

# APRÈS LA GREFFE, RETROUVEZ UNE MEILLEURE SANTÉ PAR L'ACTIVITÉ PHYSIQUE



**EDQM**  
2022

  
European Directorate  
for the Quality  
& HealthCare | Direction européenne  
de la qualité  
du médicament  
& soins de santé

COUNCIL OF EUROPE



CONSEIL DE L'EUROPE

Ce guide a été élaboré par le Comité européen sur la transplantation d'organes (CD-P-TO) du Conseil de l'Europe. Pour plus ample information, rendez-vous sur notre site à l'adresse <https://go.edqm.eu/transplantation/>.

Tous droits réservés. Toute demande de reproduction ou de traduction de tout ou partie de ce document (et notamment de toute figure ou de tout tableau) doit être adressée au HelpDesk de l'EDQM (<http://www.edqm.eu/hd/>). La reproduction de courts extraits est autorisée, à condition qu'ils ne soient pas utilisés hors contexte, qu'ils ne donnent pas d'informations incomplètes et qu'ils n'induisent pas le lecteur en erreur, et pour autant que leur source soit dûment citée.

Directeur de la publication :  
Dr P. Doerr

Mise en page et couverture : EDQM  
Photo de couverture : © kzenon – Fotolia.com

Illustrations intérieures  
(© Fotolia.com):  
© Wavebreakmediamicro  
© Monkey business  
© leonardo2011  
© macrovector  
© artitcom  
© Jehsomwang  
© Pimpinello

Direction européenne de la qualité du médicament  
& soins de santé (EDQM)  
Conseil de l'Europe  
7, allée Kastner  
CS 30026  
F-67081 STRASBOURG  
FRANCE

Internet: [www.edqm.eu](http://www.edqm.eu)

© Conseil de l'Europe, 2016.  
Version française © Conseil de l'Europe, 2022.

## Chère patiente, cher patient,

Il est établi que la pratique régulière d'une activité physique a des effets très positifs sur les patients greffés, et sur tous les aspects de leur qualité de vie.

Pourtant, des enquêtes menées dans toute l'Europe auprès de patientes et de patients transplantés ou inscrits sur des listes d'attente de transplantation d'organes solides ont montré que de nombreuses personnes ne sont pas encore pleinement conscientes des énormes bénéfices qu'une activité physique régulière peut avoir sur leur santé.

## Pourquoi l'activité physique est-elle si importante pour les personnes transplantées ?

L'exercice physique est un remède pour toute la population, mais plus particulièrement pour celles et ceux qui ont été greffés.

Une activité physique régulière légère à modérée, comme la marche ou le vélo, a des effets bénéfiques sur la santé de tous, mais elle est particulièrement utile à celles et ceux qui, comme vous, ont reçu une greffe, car elle vous aidera à faire face à certains des effets secondaires fréquents du traitement post-transplantation, notamment le développement de problèmes cardiaques et circulatoires.

En outre, la pratique d'une activité physique régulière :

- ✓ Aide à vous motiver pour améliorer votre mode de vie
- ✓ Aide à reconstruire votre vie sociale et vos relations
- ✓ Vous permet de mieux prendre conscience de votre corps
- ✓ Renforce votre santé physique et votre acuité mentale
- ✓ Accroît votre bien-être émotionnel
- ✓ Améliore votre vie sexuelle

## Comment l'activité physique vous aidera à surmonter les effets secondaires du traitement post-transplantation ?

Prise de poids et taux de cholestérol élevé sont deux problèmes à long terme fréquemment rencontrés par les patients transplantés. Ce phénomène s'explique à la fois par votre traitement immunosuppresseur et par l'augmentation de votre appétit due à l'amélioration de votre état de santé après la transplantation.

L'excès de nourriture et le manque d'exercice, associés au traitement immunosuppresseur que vous devez suivre à vie pour éviter le rejet de la greffe par votre organisme, peuvent entraîner toute une série de problèmes de santé, comme le syndrome métabolique (étroitement lié à une augmentation de la graisse corporelle autour de la taille et à des taux élevés de triglycérides, de cholestérol et de glycémie dans le sang) ou des maladies cardiovasculaires chroniques.

L'exercice régulier est un élément déterminant pour les patients transplantés. Il permet de réduire le risque de développer des maladies chroniques, effets secondaires du traitement immunosuppresseur.

## Les médecins en charge de ma transplantation devraient-ils collaborer avec un médecin du sport ?

Oui, demandez-leur de vous orienter vers un médecin du sport, qui établira un programme d'exercices personnalisé, adapté à vos besoins et à votre état de santé.

## TÉMOIGNAGE



*Le seul fait de marcher ou de monter les escaliers était douloureux jusqu'à ce que je commence à pratiquer une activité physique régulière. Dans mon cas, la plus grande difficulté a été de commencer. Mais quand je m'y suis mis, j'en faisais tous les jours, toutes les semaines ou chaque fois que je le pouvais. Mon objectif était de bouger, de vivre bien et de me sentir mieux. Toutes mes douleurs habituelles dans le dos, dans les jambes, ont progressivement disparu et cela a changé beaucoup de choses dans ma vie.*

*C'est grâce à l'activité physique que je peux faire ce que j'ai envie de faire ! »*

— Richard, patient hémodialysé —



## **Demandez à votre médecin du sport de vous orienter vers une salle de sport dont le personnel est spécialement formé**

L'activité physique est une thérapie peu coûteuse pour les personnes transplantées.

Il est certain que l'un des meilleurs moyens de pratiquer une activité physique régulière sous surveillance est de se rendre dans une salle de sport dont le personnel est spécialement formé. Vos séances d'entraînement y seront adaptées à vos besoins, suivant les recommandations du médecin du sport.

### **TÉMOIGNAGE**

« La médecine du sport fait partie de ces spécialités médicales qui s'appuient sur la physiologie du patient. Bien que le travail d'un médecin du sport soit étroitement lié aux athlètes, ils ne sont pas nos seuls patients. L'exercice physique n'est pas seulement une thérapie pour améliorer l'état de santé des patients transplantés, c'est aussi une excellente façon de prévenir le développement de maladies chroniques. »

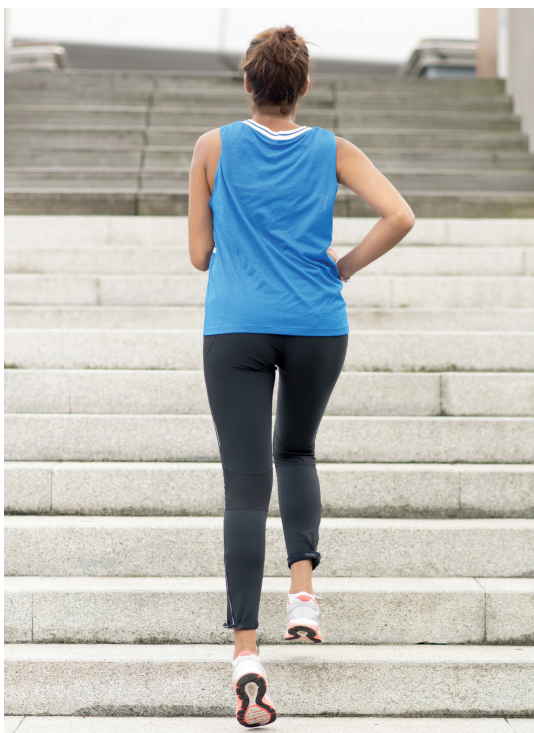
— Mark, médecin du sport —



## Je n'aime pas aller à la salle de sport. Que faire ?

Pas de problème, vous pouvez faire des exercices utiles quasiment n'importe où. Commencez par des exercices simples, comme monter des escaliers ou faire des pompes contre un mur.

Ensuite, vous pouvez enrichir votre programme d'entraînement en ajoutant des activités comme la marche, le jogging, le saut à la corde, le vélo (d'appartement ou de plein air) ou le ski de fond. Vous pouvez pratiquer n'importe quel type d'activité physique avec l'accord préalable de votre médecin.





## TÉMOIGNAGE



*J'ai commencé à marcher avec mes deux chiens et, depuis, je me sens beaucoup mieux qu'avant.*

*Je me suis dit : "Fais-le juste pendant 10 minutes, ça n'a pas besoin d'être une course de 5 km, sors et bouge!"*

*Maintenant, je dors mieux la nuit, je me sens beaucoup plus dynamique et j'ai une bien meilleure opinion de moi-même et des autres aussi.*

*Mes chiens sont la meilleure motivation pour franchir la porte tous les jours, et j'aime vraiment être parmi les gens!»*

— Judith, bénéficiaire d'une transplantation rénale —

## Pourquoi l'activité physique est-elle si importante du point de vue médical ?






Il a été prouvé que l'activité physique régulière est le moyen le plus efficace de prévenir les maladies cardiovasculaires et de combattre d'autres menaces majeures pour la santé comme les accidents vasculaires cérébraux, les diabètes, l'hypertension, le cancer du côlon, le cancer du sein et la dépression. L'activité physique après une greffe d'organe tend également à aider l'organe à fonctionner mieux et plus longtemps.



## SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT TYPE SELON LES RECOMMANDATIONS DE L'ORGANISATION MONDIALE DE LA SANTÉ\*

(séance adaptée à un patient ayant reçu une greffe d'organe solide\*\*)

	FRÉQUENCE	DURÉE	EXERCICE (exemples)	MATÉRIEL
ENDURANCE	3 fois par semaine (de préférence)	30–45 minutes	Vélo d'appartement (intensité à définir par le médecin du sport)	
	6 fois par semaine (de préférence)	45 minutes	Marche à pied	
MUSCULATION	Deux fois par semaine (de préférence)	30 minutes	Pour chaque groupe musculaire des membres supérieurs et inférieurs, 2 séries de 20 répétitions à 35 % de la charge maximale (par exemple, si la charge la plus lourde que vous pouvez soulever est de 10 kg, vous devez soulever 20 fois 3,5 kg puis répéter cette série)	

\* Organisation mondiale de la Santé, « Recommandations mondiales sur l'activité physique pour la santé ». Catalogage à la source : Bibliothèque de l'OMS, OMS 2010.

\*\* À convenir avec votre médecin du sport et à adapter à votre état de santé.

## Quels effets bénéfiques pour la santé peut-on espérer après 12 mois si l'on suit un programme d'exercices ?



## CONCLUSIONS

L'activité physique sur ordonnance est :

- ✓ sans danger pour une personne greffée,
- ✓ le meilleur moyen de rester en bonne santé!

C'est pourquoi le Conseil de l'Europe et son Comité sur la transplantation d'organes soutiennent et recommandent l'activité physique comme l'un des principaux moyens d'améliorer l'état de santé des patientes et patients greffés.

Un don d'organe est un don de vie, un cadeau précieux. La pratique régulière d'un exercice physique léger à modéré joue un rôle crucial dans le rétablissement de la santé physique et mentale des personnes transplantées.

*Rendez-vous service : faites le premier pas en allant chez votre médecin pour qu'il vous prescrive de l'activité physique!*



Le Conseil de l'Europe est la principale organisation de défense des droits de l'homme du continent. Il comprend 46 États membres, dont tous les membres de l'Union européenne. La Direction européenne de la qualité du médicament et soins de santé (EDQM) est une direction du Conseil de l'Europe qui a pour mission de contribuer au droit essentiel des êtres humains d'avoir accès à des médicaments et des soins de santé de bonne qualité, ainsi que de promouvoir et de protéger la santé publique.

FRA

[www.edqm.eu](http://www.edqm.eu)



COUNCIL OF EUROPE

