



le tennis de table, votre partenaire santé

La FNAIR Centre vous aide à la reprise d'une activité adaptée...



CENTRE
ASSOCIATION D'AIDE AUX
INSUFFISANTS RÉNAUX



...et avec la Ligue du Centre de Tennis de Table, Vivez au Cœur du Ping !

Ligue du Centre de Tennis de Table - Pascal HERVÉ - 06 10 11 49 16



le tennis de table, votre partenaire santé

Insuffisance rénale et sport, le défi gagnant !



CENTRE
ASSOCIATION D'AIDE AUX
INSUFFISANTS RÉNAUX

La FNAIR Centre vous aide à la reprise d'une activité adaptée





Dans le cadre du développement des politiques sportives tournées vers la santé, le tennis de table s'est positionné pour vous proposer des activités.

Grâce aux compétences de la FNAIR, la Ligue du Centre de Tennis de Table est fière de pouvoir vous aider à l'amélioration de votre qualité de vie en vous proposant de jouer au tennis de table dans un club affilié.

Le Tennis de Table est une activité sportive adaptée à vos difficultés :

- Avec 260 clubs dans la Région Centre, il y en a un près de chez vous,
- Pratiqué en loisir, l'effort physique engendré peut se réguler,
- La convivialité est le maître mot dans les clubs affiliés,
- Un encadrement technique sera formé pour vous accueillir au mieux.



Alors rejoignez les pongistes, un club est à votre porte sur toute la région.

Le néphrologue pourra identifier les patients plutôt nombreux et volontaires, pouvant bénéficier de ce dispositif. Un certificat médical, obligatoire pour toute adhésion dans un club sera la garantie de la capacité du patient greffé à pratiquer ce sport de loisir. De plus, la consultation régulière du greffé (à 4 ou 6 mois d'intervalle) permettra d'en évaluer les effets positifs si cette pratique est régulière. Ce contrôle du greffé par un néphrologue à intervalles réguliers, permettra d'assurer cette surveillance.

Dans le cadre d'une convention entre la Fnaïr Centre (association d'aide aux insuffisants rénaux) et la Ligue régionale de tennis de table, des conditions financières particulièrement avantageuses permettront à de nombreux patients transplantés de pratiquer cette activité sportive. Nous ne voulons pas que des contraintes budgétaires empêchent le patient de pratiquer ce sport, limitant ainsi l'amélioration de sa qualité de vie.

La greffe permet de retrouver une large autonomie. Même si elle n'est pas une guérison, il y a beaucoup d'avantages à être greffé même si cela est au prix de la prise de nombreux médicaments. « Ce n'est que depuis 15-20 ans qu'on travaille sur le bien vivre avec sa maladie. Aujourd'hui on cherche à bien vivre et longtemps. »

Bien sûr, le patient est libre de choisir ses règles de vie, mais il doit savoir que plusieurs facteurs vont contribuer à prolonger notablement la durée de vie de son greffon.



Le sport de loisir, une activité hautement conseillée pour un patient greffé !

Les maladies rénales ne provoquent en général aucun symptôme perceptible avant un stade très avancé, d'où un diagnostic souvent tardif. Lorsque les deux reins ne fonctionnent plus, les lésions sont irréversibles.

La dialyse et (ou) la greffe sont alors la seule solution pour permettre à un patient de vivre.

L'insuffisance rénale terminale est un problème majeur de santé publique.

Parmi les conséquences on note un risque accru de maladie cardiovasculaire.

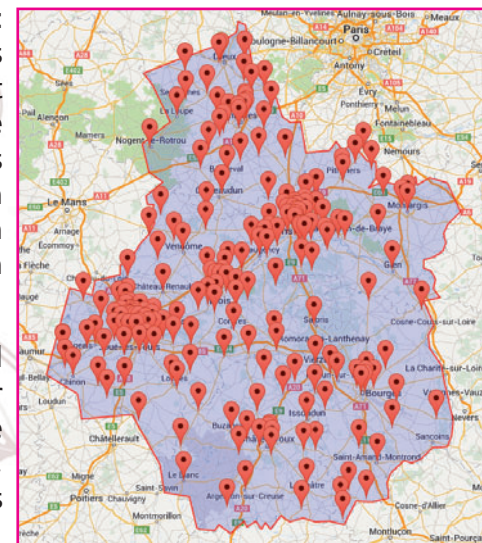
A chaque stade de la maladie, avoir une pratique sportive, même modérée est un des facteurs favorisant l'amélioration de la qualité de vie du patient, afin de diminuer le risque cardiovasculaire. Le patient greffé doit, dans un grand nombre de cas, pouvoir reprendre une activité physique ou sportive, en se réadaptant à l'effort.

Le tennis de table est apparu comme une discipline sportive particulièrement adaptée. Les clubs sont nombreux et régulièrement répartis sur le territoire régional, les efforts demandés au joueur sont modérés lors d'une pratique de loisir. Il apporte en outre plaisir et convivialité ce qui sera positif pour le patient greffé.

Grâce à l'aide de l'Etat par le biais du CNDS du ministère des sports, de la jeunesse, de l'éducation populaire et de la vie associative, de l'aide de la FNAIR et d'Harmonie mutuelle, la Ligue du Centre de Tennis de Table prend en charge au moins 50% de vos frais d'inscription.

Le club de Tennis de Table :

- Une pratique souvent libre : les créneaux non encadrés par l'entraîneur permettent à tous les licenciés de se retrouver pour faire des échanges et des parties en variant les partenaires à son gré et pour une durée non limitée.
- Une pratique conviviale : il n'est pas rare de partager des éclats de rire ou le verre de l'amitié dans les séances, en fin de séance et après les rencontres officielles.
- Une pratique sportive : le tennis de table est un sport qui développe le réflexe, la coordination. Il permet également d'améliorer le renforcement musculaire et notamment de la ceinture abdominale.
- Un encadrement qualifié : les clubs qui vous accueillent se verront formés, et les clubs ayant déjà un éducateur professionnel vous permettront de partager cette pratique en toute sécurité.



Le Tennis de Table, votre Partenaire Santé

La FNAIR au service des patients

Créée en 1972, la Fédération Nationale d'Aide aux Insuffisants Rénaux est une association loi 1901, reconnue d'utilité publique. Elle fédère 24 associations régionales.

La Fnair et ses associations régionales ont pour objectif de rassembler toutes les personnes concernées de près ou de loin par l'insuffisance rénale et de les défendre. Elle est représentée et impliquée dans les plus hautes instances de santé (Agence de la biomédecine, Haute autorité de santé, Assurance-maladie, Agences régionales de santé...).

Elle entend peser sur toutes les décisions qui concernent la qualité de vie et de traitement des personnes en I.R.C.

Dans le cadre de son combat contre la maladie rénale, la Fnair s'engage sur différents plans :

- ☞ La sensibilisation et la prévention des maladies rénales, afin de faire baisser fortement l'incidence de la maladie rénale.
- ☞ Les actions pour l'amélioration de la qualité des soins et de vie des personnes atteintes d'I.R.C.
- ☞ La promotion du don d'organes et de la greffe, un meilleur traitement de l'insuffisance rénale et un retour à une bonne qualité de vie : ce sont des actions animées avec l'Agence de la biomédecine.
- ☞ Des animations locales.

Les objectifs principaux de la Fnair sont de prévenir la dégradation de la fonction rénale des personnes atteintes mais qui l'ignorent en organisant des campagnes de dépistage précoce, et d'accompagner les personnes en insuffisance rénale terminale traitées par dialyse, et de les aider à retrouver leur liberté et leur qualité de vie en promouvant la greffe.

Ses moyens d'action :

Une revue trimestrielle et un site internet www.fnair.asso.fr

En région Centre, un espace d'écoute au C.H.U. Bretonneau, tous les mardis matins, au Service de néphrologie : espace de parole, information sur les droits des patients, information sur la convention A.E.R.A.S. pour faciliter l'accès à l'assurance...



CENTRE
ASSOCIATION D'AIDE AUX
INSUFFISANTS RÉNAUX

Pour nous joindre :

FN AIR Centre
1 rue des Chevallerais - 37390 CHARENTILLY
06 87 54 85 10 ou 02 47 56 60 46
ou jmf.baraton@wanadoo.fr