

Votre menu de l'Action de grâces : Comment maîtriser votre taux de cholestérol



Le congé de l'Action de grâces est une excellente excuse pour se gaver d'une nourriture délicieuse, mais riche en gras, et pour en reprendre une deuxième assiette. Les patients qui souffrent d'insuffisance rénale tout comme ceux qui ont subi une transplantation doivent faire preuve de modération à cette période afin de ne pas faire augmenter leur taux de cholestérol et de ne pas compromettre leur état de santé général.

Le cholestérol, les maladies cardiovasculaires et le diabète sont trois facteurs de risque qui représentent les causes les plus importantes de décès chez les greffés du rein. Un lien a également été établi entre eux et la baisse de la survie des greffons. Afin de maintenir une bonne qualité de vie après une transplantation rénale, on recommande au patient et à son équipe de transplantation d'élaborer un programme de mode de vie comprenant de bonnes pratiques en matière de nutrition et d'exercices physiques. Mettez à profit quelques conseils qui vous aideront à maintenir votre taux de cholestérol bas à l'approche de l'Action de grâces.

- 1 D'abord et surtout, réduisez votre consommation de gras! Limitez la viande rouge et les produits laitiers contenant des graisses saturées, supprimez les gras trans, nuisibles à la santé, et réduisez les aliments transformés ou raffinés.
- 2 Achetez et servez des portions plus petites. Puisqu'une seule portion d'un plat équilibré est suffisante, résistez à la tentation de vous resservir.
- 3 Combattez le cholestérol avec des fibres. Il est prouvé que les fibres combattent le cholestérol et, en vous rassasiant, vous aident à maintenir votre poids santé.
- 4 Mettez de « bons aliments » à votre menu. Servez du poisson frais, cuit au four ou grillé, à vos invités, et gardez-en pour le reste de la semaine.
- 5 D'autres bonnes habitudes à inclure dans votre menu de fête consistent à augmenter votre consommation d'eau ainsi que de thé vert et d'ail. Ces produits jouent un rôle vital dans le maintien d'une bonne santé et la réduction du taux de mauvais cholestérol dans le sang.

Après un repas de fête aussi bien pensé, la dernière chose à faire serait de céder à la tentation de prendre une cigarette, car en fumant vous feriez baisser votre taux de bon cholestérol. Après le repas, une promenade automnale d'un bon pas contribuera à faire augmenter votre taux de bon cholestérol et à vous maintenir en forme!

Pour obtenir de plus amples renseignements sur la nutrition des greffés du rein, veuillez consulter votre équipe de transplantation et votre nutritionniste.

Sources :

<http://www.medscape.com/viewarticle/481414>
<http://www.americanheart.org/presenter.jhtml?identifier=1516>
<http://www.healthcentral.com/cholesterol/manage.html>

Pleins feux sur l'Hôpital de l'Université de l'Alberta : Plus de 40 années d'expérience en transplantation rénale

Le département des Services de transplantation rénale de l'Hôpital de l'Université de l'Alberta, District de santé de la capitale (ou Capital Health), est l'un des 13 centres canadiens qui participent au programme Compagnons de la transplantation^{MD}, lequel offre des ressources et des ateliers interactifs aux patients en attente d'une transplantation rénale. Les ateliers des Compagnons de la transplantation se sont avérés si utiles aux patients du « Northern Alberta Renal Program » de l'hôpital que la participation à l'un de ces ateliers est à présent obligatoire pour tous les patients en attente d'une transplantation dans la région d'Edmonton.

Tout au long de leur traitement, les patients de l'Hôpital de l'Université de l'Alberta reçoivent les soins et l'appui d'une impressionnante équipe multidisciplinaire de cliniciens. L'établissement, qui compte plus de 34 professionnels de la médecine dévoués, dont des infirmières, des médecins, des coordonnateurs, des diététistes, des travailleurs sociaux et des physiothérapeutes, offre une large gamme de services et de programmes pour répondre aux besoins spécifiques des patients.

L'Hôpital de l'Université de l'Alberta a une longue expérience en transplantation rénale. En effet, c'est dans cet établissement, le 16 janvier 1967, que la première transplantation a été réalisée avec succès dans l'Ouest du Canada. Le taux de réussite actuel des transplantations rénales à l'Hôpital de l'Université de l'Alberta est de 98 %. Le centre réalise 95 transplantations par an, avec 30 % à 40 % des organes provenant de donneurs vivants. Les tests de compatibilité sont pratiquement infaillibles, tandis que les techniques de conservation ainsi que les médicaments anti-rejet ont réduit à moins de 15 % le taux de rejet d'un rein greffé.



Carrie Kulczycki, Laura Shabada, et Renee Merkosky, Hôpital de l'Université d'Alberta.

En 2007, le centre de transplantation de l'Hôpital de l'Université de l'Alberta a souligné une étape clé de son parcours. En effet, le 4 septembre 2007, Manuel Escoto a reçu un rein donné par sa mère, devenant ainsi le 2 000^e

patient ayant subi une greffe. Sur les 2 000 reins transplantés, 606 provenaient de donneurs vivants, 1 325 ont été prélevés sur des personnes décédées et 69 étaient associés à une autre opération, dont 59 touchant le pancréas; six, le foie; trois, le cœur et six, les îlots de Langerhans.

Au total, plus de 2 071 transplantations rénales ont été réalisées jusqu'à maintenant dans cet établissement, assurant ainsi une meilleure qualité de vie aux patients et à leur famille. Des transplantations rénales plus compliquées, couronnées par des taux de réussite presque égaux, sont également réalisées au centre comprenant des transplantations malgré une incompatibilité des groupes sanguins.

Depuis son ouverture en 1967, le département des Services de transplantation de l'Hôpital de l'Université de l'Alberta, est devenu le plus grand centre de transplantation de la province.

Nous souhaitons remercier Laura Shabada, Lesley Wolodko, Rocky Lockham, Rhonda Reimer et Sherry Comeau ainsi que les patients ayant reçu un rein qui font part de leur expérience personnelle aux participants des ateliers. Leur dévouement permet d'offrir le programme Compagnons de la transplantation aux patients de l'Alberta.

Sources :

Services de transplantation rénale de l'hôpital de l'Université de l'Alberta
www.expressnews.ualberta.ca
www.capitalhealth.ca



UNE AIDE FINANCIÈRE AUX DONNEURS VIVANTS DU MANITOBA

Plus tôt cette année, la province du Manitoba s'est jointe à la Colombie-Britannique et à l'Ontario en offrant une aide financière aux donneurs d'organes vivants.

En association avec la Succursale du Manitoba de la Fondation canadienne du rein, le ministère de la Santé du Manitoba remboursera les frais encourus par les donneurs qui font le don d'un rein ou d'une partie de leur foie à un ami ou à un être cher vivant dans la province.

Les dépenses admissibles dans le cadre de ce programme pilote comprendront les frais de transport, d'hébergement,

de repas et de garde d'enfants. La Fondation coordonnera le processus de demande. Toutes les dépenses devront être approuvées au préalable pour que le remboursement puisse être accordé.

Un montant total de 50 000 \$ a été affecté au projet pour 2008-2009. Les personnes qui envisagent de faire un don d'organe de leur vivant à un patient résidant au Manitoba peuvent obtenir de plus amples renseignements en s'adressant à la Succursale du Manitoba de la Fondation canadienne du rein en composant le 204 989-0808.

En 2006 et 2007, Transplant Manitoba a réalisé 100 transplantations de rein, soit 72 % de plus qu'en 2004-2005.

Source : www.news.gov.mb.ca



Les chroniques du compagnon : Jean Lacroix surmonte l'adversité avec le sourire

Lorsque Jean Lacroix a commencé à avoir des nausées, la seule anomalie notable révélée par ses examens médicaux était une carence en protéines dans son sang. Finalement, une biopsie a révélé qu'il souffrait d'insuffisance rénale. Alors que le premier rein était complètement dysfonctionnel, le second ne fonctionnait qu'à 35 % de sa capacité.

Une échographie avait aussi révélé une surprise à Jean Lacroix : il était né avec un seul rein fonctionnel. En raison d'une occlusion artérielle, son rein gauche ne s'était jamais développé et donnait l'apparence d'un rein de bébé. Tout au long de sa vie, cet aspect était passé inaperçu des médecins. Cette anomalie physique avait entraîné une série de maladies de la peau dont M. Lacroix avait souffert pendant sa jeunesse, l'obligeant à recevoir de nombreux traitements antibiotiques pour combattre ces affections. Les premiers antibiotiques lui avaient été administrés à doses très élevées, et la quantité de médicaments absorbée avait endommagé son seul rein fonctionnel.

Aux yeux de ses médecins, l'état de Jean Lacroix relevait quelque peu du miracle. Il avait réussi à éviter l'insuffisance rénale complète en vivant avec un rein partiellement fonctionnel jusqu'à l'âge de 50 ans.

Après quatre ans de pré-dialyse et quatre ans d'hémodialyse et de nombreuses années d'inscription à la liste d'attente des greffes d'organes, Jean Lacroix a reçu sur son téléavertisseur un message l'informant que le rein d'un donneur non-vivant l'attendait. Suite à quelques discussions avec son néphrologue traitant, il s'est rendu immédiatement à l'hôpital, où on l'a préparé pour l'intervention chirurgicale, et la greffe a eut lieu quelques six heures plus tard.

La chirurgie de Jean Lacroix s'est bien déroulée, et son nouveau rein est devenu immédiatement fonctionnel. À ce titre, M. Lacroix tient à préciser aux patients greffés de se rappeler qu'un rein ne fonctionne pas toujours immédiatement après la greffe et que quelques traitements de dialyse pourraient être nécessaires jusqu'à ce que leur nouveau rein devienne fonctionnel.

Les seuls aspects qui ont constitué des difficultés de la chirurgie sont le fait d'être obligé de demeurer immobilisé, donc sans bouger pendant 24 heures, et les crampes abdominales résultant de l'administration de morphine, pour atténuer la douleur après l'opération.

Afin de s'assurer que les patients greffés d'un rein tirent parti de son expérience, Jean Lacroix est devenu directeur des projets spéciaux de l'Association générale des insuffisants rénaux (AGIR), regroupement québécois de patients atteints d'une maladie du rein. Dans le cadre de son mandat de sept ans, il s'est consacré au développement et à la mise en œuvre d'une unité de dialyse mobile destinée aux patients atteints d'un trouble rénal qui vivent dans les régions rurales du Québec et aussi pour les patients en déplacement vacances. Il a également rédigé un livret d'information sur les maladies du rein intitulé, *Approvoiser l'insuffisance rénale*, dont AGIR s'est chargé de la distribution.

De plus Monsieur Lacroix a siégé au nom de l'AGIR, au comité consultatif ayant mis sur pied le programme des Compagnons de la transplantation.

Aux patients qui envisagent une greffe, Jean Lacroix tient à offrir ce conseil : « Ne craignez pas la greffe. Vous entendrez quelques histoires d'horreur, parce qu'il s'en produit toujours. Prenez le temps de bien vous informer et ne vous laissez pas distraire par les échecs, car les réussites sont nombreuses dans ce domaine. »

Selon les statistiques provenant de la Fondation canadienne du rein, le taux de succès des transplantations d'un rein provenant d'un donneur vivant est de 90 à 95 % et que les reins provenant d'un donneur non-vivant ont des taux de succès de 85 à 90 %.

Pour obtenir de plus amples renseignements sur la greffe de rein, assistez à un atelier des Compagnons de la transplantation. Une liste des centres participants se trouve sur le site Web www.compagnonsdelatransplantation.ca.

AVIS DE NON-RESPONSABILITÉ SUR LE PLAN MÉDICAL – Toute documentation ou service offerts dans le cadre du programme Compagnons de la transplantation sont fournis uniquement à titre d'information et ne constituent pas un avis médical, et ils ne représentent pas un énoncé exhaustif ou complet sur les questions relatives à la transplantation rénale. L'utilisation de la documentation ou des services offerts dans le cadre de ce programme ne peut remplacer un appel téléphonique ou une consultation au cabinet de votre médecin. VOUS NE DEVRIEZ PAS VOUS FIER À LA DOCUMENTATION OU AUX SERVICES OFFERTS DANS LE CADRE DE CE PROGRAMME POUR REMPLACER UN DIAGNOSTIC OU UN TRAITEMENT MÉDICAL.

POLITIQUE DE CONFIDENTIALITÉ – Le programme Compagnons de la transplantation a été mis sur pied grâce à une subvention à caractère éducatif d'Astellas Pharma Canada, Inc., fabricant de Prograf^{MD} et Advagraf^{MD}. Le programme est coordonné par Communications MECA. Tous les renseignements que vous fournirez demeureront strictement confidentiels et ne seront jamais vendus à une autre entreprise. Vos renseignements ne seront pas fournis à une autre entreprise, à l'exception des tierces parties dont les services nécessaires à la gestion du programme ont été retenus par Astellas Pharma Canada, Inc. Vous pouvez à tout moment exiger que vos renseignements personnels soient corrigés ou détruits en communiquant avec le programme Compagnons de la transplantation, au 1 866 446-3030.