



Trans-Forme précurseur du sport-santé

À l'heure où tout le monde parle de sport-santé, des bienfaits de l'activité physique pour les maladies chroniques, du sport sur ordonnance, des chèques santé... Olivier Coustere sourit. Cela fait plus de 26 ans que l'on démontre et prône les bienfaits de la pratique physique et sportive pour les transplantés et les dialysés, et que la pratique d'une activité physique est un premier pas vers une vie « normale » et une qualité de vie retrouvée.

Par **Clarisse NÉNARD**

« Depuis 1995 nous promovons l'activité physique comme outil de réhabilitation des personnes greffées ou en attente de greffe. Certes, l'exercice physique est peut-être moins important que de prendre ses médicaments à l'heure, mais il est un formidable moyen de reconquête d'une vie normale. C'est pourquoi il doit être systématiquement recommandé et adapté à chacun. C'est une véritable thérapie auxiliaire, que ce soit en phase pré ou postopératoire. » Directeur et fondateur de l'Association Trans-Forme, et past President de la World Transplant Games Federation (WTGF), Olivier Coustere n'a pas attendu que le sport-santé devienne à la mode pour faire évoluer les mentalités. « À l'époque, très peu de médecins donnaient leur autorisation parce que **c'était l'inconnu. Toutefois, on savait que le sport faisait du bien à la tête.** »

La réhabilitation par l'activité physique !

Si la première délégation française fut envoyée en 1978 aux Jeux Mondiaux des Transplantés de Portsmouth, à l'initiative de Madame de Saint Seine (association UNIR), il fallut attendre la création de Trans-Forme, en 1989, pour que les greffés et dialysés puissent s'adonner au sport en pleine lumière. « Dans les années 90, notre leitmotiv était : *Merci Donneurs, merci Docteurs, merci Chercheurs... Je suis en vie. Maintenant, je veux vivre.* À cette époque, nous étions en plein défrichage. Les transplantés n'étaient pas prêts à envoyer « leurs » transplantés faire du sport. » On parlait plutôt de transplantation en termes

de survie. De là, à imaginer d'associer sport et greffe...

Tantôt traité de « héros », tantôt de « suicidaire », il a su s'entourer de spécialistes. Les docteurs Jean-Claude Verdier, cardiologue du sport, et Christian d'Auzac, néphrologue, l'ont accompagné dès le début de cette aventure. « Ce dernier m'avait dit : vous allez faire des bêtises, alors je préfère vous accompagner... » Tout au long de sa vie et de celle de Trans-Forme, Olivier Coustere a validé que l'activité physique était positive pour les greffés et les dialysés, qu'elle soit choisie comme objet de vie ou comme outil de réhabilitation.

C'est ainsi qu'en 1992, avec d'autres greffés et dialysés qui souhaitaient se prendre en main, et des médecins de la transplantation et du sport, il lance un certain nombre d'études. « Il fallait que nous prouvions que l'effort physique n'était pas délétère pour le greffon... au-delà de faire du bien à la tête. C'est pourquoi nous nous sommes prêtés aux analyses d'urines, au souffle dans les tuyaux, aux prises de sang... avant, pendant et après l'effort. » Le résultat ? L'activité physique est une thérapie auxiliaire, non optionnelle pour les greffés. « L'exercice physique joue un rôle important. Vous luttez contre le déconditionnement chronique, vous avez moins d'hypertension, de cholestérol, plus de résistance aux effets secondaires des thérapies, une meilleure vascularisation des artères. Et quel que soit l'âge, on récupère 20 à 30 % de capacité fonctionnelle respiratoire au bout de 20 séances de réadaptation à l'effort. » Aujourd'hui, les prérequis médicaux varient en fonction du

coût énergétique de la discipline pratiquée ou de l'organe greffé.

L'activité physique déjà sur ordonnance

Grâce à Trans-Forme et à d'autres études réalisées partout dans le monde, il existe désormais une vraie bibliographie médicale concernant la pratique de l'activité physique par les transplantés ou les dialysés. « Celui qui ignorerait qu'un transplanté ou un dialysé puisse pratiquer une activité physique est tout simplement incompetent. » Trois mois après la greffe, on estime que le greffon est généralement stabilisé. À partir de cette période, il est fortement recommandé d'aller au-delà de la kinésithérapie. « Si le cas particulier du greffé ne pose pas de problème, alors le médecin doit lui conseiller de pratiquer une activité physique ou tout simplement de bouger, d'aller chercher son pain à pied, de monter les escaliers à pied, etc. Si le patient nécessite une phase de réadaptation à l'effort, il peut appeler Trans-Forme avec une prescription de son médecin pour que nous puissions le conseiller ou l'envoyer vers un institut habilité à délivrer des sessions ad hoc de réadaptation à l'effort. » Certains souhaiteront être simplement autonomes dans les activités quotidiennes. D'autres viseront une pratique sportive. « Notre objectif est que le transplanté questionne le patient : faites-vous du sport ? Pour qu'il entende de la bouche de son médecin que la pratique physique est possible... voire n'est pas une option. »

→ La suite dans le prochain numéro de Relais...

