultation avec votre médecin ou nutritionniste.

Affronter la journée de dialyse en douceur et en toute détente

Les jours de traitement sont importants, mais ils ne sont pas toujours faciles.

Cependant, si vous planifiez bien votre temps et si vous pouvez trouver la bonne combinaison de choses intéressantes à faire et de moyens pour vous détendre, il ne sera pas si difficile de vous sentir beaucoup mieux avant, pendant et après la dialyse.

En tant que patient dialysé, vous devez passer beaucoup de temps relié à la machine de dialyse. Il s'agit d'un défi important autant physiquement que mentalement, car parallèlement au fait qu'elles peuvent affecter votre humeur, les longues périodes d'inactivité physique signifient que vous perdez de l'énergie.

Vous trouverez des informations utiles pour votre **santé et forme physique** sur notre site Web, **www.bbraun-avitum.fr.**

Cependant, les jours de traitement peuvent également être des jours de détente. Pour tirer le meilleur parti de votre temps précieux, vous devez délibérément donner la priorité à votre bien-être ces jours-là.

TOUT DÉPEND D'UN BON DÉPART

Si vous avez tendance à vous sentir trop fatigué pour faire de l'exercice après le traitement, alors, la meilleure chose à faire est de profiter du matin avant la dialyse pour suivre un programme d'exercices modérés. Faire de la course à pied, une promenade autour du parc ou une courte excursion à vélo dans votre quartier vous apportera de l'oxygène, une puissance musculaire renouvelée et des pensées positives. Quelques exercices, comme des exercices de relâchement du cou et des épaules, et des exercices modérés de musculation, sont également bons pour vous. Parlez à votre médecin de ce qui pourrait le mieux vous convenir.

De nombreux patients affirment que les routines de mouvement telles que le yoga et le qi gong, qui favorisent la stabilité mentale, une souplesse physique et des muscles forts, ont des effets très positifs et sont utiles pour faire face aux moments difficiles avant, pendant et après la dialyse. Vous pouvez également simplement vous faire plaisir avec quelque chose qui vous plaît, par exemple, en visitant une exposition ou en faisant du shopping. Dans tous les cas, vous devez utiliser le temps qui précède la dialyse pour une sorte d'activité physique afin que vous puissiez tirer le meilleur parti de la période de repos pendant le traitement.

APRÈS LA DIALYSE : OBSERVEZ-VOUS ATTENTIVEMENT

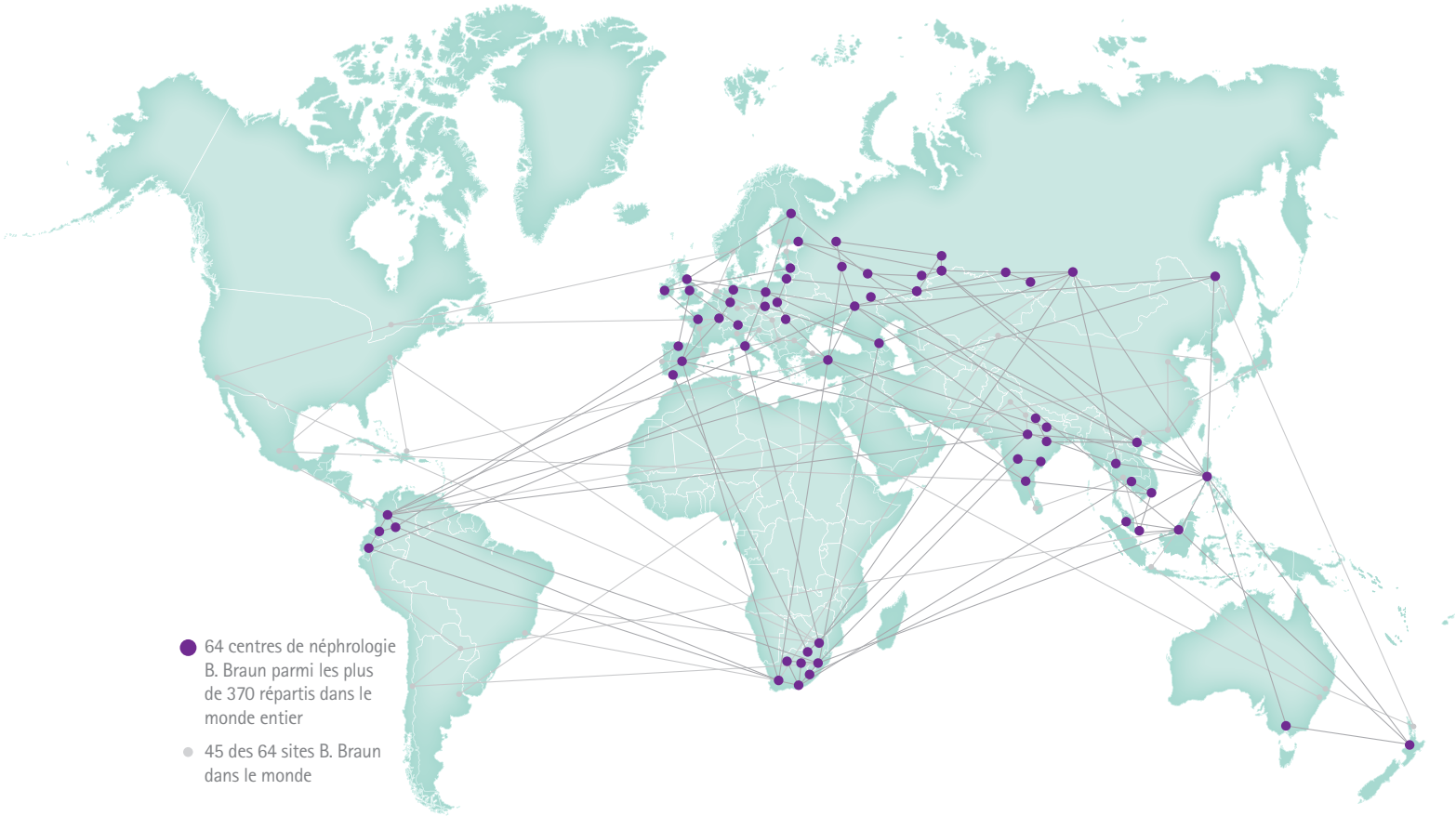
Vous savez mieux que personne ce que vous ressentez après le traitement. Soyez attentif à vos sentiments. Si vous en avez envie, vous pouvez vous promener dans un environnement naturel agréable, ce qui contribuera à réduire le stress, à favoriser la digestion et à mieux dormir. Si vous vous sentez trop épuisé pour cela, rencontrer des personnes avec lesquelles vous avez des choses en commun pourrait vous aider. Avez-vous déjà contacté vos groupes d'entraide locaux ? Vous pouvez aussi préférer vous détendre chez vous, par exemple avec un éclairage confortable et une musique relaxante. Vous devez toutefois retarder tout bain ou douche jusqu'au lendemain, jusqu'à ce que le site de votre cathéter ait guéri correctement. Au lieu de cela, vous pouvez donner à vos pieds un peu d'exercice et de soins, ce qui favorise la circulation et la relaxation. Vous pouvez également trouver quelques exercices actifs tirés d'un entraînement autogène ou de yoga, ils seront utiles afin d'éliminer le stress de la journée et de vous détendre activement. Essayez simplement tout ce que vous aimez et vous deviendrez progressivement votre propre expert en bien-être personnel.

DONNER UNE STRUCTURE À LA PÉRIODE DE REPOS

Le traitement par dialyse dure généralement entre quatre et cinq heures, une période que vous ne devez tout simplement pas passer à attendre. Vous pouvez bien sûr dormir ou regarder la télévision. Mais vous pourriez vous sentir mieux si vous divisiez le temps de traitement de manière plus consciente ou si vous aviez quelques petits projets à faire. Certains centres proposent des cours de peinture, voire des séances de musculation pendant la dialyse. Des activités telles que faire des recherches ou rédiger des listes de planification, des e-mails ou courriers peuvent être incluses dans vos plans pendant ces heures. Vous pouvez apprendre une langue en ligne, par exemple, ou utiliser des vidéos pour en savoir plus sur un sujet spécifique qui vous intéresse (comme le qi gong, par exemple).

UN RÉSEAU D'EXPERTS

Explorer le monde avec B. Braun



B. Braun Medical SA | Hospital & Out Patient Market | Seesatz 17 | 6204 Sempach | www.bbraun.ch
Hospital Market: Tél. 0848 83 00 44 | Fax 0800 83 00 43 | sales-hospital.bbmch@bbraun.com
Out Patient Market: Tél. 0848 83 00 33 | Fax 0800 83 00 32 | sales-opm.bbmch@bbraun.com

PUBLICATION B. Braun Avitum AG | Schwarzenberger Weg 73–79 | 34212 Melsungen | Allemagne

EDITEUR Simone Klein | Tel. +49 5661 71-4611 | Fax +49 5661 75-4611 | dialysis@bbraun.com | www.bbraun-dialysis.com
ABW Wissenschaftsverlag GmbH | Altensteinstraße 42 | 14195 Berlin | Allemagne

MISE EN PAGE Service Communication | 26 rue Armengaud | 92210 Saint-Cloud – France

IMPRESSION DéjàLink - Août 2019

AVERTISSEMENT Les informations contenues dans cette publication sont portées à votre connaissance à titre indicatif. Elles ne pourront, en aucun cas et sous aucune forme que ce soit, engager la responsabilité de la société B. Braun Avitum, GIE Dialyse Services ou de toute autre société du Groupe B. Braun.

www.bbraun.ch/dialyse

DI2746_02.2020