

# Activité physique à Aura Auvergne

## Qu'est-ce que l'activité physique ?

### Définition OMS :

Activité physique = tout mouvement produit par les muscles squelettiques, responsable d'une augmentation de la dépense énergétique.

La sédentarité ou manque d'activité physique = 4<sup>ème</sup> facteur de risque de décès dans le monde.

## Mise en place de l'activité physique pour les dialysés depuis 2012

### Deux possibilités



Si votre médecin vous offrait un comprimé qui donne plus d'énergie, renforce les muscles, contribue à normaliser la tension artérielle, réduit le risque de crise cardiaque...

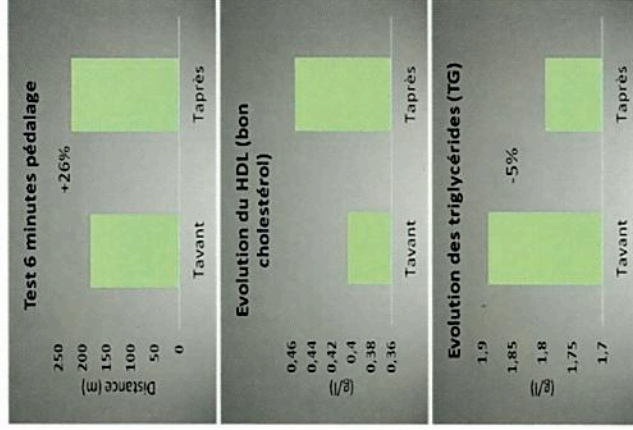
### LE PRENDRIEZ-VOUS ? BIEN SÛR!

Malheureusement ce comprimé n'existe pas, mais il existe une solution qui procure les mêmes bénéfices!

### PRATIQUEZ REGULIEREMENT DE L'ACTIVITE PHYSIQUE

Patricia Painter, « Guide à l'intention des dialysés », 2008

## Résultats obtenus après 6 mois de pédalage pendant la dialyse à AURA



⇒ Amélioration

des capacités physiques générales et du profil lipidique.

N'hésitez pas à en parler

à votre néphrologue et à vos infirmier(e)s.

Ils/Elles sauront vous conseiller.

Seulement 20 à 30 minutes de pédalage pendant la dialyse peut vous faire du bien!



## Objectifs attendus



### Paramètres cardio-vasculaires

- meilleur contrôle de la tension artérielle
- ➔ du nombre de traitements anti-hypertenseurs
- Amélioration des capacités cardiaques
- Amélioration de la vascularisation des membres inférieurs

### Capacités physiques

- Endurance, marche
- Capacités respiratoires : souffle
- Souplesse
- ➔ de la masse musculaire

### Paramètres nutritionnels

- Le couplage nutrition/activité physique permet d'augmenter la masse musculaire
- ➔ de l'inflammation