

## Région Franche-Comté

### EDITORIAL

*Nous nous y attendions plus ou moins, c'est maintenant une réalité : le reconfinement est effectif depuis vendredi 30 octobre. On peut débattre longuement des mesures qu'il aurait fallu prendre ou des modalités de son application, mais le fait est là : au point où nous en sommes, il n'y avait pas d'autre choix. C'est une situation difficile à vivre, mais on ne peut que s'y conformer. Certaines décisions peuvent surprendre et même décevoir, comme celle de ne pas autoriser la vente de biens non essentiels dans tous les commerces ; du reste, la distinction entre biens essentiels et non essentiels est délicate et subjective. Mais il y a consensus sur la finalité de ces choix : limiter au maximum la circulation des personnes pour réduire au maximum la circulation du virus.*

*Depuis la fin du premier confinement, nous avons tous fait de gros efforts pour nous protéger et protéger les autres. Depuis six mois, nous portons un masque chaque fois que c'est recommandé, nous nous ne cessons de nous laver les mains ou de les désinfecter au gel hydro alcoolique, nous avons renoncé aux soirées au restaurant, au cinéma, aux spectacles, nous ne voyons que rarement nos amis et notre famille... Et en dépit de tout cela, les chiffres des contaminations explosent, et avec le reconfinement, nous avons le sentiment d'être ramenés à la case départ.*

*Bien que ce soit difficile, il nous faut tâcher d'être positifs. Le confinement a déjà l'avantage que le risque d'être contaminés diminue. Ensuite, nous avons déjà vécu cette situation et nous savons à quoi nous en tenir. Nous savons que le plus important est de garder un rythme de vie régulier. Si nous en avons la possibilité, conservons une activité physique, en usant tous les jours de la possibilité de se promener pendant une heure à moins d'un kilomètre de son domicile, la météo particulièrement clémente en ce début de novembre nous appelle à l'extérieur.*

*Il est probable que d'autres périodes de confinement nous attendent en 2021 tant que les recherches médicales pour mettre au point un vaccin efficace et sans effets secondaires seront en cours.*

Catherine Cuney

# POURSUITE DES ACTIVITES DE PRELEVEMENTS ET DE GREFFES D'ORGANES

Le ministère de la santé a affirmé que la greffe d'organes est une priorité nationale et que contrairement à ce qui s'était produit lors de la première vague épidémique (arrêt pendant 2 mois), les activités de prélèvements et de greffes doivent continuer. En octobre, l'activité s'est maintenue : 266 greffes de rein ont été réalisées contre 283 en octobre 2019.

Parmi elles, 46 greffes à partir de donneurs vivants ont été réalisées, contre 51 en 2019.

En novembre, des craintes sont émises en prévision du pic épidémique attendu pour la deuxième quinzaine. Actuellement, au CHRU de Besançon, l'activité se maintient.

Au niveau national, les résultats toutes greffes confondues à fin octobre sont équivalents à ceux enregistrés à la même époque en 2019 ; le retard pris au printemps a donc été rattrapé grâce aux efforts des équipes des établissements autorisés à greffer.



## "C'EST UN EXPLOIT FORMIDABLE":

**UN CHIRURGIEN DE L'HÔPITAL FOCH A RÉALISÉ LA PREMIÈRE GREFFE BI-PULMONAIRES SUR UN MALADE DE LA COVID-19 :** Le Dr Édouard Sage de l'hôpital Foch (92) donne des nouvelles du premier malade de la Covid-19 ayant reçu une greffe des poumons en France... à lire sur [https://www.bfmtv.com/sante/c-est-un-exploit-formidable-ce-chirurgien-de-l-hopital-foch-a-realise-la-premiere-greffe-de-poumons-sur-un-malade-du-covid-19\\_AV-202011130319.html](https://www.bfmtv.com/sante/c-est-un-exploit-formidable-ce-chirurgien-de-l-hopital-foch-a-realise-la-premiere-greffe-de-poumons-sur-un-malade-du-covid-19_AV-202011130319.html)

Selon Brigitte Thevenin-Lemoine, conseillère médicale à France Rein : « Cette prise en charge nous donne des espoirs sur la possibilité de l'induction d'immunosuppression en période épidémique ».

## APPLICATION TOUSANTICOVID : À QUOI ÇA SERT ?

C'est une application à télécharger sur votre smartphone (IOS ou Android) pour se protéger, soi et les autres. C'est un outil important pour enrayer la propagation de l'épidémie. Le principe ? Prévenir les utilisateurs qui ont été à proximité d'une personne infectée par le coronavirus – ou si l'on est soi-même positif. **Voici quelles sont ses fonctionnalités :**



- 1. Elle doit être activée dans les moments à risque** (dans les transports, quand vous faites vos courses, ou au travail par exemple). Pour cela, il suffit d'ouvrir l'application sur votre mobile et de choisir l'option « Activer TousAntiCovid ». Grâce au système Bluetooth de votre téléphone, vous êtes alerté lorsque vous avez été en contact avec une personne testée positive au Covid-19. A condition de l'avoir croisée à moins d'un mètre, pendant au moins quinze minutes.
- 2. TousAntiCovid préserve votre anonymat et fonctionne sur la base du volontariat.** Quand une personne est testée positive, elle reçoit un code à usage unique avec le résultat de son test. Si elle le souhaite, elle peut alors utiliser ce code pour signaler dans l'application qu'elle a été infectée. Dans tous les cas, vous n'êtes pas géolocalisé et votre identité n'est pas dévoilée.

- 3. L'application vous oriente vers des laboratoires à proximité pour le dépistage.** Un lien vous donne accès à un annuaire qui vous permet de repérer les centres de dépistage autour de vous et le temps d'attente estimé. Si l'application vous signale que vous avez été en contact avec une personne testée positive, vous serez prioritaire pour effectuer ce test.
- 4. Elle est utile aussi en temps de confinement.** TousAntiCovid vous permet de télécharger vos attestations de déplacement dérogatoire directement sur votre smartphone, sans avoir à les imprimer.
- 5. Stop aux fausses nouvelles !** TousAntiCovid partage des actualités et des informations vérifiées sur l'évolution de l'épidémie. Vous y trouverez notamment des chiffres officiels actualisés quotidiennement, comme le nombre de nouveaux cas ou encore le taux d'occupation des lits en réanimation.

## SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE CovidEcoule

Des professionnels de santé mentale ont accepté de donner de leur temps pour vous écouter, vous soutenir et vous conseiller pour traverser au mieux cette période inédite et difficile. Un proche hospitalisé ou le confinement qui vous pèse, bénéficiez d'une consultation gratuite de 45 minutes. Prendre rendez-vous : <https://covidécoute.org/annuaire-des-professionnels-de-sante/>

## PASSAGE DE LA COURSE DU COEUR EN FRANCHE-COMTE EN MARS 2021

La 34<sup>ème</sup> édition de *la Course du cœur* organisée par Trans-Forme prévue fin octobre est reportée du 24 au 28 mars. Au départ de Paris avec une arrivée à Bourg Saint Maurice – Les Arcs, 800 km et 4 jours pour faire courir la vie, 4 nuits pour soutenir le don d'organes. 25 équipes sont constituées, dont une de participants transplantés. *La Course du cœur* passera dans le Doubs, elle fera étape dans différentes localités dont Besançon où un accueil en Mairie est prévu.

## AUX FOURNEAUX ET A TABLE

*Je vous propose deux recettes de saison extraites du recueil « Cuisine, agapes, désirs, délices, et douceurs » qui propose aux dialysés (et aux autres!) une autre cuisine, une cuisine plaisir. Cet ouvrage a été conçu par des patients dialysés et des professionnels du CA3D (centre aquitain pour le développement de la dialyse à domicile).*

### BLANQUETTE DE VEAU

**Ingrédients :** 1 kg de morceaux de veau à blanquette – 1 œuf  
champignons de Paris frais – carottes – farine – huile d'olive  
vinaigre



**Réalisation :** Faites revenir les morceaux de veau dans la cocotte dans l'huile. Salez.  
Versez de l'eau dans la cocotte pour recouvrir les morceaux de veau  
Ajoutez les champignons de Paris entiers et les carottes en rondelles, ainsi qu'un bouquet garni.  
Faites cuire 1 h 30.  
Rajoutez la farine pour lier et du vinaigre.  
Poursuivez la cuisson à feu doux.  
Ajouter l'œuf battu avec un peu de crème fraîche. Mélangez en laissant cuire.  
Servez avec du riz.

### Avis de la diététicienne :

Le veau et notamment la blanquette est une viande pauvre en lipides. C'est une source de **zinc** assimilable, un oligo-élément qui participe à la synthèse des protéines et donc à la croissance et à l'entretien de notre corps. Il stimule les réactions de défense de l'organisme. Le veau est également riche en vitamines et notamment en **vitamine B12** indispensable à la constitution des globules rouges.

Le riz est un aliment très pauvre en potassium qui vient rééquilibrer les champignons qui en contiennent beaucoup.

### FLAN AUX POIRES

**Ingrédients :** 4 poires – 3 œufs – 50 gr de farine – 1 cuillère à soupe de jus de citron – 50 gr de sucre – 45 cl de lait – 40 gr de beurre – sucre glace – sel – cannelle (facultatif)



**Réalisation :** pelez, épépinez et coupez les poires en tranches. Disposez-les en cercle dans un moule à flan de 23 cm de diamètre, préalablement beurré. Battez les œufs et le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajoutez la farine, le sel, la cannelle, et le lait. Versez le tout sur les poires. Répartissez des petits morceaux de beurre sur le dessus. Cuire à four th 210 pendant 35 mn jusqu'à ce que la surface soit dorée. Saupoudrez d'une cuillère de sucre glace.

**Avis de la diététicienne :** ce dessert permet d'apporter des aliments essentiels à notre organisme : protéines animales (œufs), calcium (lait) et fibres (poires).

D'autre part, l'apport en potassium est limité car les fruits sont cuits.

Pour nous connaître et nous contacter

Site Internet : <https://www.francerein.org/region/franche-comte>

Facebook: <https://www.facebook.com/groups/francerein>

Mail : [franche-comte@francerein.org](mailto:franche-comte@francerein.org)

## Désormais France Rein est la première communauté web de l'insuffisance rénale.

France Rein totalise plus de 7000 membres actifs et impliqués dans la plus grande communauté web de l'insuffisance rénale.

Rejoignez-nous

Association Reconnue d'Utilité Publique

Se désabonner de cette newsletter

Copyright © 2020 France Rein Franche-Comté, Tous droits réservés.