

VIBRATIONS

MAGAZINE N°23
FEVRIER 2023

Le Calcium en dialyse 4

La dialyse pour les bleus 6

Casque de réalité virtuelle 8

Dossier diététique 9

Actualités du CHPM 14

Jeux 18



ELSAN

CHP MONACO

EDITO

L'actualité de l'année 2022 au CHPM marquée par l'arrivée l'été dernier du Professeur Rossignol pour reprendre les fonctions du Dr ROBINO nommé conseiller de gouvernement et ministre des affaires sociales et de la santé. Nous leur souhaitons beaucoup de succès et d'accomplissements pour leur nouvelle aventure professionnelle.

Dans cette édition de Vibr@tions, un dossier sur le calcium, son rôle dans l'organisme et comment le gérer au mieux avec une insuffisance rénale, un abrégé sur la technique de dialyse.

Un dossier diététique sur l'apport des protéines chez les patients dialysés avec des idées de recettes, et toutes les actus du CHPM.

En espérant faire de la lecture de Vibr@tions, un moment de plaisir et de découverte.

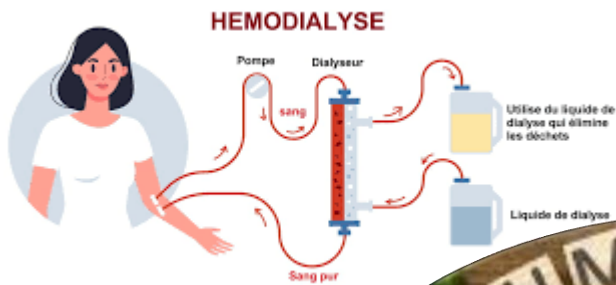
CÉLINE PINLONG
RÉDACTRICE DE VIBR@TIONS

VIBRATIONS

MAGAZINE N°23
FEVRIER 2023

SOMMAIRE

4
Le Calcium en dialyse



11
La Dialyse pour les
bleus

13
Dossier Diététique



14
Casque de réalité virtuelle



15
Actualités du CHPM

Une idée, un article ...

Ecrivez-nous ! Vos suggestions, impressions, avis, témoignages, propositions d'articles, de jeux... sont les bienvenus. N'hésitez pas à nous en faire part, nous pourrions les prendre en compte pour les prochains numéros.

VIVRE AVEC SA MALADIE CHRONIQUE : LE CALCIUM

Céline PINLONG

Le calcium est un élément minéral, le plus abondant dans le corps, qui contribue à renforcer les os. Mais il n'est pas fabriqué par notre organisme. Un apport régulier de calcium alimentaire et de vitamine D est nécessaire. En cas d'insuffisance rénale, l'absorption digestive du calcium est réduite en raison d'un trouble de synthèse de la vitamine D* et l'organisme va puiser le calcium dans les os, ce qui les affaiblit. La surveillance de la calcémie (taux de calcium dans le sang) aide à gérer l'équilibre en calcium

Le rôle du calcium

99 % du calcium présent dans l'organisme se situe dans les os et les dents dont il assure la solidité. Le taux de calcium dans le sang est un indicateur de la santé des os. Le 1 % restant intervient dans le fonctionnement de nos cellules nerveuses et musculaires, comme le cœur et les vaisseaux, il régule aussi l'équilibre acide-base et la coagulation sanguine.

Les sources de calcium

Le calcium provient surtout des produits laitiers mais également d'autres sources d'origine végétale. Les fruits (orange, figue, abricot sec) et fruits secs, les légumes (brocoli, oignon, épinards) et les légumineuses (lentilles, pois chiche, soja) sont de bonnes sources de calcium.

Les apports recommandés sont de 1 g par jour chez l'enfant et l'adolescent, 0,8 g chez l'adulte, 1,5 g après la ménopause et chez la femme enceinte.

Le calcium nécessite de la vitamine D pour être absorbé. Par contre, le sel réduit l'absorption du calcium : pour 1 g de sel consommé, environ 30 mg de calcium se perd dans les urines.



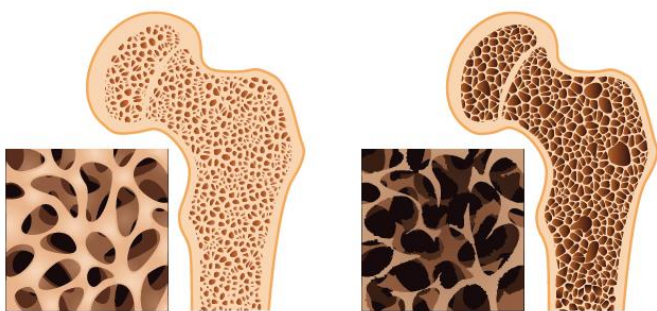
ALIMENTS	APPORTS EN CA (mg/100g)
Emmental	970
Sardine à l'huile d'olive	798
Tofu	350
Amandes	250
Cresson	210
Figues sèches	64

VIVRE AVEC SA MALADIE CHRONIQUE : LE CALCIUM

Les effets d'une carence en calcium

On parle d'hypocalcémie lorsque la calcémie est inférieure ou égale à 2,1 mmol/l (8,5 mg/dl). Quand les apports en calcium (ou vitamine D) sont insuffisants, on peut observer une ostéoporose : les os sont poreux et se cassent. D'autres symptômes comme une grande fatigue, des contractures musculaires, des fourmillements, des maux de tête, une diarrhée, peuvent être observés. Le traitement consiste alors en une supplémentation médicamenteuse en calcium et en vitamine D.

Ostéoporose



Os normal

Ostéoporose

Les effets d'un excès de calcium

A l'inverse, on parle d'hypercalcémie lorsque la calcémie est supérieure ou égale à 2,6 mmol/l (10,5 mg/dl). Il arrive que des apports importants de calcium, associés à des doses élevées de vitamine D active, dépassent les capacités de régulation de l'organisme, surtout lorsque les reins ne peuvent plus en éliminer l'excédent. Le calcium risque alors de se déposer dans tous les organes et surtout dans les vaisseaux sanguins qui risquent de s'obstruer. Cette hypercalcémie va aussi favoriser les calculs rénaux et peut avoir des conséquences plus graves : troubles mentaux, asthénie (fatigue), voire arrêt cardiaque.

Un équilibre difficile à trouver

L'équilibre du calcium est particulièrement difficile à gérer chez le patient insuffisant rénal chronique. Pour aider le diagnostic et guider la thérapeutique, on peut rechercher des calcifications vasculaires par radiographie et vérifier la densité minérale osseuse.

LA DIALYSE POUR LES BLEUS

Céline PINLONG

Qu'est-ce que la dialyse ?

La dialyse remplace en grande partie les fonctions du rein chez les personnes souffrant d'une maladie rénale chronique. L'hémodialyse reproduit les principales tâches des reins et éliminent les déchets, toxines, excès de sels et de liquide du corps.

Le traitement par dialyse ne remplace pas entièrement toutes les fonctions des reins, les patients doivent donc presque toujours continuer à prendre certains médicaments sur une base régulière. Parmi ces médicaments figurent les traitements antihypertenseurs, les médicaments faisant baisser le taux de phosphates dans le sang, ainsi que des vitamines et des médicaments stimulant la production de globules rouges pour prévenir une anémie.

Rôle du dialyseur dans l'hémodialyse

Un dialyseur est un filtre artificiel qui contient de fines fibres. Ces fibres sont creuses et présentent des pores microscopiques dans leurs parois, on les appelle également membrane de dialyse semi-perméable. Pour extraire les toxines pendant l'hémodialyse, une solution spéciale de dialyse passe à travers le filtre et enveloppe les fibres à l'extérieur tandis que le sang coule dans les fibres creuses. Étant semi-perméable, la membrane de dialyse laisse traverser les toxines, l'urée et d'autres petites particules.

LA DIALYSE POUR LES BLEUS

Comment la dialyse élimine les déchets et toxines du corps

Le passage des toxines métaboliques à travers la membrane dans la solution de dialyse obéit à un processus naturel appelé la diffusion. Lorsque le sang et la solution de dialyse présentant une concentration différente de molécules sont séparés par une membrane semi-perméable, les molécules se déplacent à travers la membrane vers la concentration la plus faible. Les grandes protéines et les cellules sanguines sont cependant trop grosses pour traverser les petits pores de la membrane et restent donc dans le sang.

Pour l'hémodialyse, on utilise une membrane artificielle (un dialyseur).

Comment l'excès d'eau est éliminé du corps lors de la dialyse

Les patients souffrant d'une maladie rénale chronique ont généralement des problèmes d'excès d'eau, car ils ne peuvent pas uriner normalement.

Dans **l'hémodialyse**, on utilise la pression à l'extérieur des fibres creuses qui est inférieure à celle de l'intérieur, l'eau corporelle est extraite du sang qui coule dans les fibres creuses. Ce processus appelé **l'ultrafiltration** élimine l'excès d'eau du corps.

La convection comme moyen efficace de réaliser l'hémodialyse

Un autre procédé pouvant être utilisé pour **l'hémodialyse** est la convection. La convection joue un rôle important dans **l'hémodiafiltration** qui est un type particulièrement efficace d'hémodialyse. Dans la convection, une pression hydrostatique pousse l'eau à travers la membrane.

LA RÉALITÉ VIRTUELLE POUR APAISER LA DOULEUR ...

Céline PINLONG

Les patients dialysés du CHPM ont testé le casque de réalité virtuelle. Une innovation destinée à leur faire oublier la maladie le temps de leur séance de dialyse. N'hésitez pas à le demander aux équipes soignantes !!



Le casque plonge les patients dans un univers qui les invite au voyage à travers la montagne en été, une balade en canoé, un voyage en montgolfière...

« C'est très apaisant, j'ai oublié que j'étais en dialyse » Dominique sort tout juste d'une expérience en réalité virtuelle. Une plongée dans un monde sonore très coloré, dont elle a profité grâce à un casque virtuel sur les yeux, doublé d'un casque audio.

Objectif : combattre les douleurs psychiques et physiques qu'une séance de dialyse peut provoquer.



Que dois-je savoir sur les protéines ?

L'organisme ne peut pas en fabriquer, elles doivent donc être apporté par l'alimentation

Il est important de manger des protéines à chaque repas car contrairement aux graisses et aux sucres nous n'avons pas de réserves

Il existe des protéines d'origine animale avec une très bonne disponibilité, comme la viande, poissons, oeuf, produits laitier

Il existe aussi des protéines d'origine végétale mais nous assimilons moins bien, comme les lentilles, pois chiche, haricot etc.

Conséquences d'un manque de protéines :
Fatigue, moins bonne résistance aux infections, fonte musculaire, dénutrition, faiblesse



Comment enrichir mes repas en protéines ?



Ajouter 15g de poudre de lait 1/2 écrémé ou entier dans mes préparations type soupe, potage, purée, mais aussi dans ma boisson chaude du matin !
+ 5g de protéines



Je n'hésite pas à consommer des oeufs !
En salade, un oeuf de plus dans une quiche/flan, Je peux aussi ajouter un jaune d'oeuf dans mes préparations pour plus de gourmandise
1 oeuf entier + 10g de protéines
1 jaune d'oeuf + 3g de protéines



Ajouter 15 à 20g d'emmental râpé dans mes préparations type pâtes, gratins, riz
Sans oublier mes chélateurs de phosphore/potassium pour ne pas être en excès !
+ 5 g de protéines





Idée de recette salée

Boeuf aux carottes

252 kcal/ portion
22 g de protéines/ portion

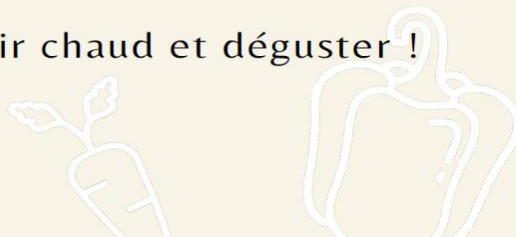
400 g de morceaux de boeuf
800 g de carottes
1 verre de vin rouge
1 verre d'eau
1 bouquet garni
2 gousses d'ail
1 oignon
Poivre

- 1 Eplucher et couper les carottes, les plonger dans l'eau tiède 2 heures avant et/ou faire une pré-cuisson à l'eau bouillante
- 1 Dans une poêle en fonte, faire revenir la viande avec les oignons hachés et une càs d'huile d'olive
- 1 Arroser la viande avec le vin et l'eau, puis ajouter le bouquet garni, l'ail et le poivre
- 1 Laisser mijoté envrion 2 heures
- 1 Avant la fin de la cuisson, ajouter les carottes pré-cuites

INFO/ CONSEIL

Le fait d'éplucher, de tremper et de cuire à l'eau les légumes riches en potassium permet de réduire considérablement le taux de ce dernier

Servir chaud et déguster !





Idée de soupe

Soupe de légumes

150 kcal/ portion
2 g de protéines/ portion

2 poireaux
2 carottes
3 pommes de terre
2 courgettes
Thym
1 cube de bouillon
1 noisette de beurre

- Nettoyer, éplucher et couper les légumes et les pommes de terre en dés puis cuire le tout dans l'eau à couvert environ 25 min
- A côté, chauffez une autre marmite d'eau avec le bouillon
- Un fois les légumes cuits, jeter l'eau de cuisson et transvaser les légumes et les pommes de terre dans la deuxième marmite avec le bouillon
- Mixer le tout puis ajouter une noisette de beurre
- Et c'est déjà prêt régalez-vous bon appétit!

INFO/ CONSEIL

Vous pouvez enrichir cette préparation en suivant les indications de la page "Comment enrichir mes repas en protéines ?"





Idée de recette sucrée

Muffin pomme cannelle

190 kcal/ portion
4 g de protéines/ portion

250 g de farine
2 càc de bicarbonate de soude
2 oeufs
100 g de sucre
245 g de yaourt nature
50 g d'huile de tournesol
2 pommes
Cannelle
1 sachet de sucre vanillé

Graisser un moule pour 12
muffin,
Préchauffer le four à 175°C

Eplucher et couper les pommes
en dés, saupoudrez-les de
cannelle et de sucre vanillé puis
laisser mariner

Mélanger les oeufs avec le sucre
et le yaourt puis y ajouter les
pommes ainsi que l'huile. Enfin, y
ajouter la farine mélangée au
bicarbonate

Répartir dans les moules et
enfournier pour 20 à 25 min

INFO/ CONSEIL

Il est bien de remplacer votre levure chimique
habituelle pour du bicarbonate de soude car
celui-ci ne contient pas de phosphore

Laisser refroidir quelques
minutes et bonne
dégustation !

Shiatsu et dialyse

En mai 2022, le CHPM a accueilli un nouvel intervenant **Pierre-Ange**.

D'une formation classique de Shiatsu en France, il a ensuite beaucoup exercé en Afrique et notamment en République démocratique du Congo, pays qu'il aime particulièrement.

Sa vision du monde et son approche originale du patient fait qu'il est très apprécié dans ses soins. Les séances se passent sur la base du volontariat et durant les séances de dialyse.

Pierre-Ange propose une bulle de sérénité aux patients lors de leur soin.

Le CLUD (**Comité** de Lutte contre la Douleur) du CHPM a d'ailleurs constaté un important lâcher prise des patients pris en charge, notamment aux moments des ponctions et des soins douleurs. Le retour des patients est excellent et chaque séance leur permet d'approfondir leur ressenti.

Pierre-Ange propose aussi des séances aux soignants le demandant, adaptées au besoin de service et à leur disponibilité.





EQUIPE DE KINÉ

Le Service de Kinésithérapie propose aux patients qui suivent une dialyse des séances de massage ou de réentraînement qui se déroulent au moment même de la dialyse.

En effet Indispensable pour maintenir les patients en vie, la dialyse ne corrige pas totalement l'urémie (accumulation de substances toxiques dans le sang) liée à la déficience des reins. La plupart des patients développent ce que l'on appelle un "syndrome urémique" avec notamment une faiblesse musculaire, une fragilisation osseuse et une

diminution de la condition physique.

Après quelques séances de réentraînement physique en cours de dialyse, vélo et ou musculation des bras et des jambes, le bilan est encourageant: condition physique est encourageant: condition physique psychologique.



ACTUS DU CHPM

Félicitations à nos nouvelles diplômées !
Penda et Marie pour le diplôme d'Aide-Soignante
et Fleur pour son diplôme d'Infirmière !!



Nous souhaitons une joyeuse retraite à Nathalie !!
Un grand merci pour ta disponibilité, ta gentillesse et ton altruisme, tu vas nous manquer.



Un grand bravo à Michel, patient dialysé au CHPM et greffé en 2020 pour sa participation aux jeux nationaux d'hiver des transplantés et Dialysés.

UN CAMION POUR L'UKRAINE

Depuis le début du conflit, le CHPM est très engagé pour apporter son aide au peuple ukrainien.

Déjà en juin, le centre avait mis à disposition une infirmière expérimentée dans l'aide humanitaire pour partir former les infirmières ukrainiennes à « Damage control » dans l'ouest du pays.

Depuis le mois de septembre, le CHPM envoie chaque mois un colis de médicaments et matériel médical à destination des zones de guerre, comprenant des antibiotiques, du matériel de réanimation ou bien encore des seringues auto-pousseuses.

Mardi 06 décembre, le CHPM a chargé un camion de matériel pour les hôpitaux ukrainiens. L'association **Doc4Ukraine** se charge de convoier le matériel jusqu'en Ukraine, et

distribue le matériel selon les demandes et besoins des hôpitaux, mais aussi des maisons de retraite et orphelinat.

Le CHPM a pu ainsi donner 150 Kg de sérum physiologique pour perfusion, un transpalette capable de lever 1 tonne, du matériel de confort pour les patients alités, du matériel pour soins stériles et des médicaments.

Les équipes du CHPM souhaitent remercier Mme Caroline Didier Présidente et fondatrice de Doc4Ukraine pour son initiative.



Colis de médicaments et matériel médical

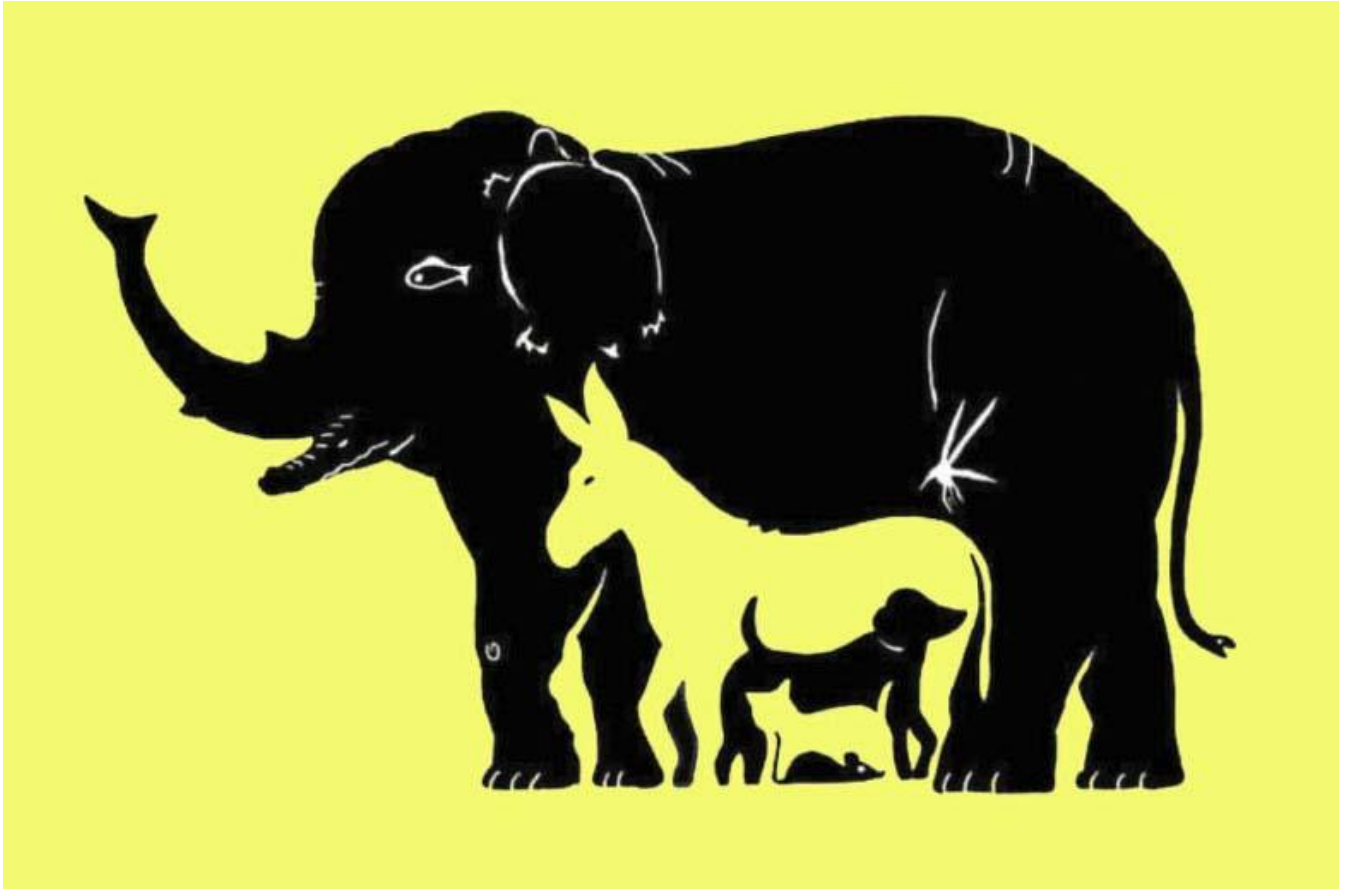


Le chargement



JEUX AU CHPM

Ces illusions d'optique en disent long sur votre personnalité.



Le royaume des animaux

Plusieurs animaux sont visibles dans l'image ci-dessus. Vous avez probablement déjà remarqué l'éléphant, mais combien d'animaux voyez-vous si vous regardez plus longuement ? Vois-tu le chat, le chien, l'âne ? Le nombre d'animaux que vous pouvez trouver en dit long sur votre personnalité.

La liste des merveilles affirme que vous ne prêtez pas beaucoup d'attention aux détails si vous ne voyez que trois animaux au maximum. Vous en voyez entre quatre et sept ? Dans ce cas, vous êtes peut-être assez alerte, mais il vous manque un peu de persévérance. Vous en voyez plus de huit ? Alors vous avez un talent naturel pour trouver les plus petits détails. Pouvez-vous les trouver tous ? Nous vous révélerons combien sont cachés dans cette image à la dernière page.

JEUX AU CHPM

Ces illusions d'optique en disent long sur votre personnalité.



Homme ou femme ?

Que voyez-vous dans l'image ci-dessus ? Si vous voyez l'arrière de la tête d'une jeune femme, selon le New Zealand Herald, vous êtes une personne curieuse. Vous aimez voir le côté positif des choses dans la vie. Vous êtes altruiste, vous aimez faire des dons à des œuvres de charité et vous aimez aider ceux qui sont dans le besoin. En même temps, vous êtes prudent lorsque vous prenez des décisions pour vous assurer que vous n'agissez pas par impulsion. Vous faites attention à chaque détail.

Vous avez vu un vieil homme avec une moustache ? Alors vous êtes une personne loyale et digne de confiance, avec une bonne tête sur les épaules. Vous êtes fidèle et honnête, toujours prêt à résoudre les problèmes et à diriger et guider ceux qui vous entourent. Vous êtes perfectionniste et votre besoin de toujours trouver la meilleure façon de faire les choses peut entraîner beaucoup de stress.



29^e Jeux Nationaux des Transplantés et Dialysés

Du 18 au 21
mai 2023

À Rouen

Pour sensibiliser la réussite de la transplantation
et la nécessité des dons d'organes et de tissus.

Évènement sportif et solidaire
proposé par l'association Trans-Forme

Licenciée Bilan Carbone
Trans-Forme, labellisée Grande Cause
Nationale 2009

N° Vert Agence de la Biomédecine :
0 800 20 22 24

**OUVERT
à toutes et tous**

Jeunes, adultes, débutants ou confirmés,
venez participer !

ATHLÉTISME, AVIRON INDOOR, BABYFOOT, BASKETBALL 3*3, BOWLING, GOLF,
INITIATION AU GOLF, INITIATION AU TIR, KARTING, LASER GAME (JEUNES), MARCHÉ 3KM,
NATATION, PÉTANQUE, TENNIS, TENNIS DE TABLE, TIR À LA CARABINE, TIR AU PISTOLET.

TRANS-FORME
Association Fédérative Française
des Sportifs Transplantés et Dialysés

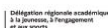
Renseignements et inscriptions

01 43 46 75 46 - info@trans-forme.org
trans-forme.org - jntd.org

Trans-Forme Transforme Don

@TransformeDON #JNTD23 relaisonline.org

/association-trans-forme/



les Jeux Nationaux des Transplantés et Dialysés repartent pour une 296ème édition à Rouen (76) du jeudi 18 mai au dimanche 21 mai 2023.

Comme vous le savez certainement déjà, les jeux sont **ouverts à tous les greffés ou dialysés et leurs accompagnateurs, jeunes, adultes ou seniors, débutants ou confirmés.**

Toutes et tous participeront à **3 jours** d'activités physiques et sportives, de fête et de convivialité, pour sensibiliser à la réussite de la transplantation et à la nécessité des dons d'organes et de tissus...

Demandez dès à présent un dossier d'inscription en remplissant le formulaire directement sur le site www.transform.org

Anniversaire

En Janvier
Mme COLOMER
M. BODINI
Mme EL BAKALI
M. BERTTERMANN
Mme CARAPIC
M. CHAUDE
M.QUILLOT
Mme CHEUTET
Mme MAULANDI
M. REBAUDENGO
M. STAMATAKIS
M. TAGGIASCO

Anniversaire

En Février
Mme BLANCHI
Mme KIEFER
M. BELMONTE
Mme CARRE
Mme RAHAL
M. GALLO
M. RASETTI
Mme RIBER
Mme SANS
Mme SOTTILI G

Anniversaire

En Mars
Mme ERRICO
M. CONJAT
M. DWEK
M. GARCIA
M. ROSTAING
Mme SEMOLINI

Equipe de rédaction

Céline PINLONG
Angeline PENA PRADO
Ivana CHARPENTIER

<http://www.chpm.groupe-elsan.com/>

Hommage

Mme LOPEZ
Mme RAMIREZ
M. BRUNENGO
M. DUMORTIER
M. PORTRON
Mme GALLIOT

Greffe