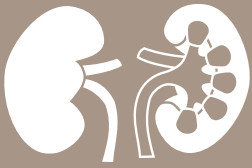


LA GREFFE RÉNALE



La greffe rénale



CONSEIL UTILE

Si vous êtes en attente d'une greffe, assurez-vous de suivre votre plan de traitement et faites de votre mieux pour rester en santé. Chaque année, vous devez prendre rendez-vous avec votre fournisseur de soins primaires pour un examen physique complet, recevoir un vaccin contre la grippe et des rappels d'autres vaccins au besoin, et répéter vos analyses de sang et tests requis pour la greffe pour que votre dossier reste à jour.

En raison des percées dans les méthodes de greffe rénale et les **médicaments antirejet**, la greffe rénale est jugée être la meilleure option de traitement de l'insuffisance rénale pour bon nombre de patients. Elle consiste en une intervention chirurgicale permettant de vous greffer un rein en bon état provenant d'un donneur. Le nouveau rein prend la relève de vos reins en mauvais état, et vous pouvez alors mener une vie plus normale. Cependant, la greffe est considérée comme un traitement; elle ne guérit pas la maladie rénale. De plus, vous devrez prendre des médicaments le reste de votre vie pour éviter que votre corps rejette le nouveau rein. Il existe deux types de greffes rénales :

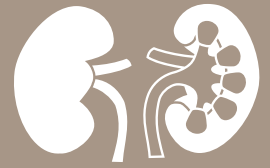
- La **greffe de rein provenant d'un donneur vivant**;
- La **greffe de rein provenant d'un donneur décédé** subitement (parfois appelé « donneur cadavérique » ou « donneur non vivant »).

Le bilan pré-greffe

Bien qu'une greffe offre la meilleure chance de retrouver une vie plus normale, elle ne convient pas à tout le monde. Certains facteurs peuvent avoir un impact sur votre admissibilité à recevoir une greffe, notamment : votre état de santé général; vos antécédents de maladie cardiaque, de troubles de la circulation sanguine ou de cancer; des facteurs émotionnels ou psychologiques; l'obésité; et la probabilité qu'une personne ne suit pas ou ne suivra pas le traitement médical proposé.

Avant de subir une greffe, que ce soit d'un rein provenant d'un donneur vivant ou décédé, les candidats doivent subir une évaluation poussée pour déterminer si cette intervention leur convient. Cette évaluation médicale détaillée peut comprendre une évaluation de l'état du cœur, des poumons, de l'estomac, de la vessie et des vaisseaux sanguins. De nombreux tests et interventions pourraient être nécessaires pour s'assurer que vous êtes en assez bonne santé pour subir la greffe et recevoir les médicaments devant empêcher le rejet du rein. Vous aurez peut-être aussi à consulter un psychologue ou un psychiatre avant l'intervention chirurgicale pour mieux définir ce que vous ressentez par rapport au traitement. Il faut prévoir environ une année pour compléter l'ensemble des démarches du bilan pré-greffe. L'équipe de greffe de votre région vous donnera plus d'information sur les étapes à suivre dans le cadre de votre bilan pré-greffe.

La greffe rénale



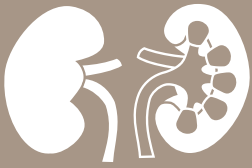
NOTES:

Greffe de rein provenant d'un donneur vivant

La greffe provenant d'un donneur vivant consiste à vous greffer un rein provenant d'une personne en vie. Un rein provenant d'un donneur vivant demeure souvent fonctionnel plus longtemps qu'un rein prélevé sur un donneur décédé. D'une part, le rein d'un donneur vivant est en meilleure santé, et, d'autre part, il offre souvent une plus grande compatibilité génétique en raison des tests poussés qui sont faits au préalable. En outre, le donneur et le receveur peuvent établir ensemble le moment qui convient le mieux à la greffe. Il est même possible de recevoir une greffe avant d'être dialysé : c'est ce qui s'appelle la **greffe préemptive**.

La compatibilité est le plus important facteur pour déterminer si votre corps acceptera ou rejettera le rein d'un donneur. Les donneurs les plus compatibles sont donc souvent les membres de votre famille immédiate, c'est-à-dire vos frères et sœurs, votre enfant ou un parent. Quel que soit le type de greffe, le groupe sanguin du donneur doit être compatible avec celui du receveur. Si c'est le cas, une autre analyse de sang, appelée **typage tissulaire**, sera faite. Cette analyse permet de déterminer si le donneur et le receveur du rein sont compatibles (c.-à-d. s'ils ont des similarités génétiques qui indiquent que la greffe pourrait réussir).

La greffe rénale



Si les résultats des analyses de sang indiquent que le receveur et le donneur potentiel ne sont pas compatibles, on parle alors de **paire incompatible**. Cela signifie que le groupe sanguin du donneur n'est pas compatible avec celui du receveur ou que le sang du receveur contient des protéines (appelées **anticorps**) qui rejettent le rein de ce donneur. Par contre, le donneur vivant potentiel pourrait quand même faire don d'un rein indirectement, comme nous le verrons ci-dessous.

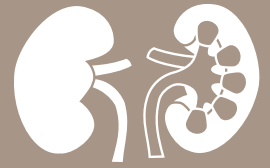
Programme de donneurs vivants jumelés par échange de bénéficiaires

Le Programme de donneurs vivants jumelés par échange de bénéficiaires permet aux amis et aux membres de la famille du receveur qui désirent faire don d'un rein mais ne sont pas compatibles avec le receveur, de faire don de leur rein à un autre patient; en échange, le receveur obtient le rein d'un donneur vivant compatible. Le registre de ce programme se trouve dans une base de données protégée qui contient l'information médicale sur les paires donneur-receveur incompatibles de partout au Canada, compare l'information et détermine quelles paires pourraient échanger leurs donneurs. Demandez à votre équipe de greffe si cette option serait possible pour vous.

Pour en savoir plus sur le Programme de donneurs vivants jumelés par échange de bénéficiaires, consultez le site Web de la Société canadienne du sang, au www.sang.ca.



La greffe rénale



Donneurs vivants

Il faut savoir que les personnes qui donnent un rein peuvent mener une vie tout à fait normale avec un seul rein et que l'expérience peut être très gratifiante. Cependant, le don d'un rein reste tout de même une décision majeure et implique une grande part de sacrifices personnels. Le donneur doit subir une intervention chirurgicale, avec les risques qu'elle peut comporter. Il ne peut reprendre ses activités quotidiennes que quatre semaines plus tard, en moyenne, bien que cette période de rétablissement varie d'une personne à l'autre. L'équipe de greffe pourra fournir des conseils et faire le suivi quant à la durée nécessaire au rétablissement.

Certains centres de greffe pratiquent la micromanipulation chirurgicale (aussi appelée laparoscopie) pour le donneur. Cette intervention est dite « moins invasive », ce qui se traduit dans les faits par une cicatrice plus petite chez le donneur, une douleur moindre après l'intervention et un rétablissement plus rapide.

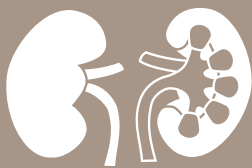
NOTES:

Remboursement des dépenses engagées par les donneurs d'organes vivants

Le Programme de remboursement des dépenses des donneurs d'organes vivants vise à couvrir, pour les donneurs confirmés et *potentiels*, les dépenses admissibles liées aux étapes d'évaluation, d'intervention chirurgicale et de rétablissement. Pour plus d'information, communiquez avec le bureau de La Fondation canadienne du rein de votre région pour savoir si un tel programme est offert dans votre province ou territoire.



La greffe rénale



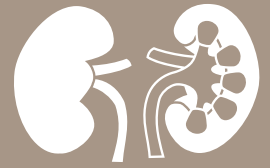
NOTES:

Comment aborder le sujet du don d'organe

Il peut être très difficile de demander à quelqu'un d'envisager de vous donner un rein. Vous craignez peut-être que la santé du donneur soit diminuée, ou d'être un fardeau pour vos amis et votre famille. Un bon point de départ est de commencer par vous renseigner vous-même sur le don d'organes provenant de donneurs vivants et la greffe rénale, pour mieux savoir comment partager votre expérience et expliquer les options qui s'offrent à vous quand vous aborderez le sujet.

Dites au plus grand nombre de personnes possible (il est toujours plus facile de commencer par sa famille et ses amis proches) que l'état de vos reins se détériore, que la greffe serait une bonne option, et que la plupart des gens en bonne santé peuvent faire don d'un rein. Visez avant tout à informer les gens de votre situation et des options possibles, au lieu de leur demander carrément de vous donner un rein. Demandez au travailleur social ou à des membres de votre équipe soignante de vous donner d'autres conseils pour aborder le sujet du don d'organes.

La greffe rénale



Bien que les personnes atteintes de maladie rénale soient encouragées à faire appel à leurs proches et à leurs amis pour recevoir un rein, les donneurs potentiels doivent manifester leur intention de leur propre gré. Si vous connaissez quelqu'un qui serait intéressé à vous donner un rein, parlez-en à votre médecin. Les donneurs potentiels doivent être évalués avec soin avant de pouvoir faire don d'un rein. Cette évaluation vise à déterminer s'ils sont en assez bonne santé pour donner un rein et si la greffe a de bonnes chances de réussir. Votre équipe de greffe prévoira une série de tests à faire passer au donneur potentiel.

D'autres membres de l'équipe soignante lui feront passer d'autres évaluations; notamment le néphrologue et le chirurgien transplantologue, l'infirmière clinicienne spécialisée, l'infirmière praticienne, le travailleur social et le coordonnateur en transplantation. Dans certains cas, d'autres spécialistes, tels que des cardiologues, des psychologues ou des psychiatres, évalueront aussi le donneur potentiel. Votre équipe soignante pourra expliquer plus en détail au donneur potentiel en quoi consistent ces évaluations.

Si le rein est compatible et que le donneur est en bonne santé, une date sera fixée pour la greffe. Le donneur et vous serez admis à l'hôpital la journée avant l'intervention pour vous faire passer de derniers tests.

Greffe provenant d'un donneur décédé

La greffe de rein provenant d'un donneur décédé s'appelle aussi **greffe de rein cadavérique**. Dans ce cas, on vous greffe un rein en bon état prélevé sur une personne décédée (souvent, les organes proviennent de gens morts subitement d'une lésion cérébrale). La famille du donneur doit par ailleurs donner son consentement.

Après une série d'analyses, on vous inscrit sur une liste d'attente en vue d'une greffe, et cela jusqu'à ce qu'on trouve un rein compatible. Le temps d'attente est difficile à déterminer, car tout dépend de vos critères de compatibilité et de la disponibilité des organes destinés à être greffés.

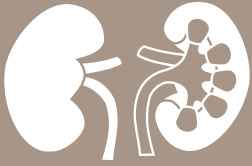
Les programmes de transplantation suivent un système établi d'attribution d'organes fondé sur certains critères justes et équitables comme la compatibilité et le temps passé depuis l'inscription sur la liste d'attente, entre autres. Demandez à votre équipe de greffe quels sont les critères dans votre région.



Anonymat du donneur et du receveur

Au Canada, l'anonymat à la fois du receveur et du donneur décédé est protégé par la loi. Par conséquent, le receveur ne connaîtra jamais l'identité du donneur décédé. Cependant plusieurs programmes de don d'organe peuvent remettre des cartes de remerciements anonymes de la part du receveur à la famille du donneur.

La greffe rénale

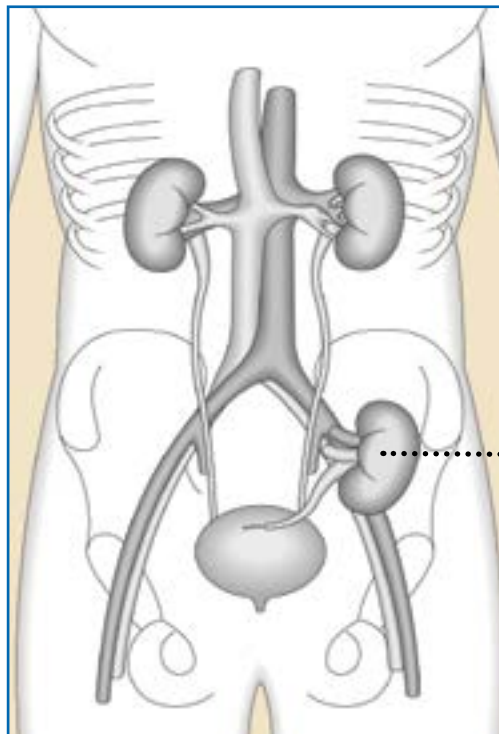


NOTES:

Avant la greffe, on mélange un peu de votre sang aux cellules du donneur pour voir si votre sang va attaquer ou détruire les cellules sanguines de ce dernier. C'est ce qu'on appelle un test de **compatibilité croisée**. Ce test permet de savoir s'il n'y a pas de substances dans votre sang, appelées **anticorps cytotoxiques**, susceptibles de causer le rejet du rein qui vous sera greffé. Pendant que vous êtes sur la liste d'attente, on vous prélèvera périodiquement du sang pour vérifier votre taux d'anticorps cytotoxiques, car ce taux peut changer avec le temps et risque ainsi d'affecter vos chances de bénéficier d'une greffe.

En quoi consiste l'intervention chirurgicale?

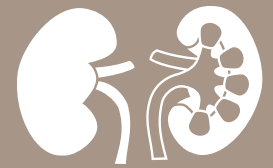
Une greffe rénale dure généralement entre deux et quatre heures. Le nouveau rein et l'uretère sont implantés dans la partie inférieure de votre abdomen, près de l'aine, et sont rattachés aux vaisseaux sanguins et à la vessie. On pose un cathéter dans la vessie pendant quelques jours pour drainer l'urine produite par le nouveau rein.



..... NOUVEAU REIN

**EMPLACEMENT
DU REIN GREFFÉ**

La greffe rénale



Il est parfois nécessaire de poser aussi un tube de drainage près du rein greffé pour éliminer toute accumulation de liquide. Dans certains cas, la dialyse est nécessaire après la greffe jusqu'à ce que le nouveau rein commence à fonctionner.

On ne vous enlève pas vos reins, à moins qu'ils soient trop gros et ne laissent pas de place à votre nouveau rein ou encore qu'ils soient atteints d'infections chroniques. Si vous devez subir une chirurgie pour retirer vos reins, votre équipe soignante en discutera avec vous; l'intervention sera minutieusement planifiée.

Greffe simultanée rein-pancréas

Pour les personnes atteintes d'une insuffisance rénale des suites d'un diabète de type 1 (diabète insulino-dépendant), on évalue la possibilité de recourir à une greffe simultanée rein-pancréas pour traiter à la fois l'insuffisance rénale et le diabète. Cette intervention n'est pas offerte dans tous les centres car elle est plus compliquée que la greffe d'un rein seul. Pour plus de renseignements sur cette option parlez-en à votre médecin.

Qu'est-ce que le rejet?

Après la greffe, on fera un certain nombre d'analyses pour vérifier, d'une part, que votre nouveau rein fonctionne normalement et, d'autre part, pour détecter le moindre signe de **rejet**.

Le rejet se produit lorsque le corps reconnaît que le rein greffé n'est pas le sien et qu'il mobilise le système immunitaire pour le combattre. Le rejet peut survenir à n'importe quel moment après la greffe, mais il est plus fréquent au cours des premiers mois.

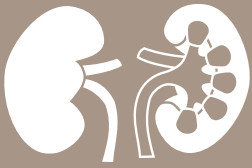
Pour prévenir le rejet, on prescrit plusieurs médicaments à prendre seuls ou en combinaison. Ces médicaments ont pour effet de bloquer l'activité du système immunitaire. Cependant, vous n'êtes pas à l'abri du rejet même si vous prenez fidèlement vos médicaments.

Aux premiers signes de rejet, il se peut que vous ne ressentiez rien. En général, on décèle le rejet à l'aide d'analyses de sang de routine. Dans ce cas, vous recevrez immédiatement un traitement intensif pendant une courte période de temps. Généralement, on traite avec succès les épisodes de rejet.



NOTES:

La greffe rénale



IMPORTANT

Si vous présentez l'un de ces signes de rejet, consultez immédiatement votre médecin.

NOTES :

Signes de rejet

- Diminution du volume des urines
- Augmentation de l'enflure des chevilles
- Douleur dans la région du rein greffé
- Fièvre
- Sensation de malaise général
- Augmentation du taux de **créatinine** - assurez-vous que les analyses de laboratoire sont faites

Il est difficile de prédire la durée de vie d'un rein greffé, étant donné les nombreux facteurs qui interviennent dans le bon fonctionnement de cet organe. Certains reins greffés ont duré 25 ans et plus. En moyenne, la moitié des reins greffés fonctionnent encore dix ans après la greffe. Si le rein greffé cesse de fonctionner, vous devrez retourner à la dialyse. Souvent, on ne retire pas le rein greffé. On peut envisager la greffe d'un autre rein si vous et votre médecin pensez que vous êtes prêt(e).

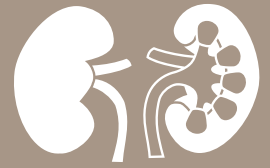
Les médicaments antirejet

Pourquoi a-t-on besoin de médicaments antirejet?

Après une greffe d'organe, plusieurs types de médicaments sont administrés afin de diminuer l'activité du système immunitaire pour éviter le rejet de l'organe. Ces médicaments sont appelés médicaments antirejet, **immunosuppresseurs** ou immunodépresseurs.

Après la greffe d'organe, vous devrez continuer de prendre vos médicaments antirejet tant et aussi longtemps que le rein greffé fonctionne. Vous ne devez jamais sauter une dose, car cela vous exposerait à un risque de rejet.

La greffe rénale



Types de médicaments antirejet

Il existe trois principaux types de médicaments antirejet et ils agissent tous sur les globules blancs de votre système immunitaire. Les globules blancs ont différentes fonctions. En effet, certains servent à identifier tout ce qui circule dans l'organisme. S'ils identifient quelque chose d'étranger, ils « sonnent l'alarme » et envoient des signaux à l'organisme de sorte que celui-ci produise plus de globules blancs pour combattre l'« envahisseur ». L'envahisseur en question peut être une bactérie, un virus ou un organe greffé.

Voici les trois principaux types de médicaments antirejet :

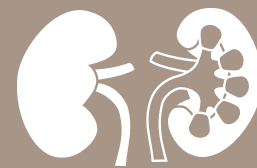
- Médicaments qui empêchent les globules blancs de sonner l'alarme lorsqu'ils repèrent quelque chose d'étranger. Exemples : cyclosporine, tacrolimus
- Médicaments qui limitent la production de nouveaux globules blancs par l'organisme. Exemples : azathioprine, mycophénolate, sirolimus
- Médicaments qui empêchent les globules blancs de communiquer entre eux. Exemple : prednisone

De nombreux receveurs de greffe prennent deux, trois ou quatre médicaments antirejet. Votre équipe de greffe déterminera ceux qui vous conviennent le mieux. Il est très important de les prendre *comme prescrit* afin d'en tirer les meilleurs bienfaits tout en évitant les effets secondaires graves.



Dans ce livret, nous utilisons le nom générique des médicaments et non pas leur nom commercial, car, bien souvent, plusieurs marques sont offertes sur le marché. Vers la fin de ce livret, vous trouverez un tableau qui donne des exemples de noms de marques.

La greffe rénale



Globuline antithymocyte et basiliximab

La globuline antithymocyte et le basiliximab sont des anticorps qui bloquent la fonction des cellules immunitaires responsables du rejet. Certains patients reçoivent plusieurs doses de ces médicaments, par voie intraveineuse, au moment de la greffe.

Au cours des deux ou trois premiers jours suivant l'administration de la globuline antithymocyte, certaines personnes peuvent avoir des symptômes semblables à ceux de la grippe (fièvre, frissons, nausées, maux de tête). Généralement, ces effets disparaissent. Pour réduire ces effets secondaires, on peut administrer des médicaments comme l'acétaminophène, la prednisone et la diphenhydramine.

Effets secondaires

Tous les médicaments, même les vitamines, les produits à base de plantes et les produits naturels, peuvent avoir des effets secondaires. Le fait qu'un médicament puisse avoir des effets secondaires ne signifie pas que ces effets se manifesteront chez tous les patients.

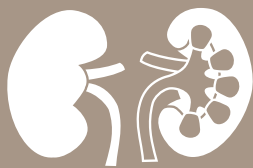
La plupart des personnes peuvent prendre des médicaments antirejet sans aucun problème. Si vous avez un effet secondaire ou des sensations inhabituelles, dites-le à votre équipe de greffe afin qu'elle puisse vous aider. *Il est important qu'elle sache comment vous vous sentez avant que vous preniez des mesures par vous-même pour vous sentir mieux.*

Une augmentation du risque d'infection est un important effet secondaire possible de tous les médicaments antirejet.

- Il se peut que vous deviez prendre des antibiotiques pour prévenir des infections pulmonaires graves.
- Il se peut que vous deviez prendre des antiviraux afin de prévenir des infections virales graves.
- Lavez-vous les mains souvent et soigneusement avec du savon ordinaire et de l'eau.
- Évitez d'être en présence de personnes malades.



La greffe rénale



Vous trouverez ci-dessous un tableau qui présente certains effets secondaires possibles associés à divers médicaments antirejet. D'autres effets secondaires qui ne sont pas indiqués ci-dessous peuvent se manifester. Si vous avez d'autres effets secondaires ou des préoccupations, parlez-en à votre équipe de greffe ou à votre pharmacien.

Médicaments antirejet courants et effets secondaires possibles

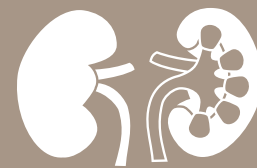
(cette liste n'est pas complète)

	AZATHIOPRINE	CYCLOSPORINE	MYCOPHÉNOLATE	PREDNISONE	SIROLIMUS	TACROLIMUS
Augmentation du risque d'infection	x	x	x	x	x	x
Maux d'estomac, nausées, brûlures d'estomac, selles molles, diarrhée			x			
Tremblements			x			x
Tension artérielle élevée		x				x
Taux élevé de cholestérol		x			x	x
Pousse de poils		x				
Perte de cheveux						x
Augmentation du risque de cancer (cancer de la peau et lymphome)	x	x	x	x	x	x
Augmentation du risque d'hyperglycémie ou de diabète*				x		x
Diminution du nombre de cellules du sang	x		x		x	
Augmentation de l'appétit et prise de poids**				x		
Enflure des chevilles ou œdème plus fréquents				x		
Changements au niveau de la peau (amaigrissement de la peau, acné, blessures qui guérissent lentement)				x	x	
Changements de l'humeur				x		
Ecchymoses (bleus)				x		

* Si vous avez le diabète, assurez-vous de vérifier souvent votre taux de sucre dans le sang et d'établir un plan avec l'équipe qui soigne votre diabète afin d'ajuster la dose de vos médicaments après la greffe.

** Consultez votre diététiste afin de discuter des aliments que vous pouvez et devez manger après la greffe.

La greffe rénale



Directives importantes concernant les médicaments et votre rein greffé

Interactions avec d'autres médicaments, remèdes et aliments

Certains aliments et d'autres médicaments peuvent avoir des effets négatifs sur de nombreux médicaments que vous prenez pour assurer le bon fonctionnement de votre rein greffé. Cela comprend d'autres médicaments d'ordonnance, des médicaments et des traitements en vente libre ainsi que les remèdes à base de plantes.

Voici des exemples d'interactions entre les médicaments antirejet (surtout la cyclosporine, le tacrolimus et le sirolimus) et d'autres médicaments couramment utilisés ainsi que certains aliments.

- Certains produits, comme les comprimés de millepertuis, peuvent neutraliser (annuler) les effets de la cyclosporine et du tacrolimus. Vous risquez d'endommager votre rein et même de le perdre.
- L'érythromycine et la clarithromycine (antibiotiques souvent utilisés pour les maux de gorge) peuvent faire augmenter les taux de cyclosporine et de tacrolimus suffisamment pour causer des lésions à votre rein si on n'y fait pas attention.
- Comme il a été mentionné plus tôt, vous devez éviter le pamplemousse, les jus de pamplemousse et certains types d'oranges (oranges de Séville). Ces aliments peuvent faire augmenter le taux de cyclosporine, de tacrolimus et de sirolimus dans votre sang.

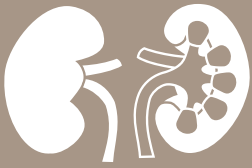
Les membres de votre équipe de greffe possèdent une liste à jour de tous les médicaments que vous prenez. Demandez leur avis *avant* de prendre tout autre médicament, que ce soit un médicament prescrit par un autre médecin ou un produit ou remède à base de plantes en vente libre. L'équipe doit s'assurer que le nouveau médicament, produit ou remède à base de plantes en vente libre est sans danger pour vous.

Lorsqu'un médecin ou un pharmacien vous prescrit un médicament ou un autre traitement, assurez-vous toujours qu'ils ont tenu compte du fait que vous avez un rein greffé et que vous prenez d'autres médicaments.

NOTES:



La greffe rénale



Voir le **Livret un** :

Vivre avec une fonction rénale réduite, Chapitre quatre : Comment gérer les médicaments indiqués

pour obtenir d'autres conseils sur la gestion de vos médicaments; consultez la version électronique à l'adresse rein.ca.

Prise de médicaments antirejet

Il est très important de prendre tous vos médicaments antirejet au bon moment de la journée, comme l'a déterminé votre équipe de greffe. Le fait d'omettre des doses ou de prendre des doses trop tard peut donner l'occasion à votre système immunitaire d'attaquer votre rein greffé. Il se peut que vous ne ressentiez aucune différence et que vos résultats d'analyses de sang soient acceptables au départ. Les dommages peuvent s'accumuler et entraîner plus tard la perte du rein greffé.

Si vous avez de la difficulté à vous souvenir de prendre vos médicaments antirejet, demandez à votre équipe de greffe de simplifier votre horaire. Vous pouvez utiliser des alarmes ou des applications pour téléphone intelligent pour vous aider. Pensez aussi à demander à votre pharmacien de vous fournir vos médicaments dans un pilulier.



Si vos médicaments antirejet provoquent des effets secondaires, parlez avec votre équipe de greffe des mesures que vous pouvez prendre pour vous sentir mieux.

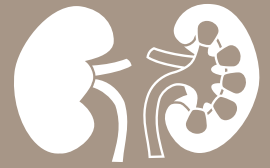
Approvisionnement adéquat en médicaments

Assurez-vous de toujours avoir suffisamment de médicaments antirejet afin de ne pas en manquer. Vous devriez renouveler vos ordonnances à la pharmacie au moins une semaine à l'avance.

Parlez avec votre équipe de greffe du remboursement des médicaments antirejet. Parfois, certains médicaments doivent provenir de l'hôpital ayant procédé à la greffe alors que d'autres peuvent provenir de votre pharmacie. Il se peut que vous deviez payer vos médicaments antirejet, lesquels peuvent coûter très cher. Votre équipe de greffe peut travailler avec vous et votre assureur pour déterminer quels médicaments sont couverts.



La greffe rénale



Bien vivre avec un rein greffé

Il est important de bien vous reposer après une greffe. Vous pourriez ressentir de la fatigue en raison de votre séjour à l'hôpital et de l'intervention elle-même. Cependant, votre énergie reviendra avec le temps et votre besoin de vous reposer diminuera progressivement. Après la convalescence, pendant laquelle vous apprendrez à bien prendre vos médicaments antirejet, vous reprendrez une vie un peu plus normale. Vous devrez prendre vos médicaments tous les jours et aller régulièrement à la clinique spécialisée, mais vous n'aurez plus besoin de dialyse.

Faites de l'exercice

Au départ, la marche est le meilleur exercice. Vous pouvez faire quelques légers travaux ménagers en évitant, toutefois, de soulever des objets lourds pendant au moins deux mois après la greffe. Après la convalescence, votre objectif devrait être de faire 30 minutes d'exercice tous les jours. Essayez la marche rapide, le vélo, la natation, le tennis ou des exercices aérobiques de faible intensité. Demandez l'avis de votre médecin avant de faire des exercices intensifs.

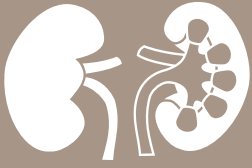
CONSEILS DE VOYAGE

Si vous voyagez après la greffe, apportez un approvisionnement supplémentaire de médicaments au cas où vos plans changeraient. Conservez toujours vos médicaments dans leur contenant d'origine avec les étiquettes provenant de la pharmacie. Transportez vos médicaments dans un bagage à main.

Voir le **Chapitre huit :**

Bien vivre avec une insuffisance rénale pour en savoir plus au sujet des voyages.

La greffe rénale



NOTES:

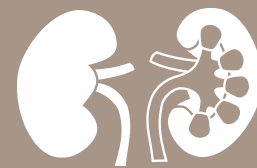
Certaines personnes craignent de se blesser en faisant de l'exercice. Bien que vous devriez éviter les sports de contact qui pourraient blesser votre nouveau rein, faire de l'exercice régulièrement est la meilleure façon de préserver votre santé ainsi que votre rein. L'exercice permettra de protéger vos os, d'abaisser votre tension artérielle, de maîtriser votre taux de sucre dans le sang et votre taux de cholestérol ainsi que de maintenir un poids santé. Faire de l'exercice vous donnera plus d'énergie et pourra vous aider à émerger d'une humeur dépressive.



Visez un poids santé

Après la greffe, votre appétit peut s'améliorer et vous pourriez prendre plus de poids que vous le souhaitez. Perdre du poids est difficile, mais peut avoir des bienfaits pour votre santé et celle de votre rein. Si vous avez un surplus de poids, sachez qu'une réduction d'aussi peu que 10 % du poids actuel se révèle efficace pour abaisser la tension artérielle, maîtriser le taux de sucre dans le sang et le taux de cholestérol, et réduire le risque de maladie cardiaque. Si vous avez besoin d'aide pour perdre du poids, demandez à votre médecin de vous recommander un programme de perte de poids ou consultez votre diététiste.

La greffe rénale



Adoptez une alimentation saine

Voici des directives pour adopter une alimentation saine qui vous aidera aussi à réduire votre risque de maladie cardiaque :

- Visez au moins cinq portions de fruits et de légumes chaque jour.
- Consommez une grande variété de légumes et de fruits crus et parfois cuits. Assurez-vous d'inclure des légumes à feuilles vert foncé comme les épinards, la bette à carde et le chou frisé, ainsi que des légumes colorés comme les betteraves, les tomates et les poivrons.
- Consommez régulièrement des poissons gras (saumon, maquereau, anchois, sardines).
- Mangez des noix et des graines comme collation (amandes, noisettes, noix de Grenoble, graines de citrouille).
- Utilisez de l'huile d'olive pour la cuisson.
- Optez pour du pain et des pâtes de grains entiers et le riz brun.
- Consommez des produits laitiers à faible teneur en matières grasses comme le yogourt et le fromage.

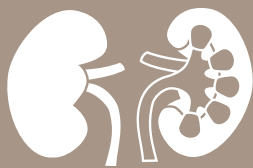
Prendre un verre de vin ou de bière à l'occasion favorise la santé du cœur; cependant, on ignore l'effet de l'alcool sur le rein greffé. Il est donc préférable de limiter sa consommation d'alcool. Si vous avez des questions, adressez-vous à votre médecin ou votre diététiste; demandez-leur quelle quantité d'alcool vous pouvez consommer sans danger.



ALIMENTATION SAINE POUR LE COEUR

Si vous désirez en savoir plus au sujet d'une alimentation favorisant la santé du cœur, parlez à votre médecin ou votre diététiste du régime DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension) ou du régime méditerranéen.

La greffe rénale



NOTES:

Le calcium et le phosphore

Tant que votre nouveau rein fonctionne bien, le taux de ces sels minéraux sera dans les limites de la normale. Il n'est plus nécessaire, après la greffe, de restreindre votre consommation de phosphore ou de prendre des lieurs de phosphate. Il faut tout simplement consommer une quantité suffisante de calcium et de phosphore. Le lait et les produits laitiers sont les sources principales de ces sels minéraux.

Le cholestérol et les matières grasses

Vous risquez de voir augmenter votre taux de **cholestérol** après la greffe. La prise de médicaments antirejet est parfois en cause. Vous pouvez réduire votre taux de cholestérol en perdant du poids, en faisant des choix alimentaires judicieux, en menant une vie active et en réduisant les gras saturés dans votre alimentation. Des médicaments d'ordonnance pourraient être nécessaires si les changements apportés à votre régime alimentaire ne parviennent pas à réduire votre taux de cholestérol.

Les liquides et le sodium

Vous n'aurez pas besoin de restreindre votre consommation de liquide tant que votre nouveau rein fonctionnera bien. Au contraire, il faut boire beaucoup de liquides pour que votre nouveau rein puisse bien fonctionner. Cependant, vous devez continuer de limiter votre consommation de sodium car les médicaments antirejet peuvent augmenter votre tension artérielle après une greffe.

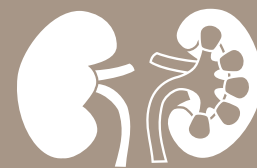
Le potassium

Les médicaments antirejet peuvent faire augmenter le taux de potassium dans votre sang. Dans ce cas, vous devez diminuer votre consommation d'aliments riches en potassium. Votre diététiste vous aidera à choisir des aliments pauvres en potassium.

Les protéines

Pendant les deux mois suivant la greffe, vous aurez besoin d'une alimentation légèrement plus riche en protéines. Les protéines sont nécessaires pour réparer les tissus et favoriser le processus de guérison. Après les deux premiers mois, vous pourrez consommer une quantité modérée de protéines.

La greffe rénale



Recommandations générales après une greffe rénale

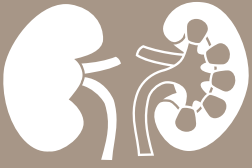
- Portez un bracelet d'identification médicale indiquant que vous êtes un greffé du rein.
- Évitez de vous exposer trop longtemps au soleil. Les médicaments antirejet accentuent les effets néfastes du soleil sur votre peau et la rendent plus vulnérable au cancer. Si malgré tout vous décidez de vous exposer, appliquez un bon écran solaire, de préférence un produit dont le facteur de protection est de 45 ou plus (et appliquez de nouveau au besoin). Portez un chapeau et des vêtements qui bloquent les rayons du soleil.
- Lavez-vous les mains fréquemment pour éviter les infections.
- Préparez vos repas, faites-les cuire, servez-les et conservez-les de la manière la plus sécuritaire possible. Aussi, puisque votre système immunitaire est affaibli par les médicaments antirejet, évitez de manger des viandes, poissons, volailles et œufs crus ainsi que le fromage de lait cru : ces aliments peuvent contenir des bactéries qui peuvent vous rendre malade.
- Signalez à votre médecin toute manifestation de fièvre, de mal de gorge, de rhume, de grippe ou de saignement inhabituel.
- Évitez les médicaments vendus sans ordonnance et les remèdes à base de plantes. Certains contiennent des substances pouvant endommager votre nouveau rein ou interférer avec les autres médicaments que vous prenez.
- Informez votre équipe de greffe ou votre pharmacien de tout médicament prescrit par d'autres médecins.

NOTES:

SALUBRITÉ

Pour en savoir plus au sujet de la salubrité des aliments, particulièrement pour les personnes vulnérables ou dont le système immunitaire est affaibli, consultez le site canadienssante.gc.ca.

La greffe rénale



NOTES:

Résumé

- Avant d'envisager la greffe, les receveurs potentiels doivent subir un bilan pré-greffe afin de déterminer leur admissibilité. Il s'agit d'un processus long et rigoureux. De nombreuses personnes atteintes d'insuffisance rénale terminale ne sont pas admissibles à une greffe.
- Un rein en bon état peut provenir d'un donneur vivant ou d'un donneur décédé.
- La greffe de rein est un traitement; elle ne guérit pas la maladie rénale. Vous n'aurez plus besoin de dialyse, mais vous devrez toujours prendre des médicaments antirejet pour empêcher votre organisme de rejeter le rein greffé.
- Il est très important de prendre les médicaments antirejet exactement comme prescrit.
- Après une greffe de rein, il est important de prendre suffisamment de repos, de mener une vie active, de manger sainement, de maintenir un poids santé, de vous présenter à tous les rendez-vous avec votre médecin, de prendre vos médicaments et de vous soumettre régulièrement aux tests requis.