VIVRE AVEC UNE INSUFFISANCE RENALE | EDITION 1-2017

share for care*

* Partager pour mieux soigner

UN PATIENT - UNE HISTOIRE

Un pompier espagnol raconte sa vie avec la dialyse

RECETTE

Nourriture pour le moral : La véritable mozzarella vous aide à donner le coup d'envoi à la plus verte des saisons

MODE DE VIE SAIN

Dialyse et exercice physique : est-ce vraiment un paradoxe ?

CARNET DE VOYAGE

ANTIBES – LA MAGIE DE LA CÔTE D'AZUR

EDITION 1-2017

share for care*

* *Partager pour mieux soigner*

Chers Lecteurs,

Vous avez entre les mains la toute première édition de *"Share for Care"-Partager pour mieux soigner*, un magazine entièrement consacré à l'insuffisance rénale chronique. Beaucoup de choses ont dû changer pour vous depuis le diagnostic. La dialyse a une place importante dans votre vie quotidienne. Modifier votre alimentation et faire tous les changements qui s'imposent à la fois dans votre vie privée et professionnelle, représentent un challenge considérable. Dans ces nouvelles circonstances, nous souhaitons vous apporter un support et des informations claires sur votre traitement, ainsi que sur la manière de faire face à la maladie rénale chronique. Présenté avec des mots simples, *"Share for Care"-Partager pour mieux soigner* vous permettra d'être à la pointe de l'information concernant les dernières recherches, les nouveaux traitements et tant d'autres sujets qui vous accompagneront dans votre vie de tous les jours. Vous préparez vos prochaines vacances ? Le magazine vous présentera des destinations et des centres de dialyse correspondant à vos besoins et exigences. Dans cette édition, nous mettons en vedette la superbe ville d'Antibes, sur la Côte d'Azur. Nous vous parlons également de l'espagnol Francisco Cañete Sánchez, un ancien pompier, insuffisant rénal : un homme avec une manière très particulière d'aborder la vie. Des recettes sélectionnées, des exercices de maintien en forme et des réponses à vos questions du quotidien concluront ce magazine. Pour la plupart des patients, être ouvert, motivé et continuer à développer l'estime de soi sont des éléments clés pour maintenir une bonne qualité de vie.

Nous voulons que ce magazine soit un outil qui vous aide à prendre une part active dans votre traitement. Vous découvrirez comment il fonctionne, pourquoi vous en avez besoin, et de quelles autres options de traitement vous disposez. A l'avenir, *"Share for Care"-Partager pour mieux soigner* paraîtra deux fois par an.

Pour nous, le plus important est de souligner l'importance de votre propre rôle dans le traitement ainsi que vous montrer que la vie vous réserve de nouveaux et beaux moments, malgré la maladie rénale. Assurément, votre contribution personnelle en sera aussi la clé.

Nous serions ravis d'avoir votre retour et toutes vos questions, commentaires ou suggestions.

L'équipe éditoriale de *"Share for Care"-Partager pour mieux soigner* espère que vous apprécierez cette première édition !

Bien à Vous,

Simone Klein Christopher Boeffel

SOMMAIRE

04
NEWS
Techniques d'accès mini-invasives pour la dialyse : Est-ce adapté à moi ?
Réducteurs de potassium
Résultats encourageants des tests préliminaires

08
UN PATIENT UNE HISTOIRE
La vie n'est que défis : Rencontre avec Francisco Cañete Sánchez – Plongeur, pompier et patient dialysé

10
CONSEILS ET ASTUCES
L'été arrive : statégies utiles pour traverser la période la plus chaude de l'année

11
FAQ´S
Questions de patients

12
CARNET DE VOYAGE
Découverte d'Antibes: Un littoral magique, riche en traditions et rempli de merveilles

16
RECETTE
Nourriture pour le moral : salade de croûtons au pesto, avec fenouil et mozzarella, pour donner le coup d'envoi à la plus verte des saisons

18
MODE DE VIE SAIN
Dialyse et exercice physique : est-ce vraiment un paradoxe ?

06
DOSSIER SPECIAL
Votre ligne de vie – La fistule Artério-Veineuse : pourquoi en ai-je besoin, comment est-elle réalisée et que dois-je savoir pour en prendre soin ?

De bons résultats pour

les réducteurs de potassium

Le potassium est essentiel pour la vie, mais en trop grande quantité, il peut s'avérer extrêmement dangereux.

Ce minéral, que l'on trouve principalement dans les fruits et les légumes frais, joue un rôle important dans l'équilibre et le bon fonctionnement de l'organisme. Chez les patients dialysés, il y a souvent trop de potassium accumulé dans le sang car il n'est pas éliminé par les reins. L'hyperkaliémie (excès de potassium) est un dérèglement électrolytique potentiellement mortel car il peut provoquer une faiblesse musculaire pouvant aller jusqu'à l'arrêt cardiaque. Lorsque le taux de potassium ne peut pas être correctement réduit malgré la dialyse et une alimentation adaptée, il existe aujourd'hui un traitement médicamenteux efficace.

Plusieurs études chez des patients, présentant une hyperkaliémie et une insuffisance rénale chronique, ont montré qu'un médicament, le "Patiromer", peut réduire rapidement et durablement le taux de potassium, tout en étant bien toléré par les patients. Patiromer a déjà été obtenu son autorisation de mise sur le marché aux Etats-Unis, celle pour les autres pays est attendue. D'autres médicaments du même type sont en phase d'expérimentation.

Accès vasculaire

possible en technique mini-invasive

Des chercheurs du Centre Vasculaire de l'Université de Dresde (Allemagne) ont présenté une nouvelle méthode pour réaliser une fistule artério-veineuse.

Les experts introduisent deux cathéters à travers des points de ponction sur le haut du bras pour les connecter avec les vaisseaux sanguins voisins (c'est-à-dire l'artère et la veine), et ils utilisent du courant électrique pour créer la connexion nécessaire.

Pour rappel, la chirurgie "classique" oblige une pose de points de suture et les vaisseaux peuvent être abîmés. En comparaison, la technique mini-invasive est beaucoup plus douce et laisse espérer que les fistules AV seront à l'avenir plus durables. Cette procédure peut être réalisée en hospitalisation ambulatoire, sous anesthésie locale et, selon les scientifiques de Dresde, elle peut être adaptée à environ 40% des patients. Actuellement, cette technique innovante est encore en phase d'essais.

La fistule AV une ligne de vie

CE QU'IL FAUT SAVOIR SUR LE SYSTEME D'ACCES VASCULAIRE

Pendant la séance d'hémodialyse, selon la prescription médicale, plusieurs centaines de millilitres de sang par minute circulent dans un circuit extra-corporel afin d'être nettoyé de ses substances toxiques à travers un dialyseur et être restitué. Ceci est possible uniquement grâce à la création d'un accès à la circulation sanguine permanent et réutilisable : la fistule (ou le shunt) artério-veineuse. Il s'agit d'une connexion réalisée chirurgicalement entre une artère et une veine, ce qui pousse à la "naissance" d'une très grosse veine qui a la même pression et les caractéristiques de débit sanguin d'une artère.

Après l'intervention, réalisée généralement sur l'avant-bras, la veine se dilate en raison de l'augmentation du débit sanguin et la paroi s'épaissit, ce qui facilitera la ponction. Ce processus de "maturation" de la fistule AV dure environ six semaines, et c'est seulement à ce moment-là que la dialyse peut se faire par cet accès. Une fistule AV se développe lentement, selon la qualité des vaisseaux sanguins, mais pourra fonctionner des dizaines d'années. En tant que patient, vous pouvez activer la maturation de la fistule AV avec des petits exercices musculaires avec une balle ou un anneau de caoutchouc dans la main. Ces exercices vous seront recommandés avant la réalisation de la fistule, selon les indications de votre médecin.

S'il n'y a pas de complication pendant l'intervention, en ambulatoire ou en hospitalisation, (généralement sous anesthésie locale), les patients peuvent rentrer chez eux rapidement. Les points sont habituellement retirés au bout de dix jours. C'est à ce moment-là que vous deviendrez votre propre expert en fistule AV, en assurant les soins quotidiens de votre cicatrice, les changements de pansement et en faisant vos exercices de "formation de fistule". Au fil du temps, la plupart des patients développent un bon rapport avec leur "ligne de vie". Quand on touche le point d'accès vasculaire, cela doit provoquer une légère vibration, que certains patients disent ressentir comme un "ronronnement" (le "thrill"). Cette pulsation doit être vérifiée plusieurs fois par jour (au moins matin et soir), et peut être également contrôlée avec un stéthoscope. C'est le signe que votre accès vasculaire dispose d'une bonne circulation sanguine. Important : la fistule AV n'étant pas physiquement naturelle, il est possible que des

complications apparaissent. Elles doivent être identifiées le plus tôt possible. Si le "ronronnement" s'arrête, il faut appeler votre médecin traitant immédiatement, la désobstruction de fistule AV étant un cas assez courant.

Précautions à prendre après l'intervention chirurgicale

- Toujours vous laver les mains minutieusement
- Contrôler le bon fonctionnement de la fistule
- Eviter de porter des charges lourdes avec le bras de la fistule AV
- Reposer le bras de la fistule AV en position surélevée afin d'éviter l'œdème (excès de liquide accumulé qui provoque un gonflement)
- Ne pas travailler les bras en l'air de manière prolongée
- Eviter tout risque de contamination ou de blessure
- Ne pas porter de vêtement ou bandage serrés sur le bras de la fistule AV
- Ne pas prendre la tension artérielle sur le bras de la fistule AV

Si la cicatrice est bien guérie, vous pouvez vous laver et vous doucher tous les jours, comme à votre habitude. Les crèmes hydratantes sont également autorisées. A ce moment, vous ressentirez la fistule AV comme un tube de caoutchouc sous la peau. L'équipe de votre centre de dialyse est disponible pour vous donner tous les conseils sur les précautions à prendre.

DIALYSE

Maintenant que votre fistule est prête, elle peut être utilisée pour dialyser. Pour ce faire, on la pique avec une aiguille spéciale. Comme les nerfs peuvent être touchés pendant cette procédure, cela peut être inconfortable et douloureux. Cela peut être atténué en appliquant un spray froid ou une crème analgésique avant la piqûre.

TECHNIQUES DE PONCTION

En hémodialyse, il existe différentes techniques de ponction. Avec la technique de la boutonnière ("Buttonhole"), le même "tunnel" de piqûre sera toujours utilisé à chaque séance de dialyse. Grâce à cette technique, les nerfs de cette zone deviennent rapidement insensibles et les douleurs liées au piquage diminuent, mais le risque d'infections et de complications serait un peu plus élevé. La technique de la ponction en zone ("cannulation area") consiste à utiliser deux petites parties de la longueur de la fistule, mais ici encore des complications peuvent apparaître, telles que les anévrismes (artères gonflées) et les sténoses (bouchons). Une autre option est la technique de l'échelle de corde ("rope ladder"). Cette méthode consiste à déplacer de quelques millimètres la zone de ponction à chaque séance, ainsi le reste de la fistule AV est épargné. Cela signifie que la totalité de la longueur de la fistule est utilisée. Les patients peuvent aussi participer à la procédure de ponction ou même le faire eux-mêmes après une formation.

Après la séance de dialyse, on applique les mêmes soins à la fistule qu'après l'intervention chirurgicale. Le pansement peut être retiré après 12 à 24 heures. Assurez-vous que la cicatrice est propre et saine avant de vous laver le bras ou appliquer de la crème. Protégez-la du soleil et de la poussière, évitez les vêtements serrés et les variations de poids. A toute lésion de la peau, douleur ou rougeur, consultez votre médecin. En règle générale, évitez tout ce qui pourrait gêner le débit sanguin.

ALTERNATIVES A LA FISTULE AV

La fistule AV est l'option la plus courante pour la dialyse. Chez les patients dont les vaisseaux sanguins sont fins ou ont été déjà abîmés, on peut placer un vaisseau sanguin artificiel (en matériau synthétique). Une fois cicatrisée, la fistule artificielle (prothèse) peut être utilisée de la même manière que la fistule naturelle. Si la fistule AV ou la prothèse ne sont pas réalisables, la pose d'un cathéter veineux central peut être envisagée.

Accepter *les défis* de la Vie

Francisco Cañete Sánchez: plongeur, pompier, patient dialysé

Francisco Cañete Sánchez est né le 23 juillet 1940 à Malaga, en Espagne. Il a obtenu son certificat d'études secondaires à 14 ans et a fait un apprentissage dans le domaine du graphisme. Il a travaillé quelques années dans cette activité, puis a rejoint le Service Royal des Incendies de Malaga en 1975 où il est devenu à la fin de sa carrière capitaine et chef du quartier Est de la ville. En 1984, il est nommé Directeur de la Formation pour le GRES, un groupe de secours spécial. Il a pris sa retraite en 1997.

Le centre de dialyse B. Braun de Malaga accueille Francisco Cañete Sánchez pour ses séances d'hémodialyse depuis septembre 2015.

Monsieur Sánchez, quel est votre loisirs préféré ?

C'est le sport, bien sûr. J'ai été passionné de sport tout au long de ma vie et aujourd'hui encore. J'ai commencé à participer à des courses cyclistes à 14 ans et je n'ai jamais arrêté. Encore aujourd'hui je m'entraîne sur un vélo en salle. J'ai aussi commencé à faire de la plongée en 1962, puis j'ai passé les diplômes pour devenir moniteur au niveau national.

Je suis fier de pouvoir dire que je suis un des plus anciens moniteurs de plongée d'Espagne, ma licence porte le numéro 46. En 1972, j'ai commencé à participer à des concours de nage sous-marinee sportive et j'ai été 5 fois champion d'Andalousie et trois fois champion d'Espagne. J'ai obtenu la deuxième place au Championnat d'Europe. J'ai fait partie de l'équipe nationale à la fois pour les championnats d'Europe et les championnats du Monde. Je ne me vante pas particulièrement de ces réussites, je veux juste expliquer que j'ai toujours été quelqu'un d'actif et dynamique. C'est la volonté de m'améliorer qui m'a toujours guidé.

Qu'est-ce qui vous motivait dans votre travail au service incendie ?

J'ai organisé un cours de plongée pour les membres du Service d'incendie Royal de Malaga en 1975. Après cela, il m'ont proposé un poste permanent et je suis devenu le responsable du groupe de plongée que j'entrainais. Le partage d'expérience avec les participants était très motivant. J'ai découvert qu'être pompier, ce n'est pas fuir le danger pour sauver sa peau comme n'importe qui d'autre, mais c'est foncer directement vers le feu pour l'éteindre. Aider les gens, s'entraîner et se préparer pour cette mission, pour moi, ça a toujours été la partie la plus importante de mon métier.

Pourquoi avez-vous dû arrêter votre métier de pompier ?

J'ai perdu la vue de l'œil gauche lors d'une explosion dans un incendie. C'était vraiment un accident stupide, causé par une bouteille de vinaigre. Cela m'a beaucoup contrarié, parce que pendant toutes ces années, j'ai survécu à des situations bien plus dangereuses sans être blessé.

Qu'est-ce qui était le plus passionnant pour vous dans votre métier ?

Le fait que chaque intervention soit différente. Il n'y a pas vraiment de routine.

La question est de toujours trouver le bon moyen de relever le défi qui se présente. Chaque intervention demande d'être à fond, vous met face à des obstacles que vous devez surmonter avec votre propre expérience. Il y a un peu moins de deux ans, la vie m'a lancé le défi personnel de devoir être dialysé.

Comment gérez-vous cela ?

Lorsque j'ai entendu le mot "dialyse" pour la première fois dans le service de néphrologie, j'ai été dévasté. Malheureusement, ma tension artérielle élevée, mon diabète mal contrôlé et mon niveau de triglycérides étaient tels que j'ai eu de graves problèmes de santé. Cela a pris un peu de temps, mais j'ai constaté que les séances de dialyse m'aidaient.

Grâce au traitement, j'ai pu surmonter les problèmes et rester en vie. Je me rends compte maintenant qu'une vie agréable est tout à fait possible, même avec la dialyse, et je connais beaucoup que gens qui y parviennent. La dialyse me permet de mener une vie relativement normale. Je dois toutefois contrôler mon alimentation et limiter les liquides. Mais le principal est que je peux continuer à profiter de ma famille, mes petits-enfants, mes amis et de tout ce qui compte pour moi.

Vous sentez-vous bien dans votre centre de dialyse ?

Depuis que j'ai commencé les séances de dialyse au centre de néphrologie de B. Braun de Malaga en septembre 2015, je peux juste dire que je suis heureux à tous points de vue : le traitement, les soins et l'attention que l'on me porte. Toute l'équipe, sans exception, fait le maximum pour nous rendre la séance de dialyse plus supportable.

MERCI BEAUCOUP !

CONSEILS ET ASTUCES

COMMENT TRAVERSER *l'été*

Les fortes chaleurs sont problématiques pour les patients dialysés. Voici quelques astuces pour traverser plus facilement la saison chaude.

1. Vivez comme les Méditerranéens !

Prévoyez une longue sieste dans votre programme de la journée, aux heures les plus chaudes de l'après-midi. Profitez plutôt du matin et des longues soirées pour les activités.

2. Evitez l'exposition au soleil !

Préférez des vêtements qui couvrent bien le corps, tels que des chemises amples à manches longues ou des tuniques. Avant toute application de crème solaire, assurez-vous que les zones de ponction ont bien cicatrisé

3. Limitez les facteurs de transpiration !

En tant que patient dialysé, vous êtes limité dans la quantité de ce que vous pouvez boire et des problèmes circulatoires pourraient apparaître si vous perdez de l'eau par la peau. Voyagez plutôt vers des destinations aux températures modérées.

4. Et si j'ai soif ?

Même par temps chaud, la règle est la même : répartissez la quantité de boisson sur toute la journée. Evitez les aliments très épicés et rappelez-vous que la soupe par exemple contient déjà beaucoup de liquide. Les glaçons, bonbons et chewing-gum sont un bon moyen de détourner la sensation de soif.

5. Profitez d'une baignade fraîche !

Si votre fistule AV est guérie et qu'il n'y a aucun problème de cicatrisation, vous pouvez prendre des douches normalement et vous pouvez aussi prendre des bains de mer et nager. Cependant, avant de vous jeter dans les vagues, demandez tout de même conseil à votre médecin.

FAQs

QUESTIONS DE PATIENTS

Que se passe-t-il si je manque une séance de dialyse ?

Il ne faut pas oublier une séance de dialyse. N'oubliez pas que les quelques heures nécessaires chaque semaine à l'épuration de votre sang ne peuvent remplacer complètement la fonction de reins en bonne santé. Si vous ne venez pas à une séance, vous vous exposez à un risque potentiellement mortel lié à des problèmes de circulation sanguine, de troubles du rythme cardiaque ou d'œdème pulmonaire. Si vous avez un souci pour vous rendre à une séance, contactez toujours votre médecin néphrologue ou votre centre de dialyse pour fixer une autre date rapidement. Les séances de dialyse planifiées doivent toujours avoir lieu, même si vous avez la grippe ou toute autre pathologie qui nécessiterait pourtant de garder le lit. Au besoin, votre médecin peut vous faire hospitaliser pour la dialyse. Et si, après avoir raté une séance de dialyse, vous commencez à vous sentir mal, faites-vous immédiatement hospitaliser !

Quels sont les probabilités pour que mes enfants aient aussi besoin de dialyse ?

Cela dépend beaucoup de la pathologie qui en est à l'origine. Si vous souffrez d'une défaillance rénale héréditaire, il y a un risque pour que vos enfants en soient aussi affectés. Ce qui est le cas par exemple pour la maladie polykystique des reins. D'autres causes, comme la pression artérielle élevée et le diabète sont aussi partiellement héréditaires, mais il existe de plus en plus de traitements efficaces pour les stabiliser.

Pourquoi ai-je des démangeaisons pendant la séance, alors que mon voisin n'en a pas ?

Les démangeaisons n'arrivent qu'occasionnellement. Elles peuvent avoir un grand nombre de causes, telles qu'une irritation cutanée locale ou une dialyse insuffisante. Dans ce dernier cas, les démangeaisons peuvent être un signe que les toxines ne sont pas suffisamment éliminées. N'hésitez pas en à parler à votre médecin. Il vérifiera que l'accès vasculaire fonctionne correctement ou que la dose de dialyse est suffisante.

Pourquoi ne puis-pas me lever pendant la séance de dialyse ?

Votre corps peut mieux gérer le défi que représente une séance de dialyse lorsque vous êtes en position couchée ou assise. En fait, une partie de votre sang se retrouve à l'extérieur de votre corps pendant le processus de dialyse et ne peut donc pas remplir son rôle d'apport d'oxygène à vos cellules. Pour cette raison, votre cœur a plus de travail de pompage pendant cette période, ce qui surcharge le système circulatoire. Si vous souhaitez bouger, vous pouvez faire quelques exercices doux pendant la séance d'hémodialyse (voir "Exercice physique et Dialyse", p.18)

antibes

LA MAGIE DE LA CÔTE D'AZUR

"Soleil, mer, sable et savoir-vivre. Pour moi, Antibes est l'image du style de vie à la française, comme aucune autre destination."

Rebecca Forbes, enseignante anglaise à la retraite

Célèbres dans le monde entier et réparties comme les perles d'un collier le long de la côte méditerranéenne, de Monaco à Saint-Tropez : Nice, Cannes et, dans l'arrière-pays, Grasse, la légendaire ville des parfums vous séduiront. La Côte d'Azur est un paradis bien connu des voyageurs et continue aujourd'hui encore à attirer les touristes. Au cœur de la Côte d'Azur, se trouve la petite sœur de Nice, Antibes. Ses atouts sont multiples : le célèbre Quai des Milliardaires où accostent les yachts les plus démesurés, ses plages de sable fin et la péninsule sauvage du Cap d'Antibes à couper le souffle. Et il n'y a pas que la jet-set qui se sente chez elle dans cette petite ville animée et glamour : elle attire depuis longtemps déjà les amoureux de la nature et les adeptes du bronzage décontractés et chics. Et grâce à son centre de dialyse B. Braun de "première classe", Antibes est également le lieu idéal pour que les patients dialysés découvrent cet endroit d'une beauté incomparable.

Antibes est idéalement placée pour la découverte de la "French Riviera".

antibes

SAVOIR VIVRE AU COEUR DE LA FRANCE.

Le Centre d'Hémodialyse de la Riviera se trouve sur le site du centre hospitalier, à quelques minutes à peine du centre ville. Il accueille les patients vacanciers tout au long de l'année et propose des rendez-vous supplémentaires en soirée pendant les mois d'été. Les techniques de dialyse proposées sont l'hémodialyse et l'hémodiafiltration, sous contrôle médical.

Outre les néphrologues responsables et le personnel infirmier, toute l'équipe du centre (pharmacien, technicien, secrétaire médicale) assure la sécurité et la qualité maximale de votre séance de dialyse

INFORMATION

Destination:
Aéroport International de Nice,
Route N7 vers Antibes (environ 12 km)

Plus d'informations sur Antibes sur :
www.antibesjuanlespins.com

Centre de dialyse :
CNA / Centre d'Hémodialyse de la Riviéra,
Lieu dit La Fontonne,
103 Ter, avenue de Nice, 06600 Antibes, France

Pour planifier votre voyage et vos rendez-vous, vous pouvez contacter le centre par téléphone au :
+33 (0)4 93 95 12 93
E-mail: accueil.riviera@avitum.com

Pendant la séance de dialyse, vous pouvez vous détendre et feuilleter des guides touristiques pour préparer vos futures excursions. Baignade, navigation ou visites de galeries d'art, il y a une multitude d'activités à votre disposition. Que diriez-vous de visiter le Musée Picasso, faire un tour au marché provençal ou une balade dans les collines de l'arrière-pays ? Quoi qu'il en soit, vous apprécierez ici la joie de vivre française dans sa forme la plus pure. Bon voyage !

Bon à savoir : les visiteurs peuvent tout autant profiter du climat de la Côte d'Azur en dehors de la saison estivale. La période idéale au climat doux pour les patients dialysés s'étend d'avril à juin, ainsi que l'automne – parfois même jusqu'à novembre.

Comment être en bonne santé

pendant l'été

RECETTE

Un régime alimentaire sain peut révéler d'excellentes surprises.

Depuis des dizaines d'années, les nutritionnistes ne jurent que par le régime méditerranéen. Des études ont démontré que sa grande variété de fruits et légumes frais, les noix, les graines et les saines huiles d'olive peuvent jouer un rôle primordial dans la protection et la préservation de votre système vital. Pour les patients dialysés, c'est l'option parfaite.

Sur le site vous trouverez plus de recettes pour une alimentation saine
www.bbraun-dialyse.fr

Valeurs nutritionnelles								
Energie	Carbohydrates	BE	Protéines	Lipides	Potassium	Phosphate	Sodium	Eau
375 kcal	11 g	0.9	19 g	28 g	297 mg	400 mg	483 mg	123 ml

★☆☆ | 30 min.

VERITABLE MOZZARELLA AVEC FENOUIL, CROÛTONS ET PESTO AU BASILIC

Pour faire le pesto

Mélangez le parmesan, le basilic et l'huile d'olive dans un mixer ou un mortier et broyez jusqu'à ce que cela devienne de la sauce. Ajoutez le poivre et le zeste de citron pour le goût.

Astuce : utilisez de l'huile d'olive de qualité extra-vierge !

Fenouil et Mozzarella

Avec un couteau ou une râpe, coupez de fines tranches de fenouil, faites-le cuire dans l'eau jusqu'à ce qu'il soit tendre. Ensuite, faites-le mariner dans le vinaigre balsamique blanc (2 cuillères à soupe), le miel et le poivre.

Coupez la mozzarella en fines tranches. Placez-la dans un plat avec le fenouil et décorez avec les tomates cerises.

Les croûtons

Coupez en cubes les 2 tranches de pain et la moitié d'un oignon rouge. Ecrasez l'ail et faites-le saisir avec le pain et l'oignon dans une poêle jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés.

INGREDIENTS
pour 4 personnes

50 g de parmesan
1 poignée de basilic
6 cuillères à soupe d'huile d'olive
Poivre fraîchement moulu
Zeste d'un ½ citron
1 filet de miel
2 cuillères à soupe de vinaigre balsamique blanc
240 g de mozzarella
½ fenouil
4 tomates cerises
2 tranches de pain blanc
½ oignon rouge
1 gousse d'ail

Vous devrez consulter votre médecin avant de commencer les exercices.
Et quand vous en trouverez un qui vous plaît, gardez-le. Votre corps en ressentira les bienfaits..

Sport et Dialyse

UN ACCORD PARFAIT !

L'exercice est la meilleure médecine ! Et cela s'applique de la même manière aux personnes souffrant de maladie rénale. Faire régulièrement de l'exercice vous permet non seulement d'apprécier plus la vie, mais cela améliore également la tension artérielle, le métabolisme et votre poids. De plus, vous pouvez optimiser le temps de votre séance de dialyse pour faire de l'exercice. Cela est possible avec des équipements spéciaux ou en faisant des exercices simples, réalisables assis ou couché.

Un vélo dans un centre de dialyse, cela paraît un peu tiré par les cheveux au premier abord. Mais les équipements sportifs, tels que le vélo couché, sont de plus en plus courants dans les centres. Des exercices de gymnastique aussi sont souvent proposés aux patients pendant la séance de dialyse. Combiner la dialyse avec de l'exercice présente des avantages évidents. Pour la santé, bien sûr, mais aussi pour le plaisir et le bien-être procurés par l'activité physique pratiquée en groupe. Beaucoup de patients trouvent compliqué de programmer des séances de sport en plus de leurs rendez-vous de dialyse. Pas étonnant qu'ils soient souvent ravis d'avoir un cours de gym en plus de leur séance de dialyse. Particulièrement pour les patients à mobilité réduite, des exercices simples tels que lever les pieds ou bouger les hanches en position couchée peuvent être recommandés, plutôt que l'endurance sur des machines de musculation. L'entraînement musculaire permet souvent aux patients de gagner en mobilité. Certains recommencent même à se rendre en marchant à leur séance de dialyse,plutôt qu'en ambulance.

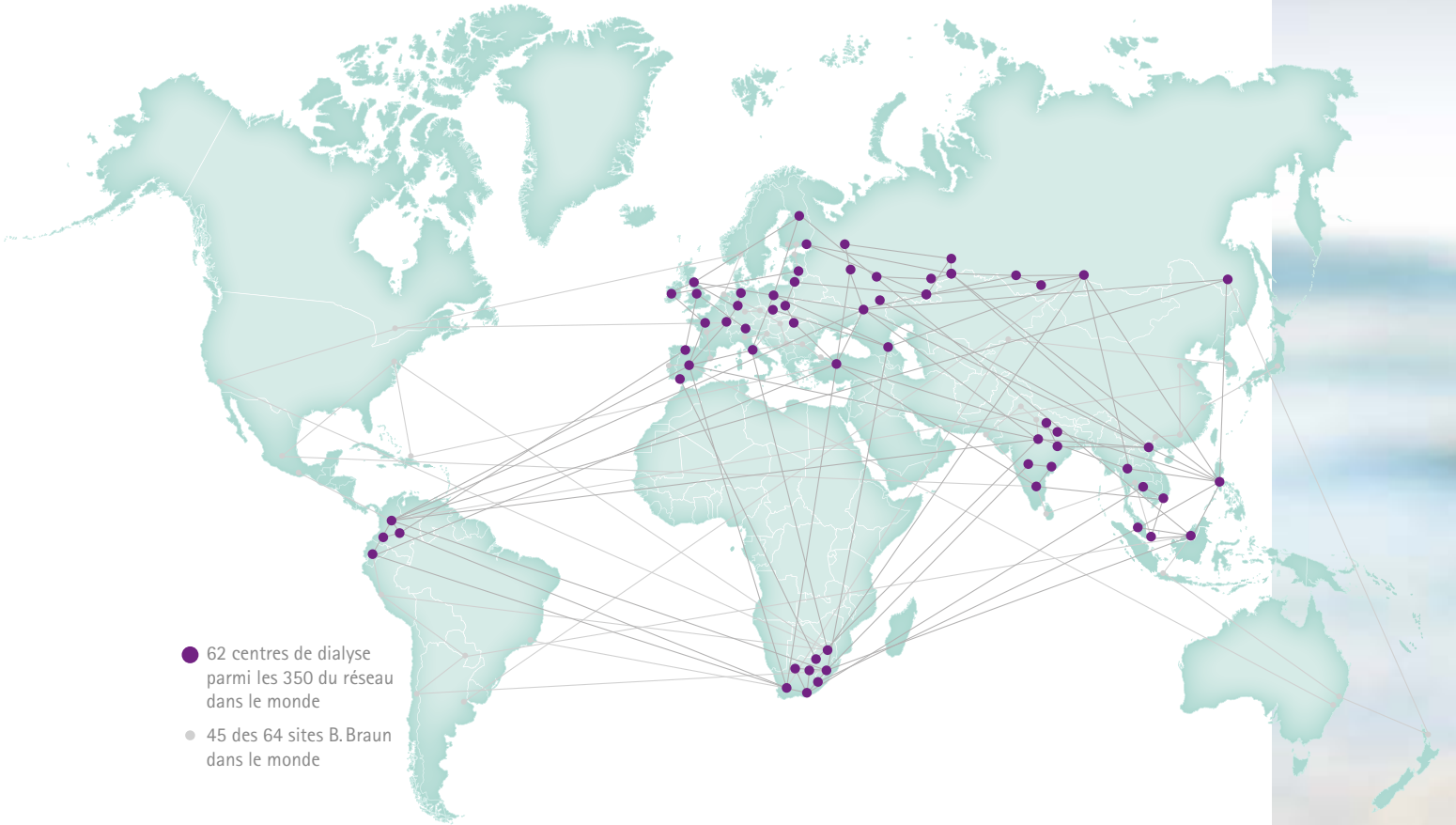
Certains exercices sont faciles à réaliser pendant la séance : lever des épaules, soulèvement latéral, lever des deux jambes et musculation des triceps.

Le personnel de votre centre s'assurera bien sûr toujours qu'aucune complication médicale, ou incident, n'arrive pendant les exercices et que leur intensité est adaptée à vos besoins.

Sur le site, vous trouverez des vidéos utiles pour votre Forme & Santé
www.bbraun-dialyse.fr

UN RÉSEAU D'EXPERTS

Explorez le Monde avec B. Braun



GIE Dialyse Services | 10 Avenue de la Madeleine | 33170 Gradignan | France
Tel. +33 557356720 | www.bbraun-dialyse.fr

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 / IMPRESSION	Service Communication | GIE DIALYSE SERVICES | 10 Avenue de la Madeleine | 33170 GRADIGNAN | France
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.

ww.bbraun-dialyse.fr