

# MAÎTRISE DU POIDS ET TRANSPLANTATION



Françoise ROSSIGNON, Infirmière, Transplantation,  
Hôpital Maison Blanche, CHU, REIMS

L'activité de transplantation au CHR de Reims : la première transplantation rénale existe au CHR de Reims depuis le 30/04/1986. 50 greffes par an environ sont réalisées. 200 patients sont en attente de greffe à ce jour dont 100 en contre-indication temporaire.

## ANALYSE DE LA SITUATION

En regardant la liste des contre-indications temporaires, beaucoup de patients étaient en contre-indication temporaires à cause de leurs poids (IMC = Indice de Masse Corporel : supérieure à 35). Nous nous sommes alors posé la question suivante : « Comment améliorer la prise en charge de ces patients ? Comment leur permettre d'accéder à la greffe rénale ? »

## LA SOLUTION

Quelle solution ? Un régime à leur proposer ? Ce n'était pas adapté. Les diriger vers un nutritionniste en consultation ? Petit à petit, l'idée se précise. Et si on construisait un atelier avec un nutritionniste, la diététicienne ? Cette idée est approuvée par le COPIL (Comité de Pilotage de l'Éducation Thérapeutique de notre service) et 3 ateliers sont mis en place en décembre 2012 avec 6 à 12 patients ayant un IMC supérieur à 32 : « Comment agir sur son poids, place de l'activité physique et plaisir de manger ».

## COMMENT AGIR SUR SON POIDS ?

Cet atelier est animé par un médecin nutritionniste et aborde 3 thèmes : les causes à la prise de poids, les freins à la perte de poids et les solutions envisageables : écouter son corps, redécouvrir la faim, problèmes psychologiques comme le refus de la dialyse ou la dépression, le stress, changer les habitudes pour mieux manger.

## L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Cet atelier est animé par un éducateur sportif et l'infirmière coordinatrice de greffe. Les questions suivantes

sont reprises avec les patients : « Qu'ont-ils retenu de l'intervention du nutritionniste ? »

L'activité physique est une solution pour perdre du poids, faire changer leur représentation par rapport au sport, par rapport à la non pratique.

Trouver la meilleure solution par rapport à leur état de santé :

- Que sont-ils prêts à faire ? Définition de l'activité physique, différence avec le sport ?
- Quels sont les bienfaits ? Diminue le stress, donne bon moral, stabilise le poids, diminue le diabète et la glycémie, l'hypertension artérielle, bon pour le cardio-respiratoire le sommeil car c'est une bonne fatigue, augmente les relations d'amitié. Il faut garder la notion de plaisir. Les problèmes exprimés pour l'exercer sont : la séance est pendant la dialyse, le manque de temps, d'envie, les enfants à s'occuper, les problèmes financiers mais aussi la fatigue après la dialyse, les problèmes médicaux (diabète, arthrose, problèmes gynécologique, cardiaque : crampes, traitement, ...) replis sur soi, préfère les activités en solitaire, complexe, baisse de moral, problème d'essoufflement, problème de trajet pour se rendre à l'activité préférée.

L'animation conjointe de l'éducateur sportif et de l'infirmière coordinatrice de greffe permet de faire le lien entre l'insuffisance rénale et l'activité physique. Les problèmes, pour certains, existent et il faut les intégrer dans la vie quotidienne. Pour d'autres, ce sont de faux problèmes.

Place de l'activité physique : Comment la pratiquer ? : Vélo ou autre activité, danse de salon, faire ses courses, aller acheter une baguette à pied chez le boulanger plutôt qu'en voiture, prendre les escaliers. Quelle activité pratiquée : existe-t-elle près de mon domicile, un voisin ou un parent en fait ? , le faire seul ou en groupe ?, comment savoir ?

Un suivi individuel est proposé par l'éducateur sportif. Après son bilan, il peut les orienter vers le réseau Sport pour tous, Santé, Bien être. Ce réseau a pour but de développer le sport dans la région Champagne-Ardenne. Il est financé, en partie, par la ville de Reims et la cotisation est de 50 € par an pour tous les patients qui ont un handicap.

## LE PLAISIR DE MANGER

Ce dernier atelier est animé par 2 diététiciennes et a lieu 3 semaines après les 2 premiers ateliers. Il aborde des thèmes de la vie quotidienne : Comment choisir son menu au restaurant ? Que puis-je manger quand je suis invité chez des amis ?

## RÉSULTATS

44 patients ont bénéficiés de ces ateliers :

- 1 personne est venue 2 fois,
- 4 sont décédées,
- 9 sont greffées,
- 15 ont perdu du poids et sont toujours en attente pour d'autres raisons,
- 15 personnes, dont la patiente venue 2 fois, n'ont pas assez perdu ou pas du tout perdu de poids.

Ce résultat nous encourage à continuer.

## CONCLUSION

Les résultats de cet atelier demandent beaucoup de patience.

Plus les patients sont pris tôt, mieux c'est. Si les patients ne perdent pas de poids, certains se stabilisent.

4 à 5 kilos perdus suffisent quelquefois pour accéder à la greffe.