

LE PETIT DIALYSE N° 1



JOURNAL DE LA DIALYSE DE GENTILLY

Merci à toutes et à tous de l'accueil que vous avez réservé au n°0 de notre nouvelle feuille de chou lors de sa parution en septembre dernier. Alors évidemment, il y a pas mal de points à améliorer, notamment au niveau de sa diffusion. Pour rappel, **plusieurs versions papier, en circulation dans les 3 secteurs, sont disponibles sur demande auprès des soignants**. De plus, une **version numérique est accessible en ligne sur le site de France Rein Lorraine** à l'adresse suivante <http://www.francerein.org/associations/lorraine/> rubrique «documentation en Lorraine». Ainsi, vous comme vos proches pouvez le consulter à votre guise, l'imprimer

Informé, communiqué, créer du lien et passer du bon temps reste le principe de base du projet. Alors n'hésitez pas à vous manifester par le biais de la **boîte à grain de sel** placée à l'entrée du service -**la participation de chacun** est toujours autant souhaitée ! -.

Elle a déjà permis de recueillir un certain nombre de votes permettant de désigner **le titre de notre journal**. Après comptage des bulletins, c'est le titre « **Le Petit Dialysé** » qui a remporté la majorité des suffrages.

Récapitulatif des votes dans l'ordre décroissant :

Le Petit Dialysé 8 votes / Le Branché Déchaîné 5 votes / Le Petit Branché 3 votes / Le Dialysé Déchaîné 1 vote / Le Dialysé Enchaîné 1 vote

Mis à part cela, la **boîte à idées « grain de sel »** s'est remplie d'une trentaine de **petits « mots doux » d'encouragement** sur l'existence de ce journal (ça fait toujours plaisir !) ; de **remarques** sur le port du masque non respecté; de **demande** de distributeur d'eau et de machine à café à l'entrée du service. Certaines personnes demandent des **explications** sur la dialyse, sur son historique... On **suggère** aussi de voir apparaître des jeux. Et on **réclame** aussi un peu plus d'humour...

A bon Entendeur Salut ! Que les pages qui suivent permettent au mieux de satisfaire vos attentes.

Bonne lecture !

Ah ! J'oubliais : voici un beau petit « mot doux » adressé à l'ensemble des soignants par une ancienne dialysée de Gentilly.

A handwritten note on a piece of paper, written in cursive. The text expresses gratitude to the dialysis team for their professionalism and regular visits to their locations. The note is signed 'Sabine' at the bottom.

Je quitte la dialyse ce vendredi
et je tenais à remercier toute
l'équipe pour leur professionnalisme,
leur accueil lors de nos visites
régulières dans leur locaux.
Un grand merci à chacun, Sabine
médecins & ASH.
Sabine

Sommaire:

- P 1 : la Une « Le Petit Dialysé »
- P 2-3 « Mais pourquoi ? »
- P 4 à 8 « Le rein »
- P 9-11 « Les Bêtes de F. Roussel »
- P 12 « Doc-service en dialyse »
- P 13 « Dans l'ambulance »
- P 14 « Recette de Martine »
- P 15 « La politesse en question »
- P 16-17 « Traits d'humour »
- P 18-19 « Quel est votre nom ? »
- p20 « Le mot de la fin »

Mais pourquoi ?

Mais pourquoi je dois venir ici en dialyse toutes les semaines ?

Si je suis ici, c'est que mes reins ne fonctionnent plus correctement, ou plus du tout. On parle d'IR (Insuffisance rénale).

C'est quoi un rein ?

C'est un organe indispensable à la vie. Il permet entre autres d'éliminer les substances indésirables du corps en produisant de l'urine.

Pourquoi dit-on « mes » reins ?

Parce que la plupart des gens en ont 2.

Donc, si je comprends bien, mes reins ne marchent pas. Est-ce que c'est définitif ?

Malheureusement oui si je suis en insuffisance rénale terminale (IRT).

Mais, il existe des solutions, non ?

On a deux possibilités qu'on appelle suppléances :

- *La dialyse qui est une technique de rein artificiel extérieur au corps (hémodialyse ou dialyse péritonéale)*
- *La greffe qui consiste à placer dans le corps un nouveau rein sain qui vient d'une autre personne.*

C'est quoi le mieux ?

Dans l'absolu, c'est la greffe qui permet de se rapprocher le plus du fonctionnement normal de l'organisme. Elle donne de meilleurs résultats en matière d'espérance et de qualité de vie que la dialyse.

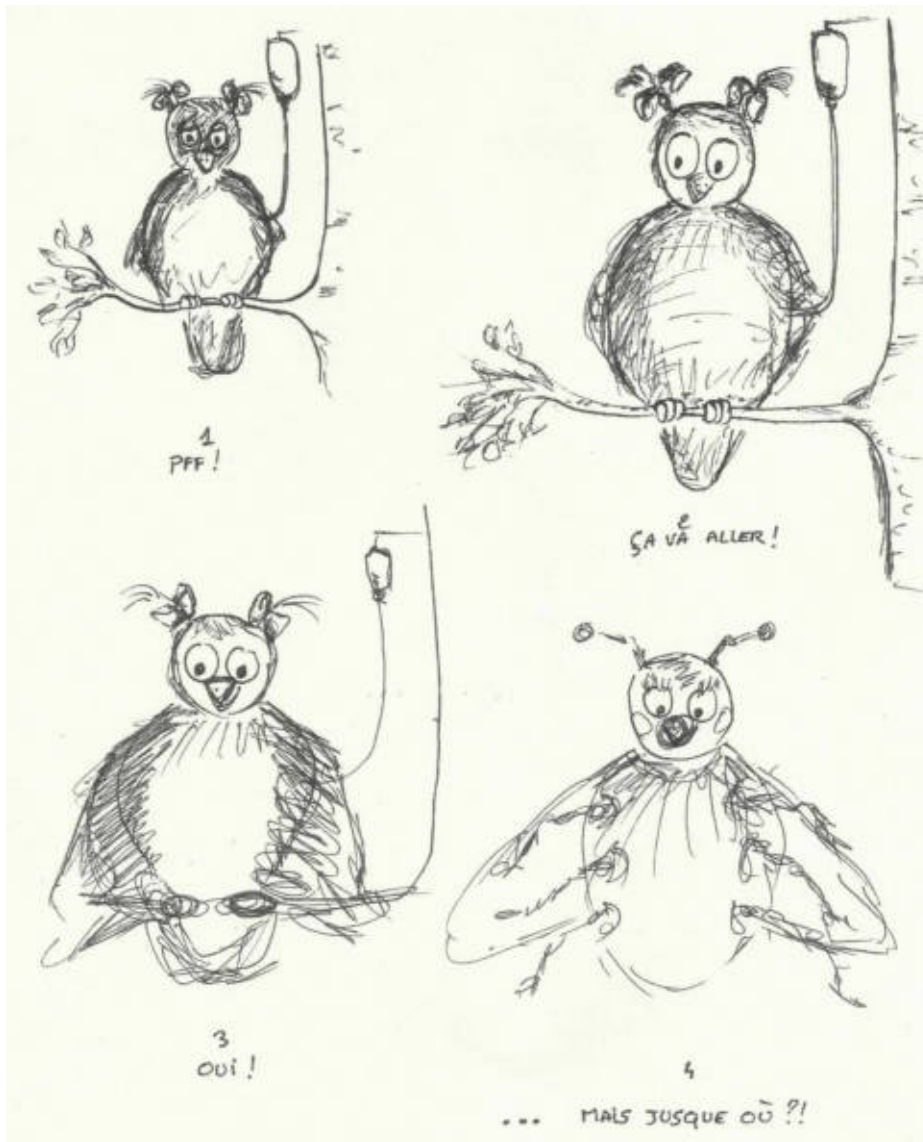
J'ai le choix ?

Pas toujours. Pour être greffé(e), il y a certaines conditions. C'est avec les équipes médicales qui me suivent que je fais le point pour savoir si c'est envisageable. Il faut que je fasse un bilan pré-greffe avec tout un tas de RDV et d'exams de santé. Si mon dossier est validé, il faut encore attendre qu'un rein soit disponible. Il faut s'armer de patience.

Oh ! Donc ça peut être long... Mais alors, en attendant, je dois quand même être dialysé(e) tous les 2 ou 3 jours ?

Oui, c'est indispensable. Sinon, mon organisme va s'intoxiquer, et l'eau s'accumuler en provoquant des œdèmes. Tout cela entraîne des tas de complications assez rapidement. Notamment au niveau du cœur qui fatigue, des poumons (on a du mal à respirer) ... Ce n'est vraiment pas très réjouissant comme programme. Alors oui, il faut que je vienne en dialyse.

Quand même, toujours 2 à 3 fois par semaine, ça fait beaucoup !



Oui, c'est vrai. Mais il faut savoir que des reins « normaux » travaillent 24h /24 ; 7j /7. Si je veux vivre correctement, il faut imiter le plus possible les conditions que mon corps réclame.

La dialyse est une chance de maintenir ma santé au mieux. Bien sûr, elle entraîne des tas de changements pour moi et mon entourage. C'est souvent difficile, c'est fatigant, il faut de la patience... Alors je vais mettre en place des petites stratégies pour rendre les choses supportables. Continuer autant que possible ma vie sociale, mes activités, mes loisirs. Et puis ne pas craindre de parler, d'exprimer ce que je ressens, de poser toutes les questions qui

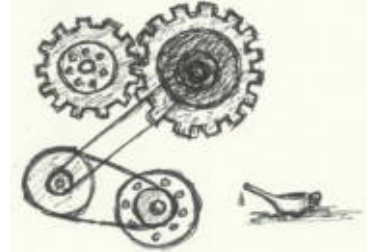
LA DIALYSE ? ÇA M'A CHANGE LA VIE !

me viennent. Peu à peu, je trouve un nouvel équilibre. Mon maître mot : « l'adaptation ».

Courage, ça va aller !

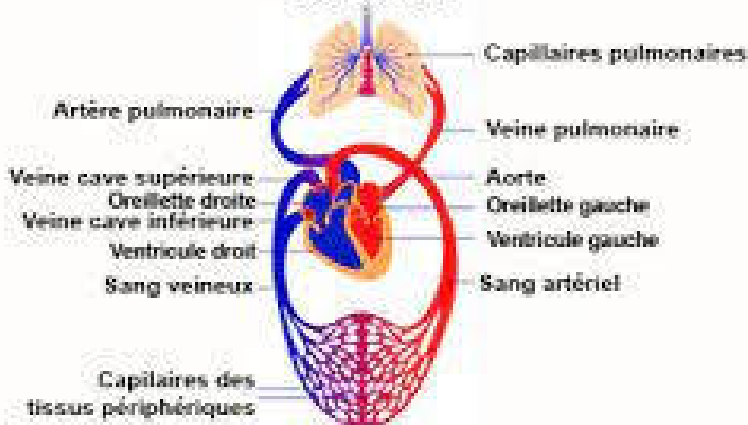
Le rein

Le corps humain est décidément fascinant ! Organisé en plusieurs systèmes eux-mêmes composés d'organes, il ressemble à une **machine bien huilée** qui roule toute seule. Bon, parfois, la machine se grippe, il est vrai ! Il y a des pièces qui rouillent, s'abîment, cassent ; et c'est là qu'on s'aperçoit de leur existence... Mais avouez que la performance est remarquable : fonctionner non-stop 24 h/24 ; 7 j/7 !. La mécanique peut paraître complexe et les lois qui la gouvernent compliquées à comprendre. Alors pour simplifier les choses, repartons de l'image de la machine.



Circulation du sang

Schéma



alors qu'une prise de sang donne une bonne idée de l'état de santé. -

Oui, mais du coup, ce sang se charge au fur et à mesure de tout un tas de substances indésirables qui ne peuvent rester dans la boucle. Les **déchets** doivent être **évacués**, sinon la belle machine se grippe et sera en panne définitive à plus ou moins court terme.

C'est là que le **système urinaire**, dont fait partie notre ami **le rein** entre en piste.

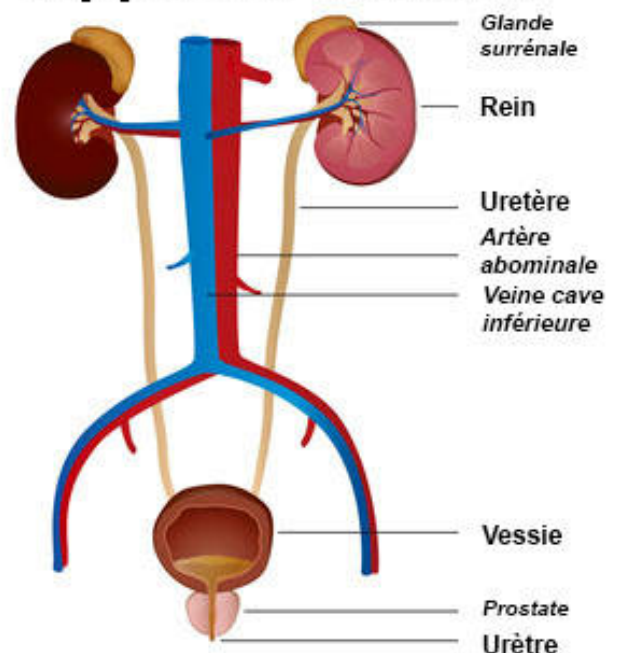
Faisons un petit topo à son sujet.

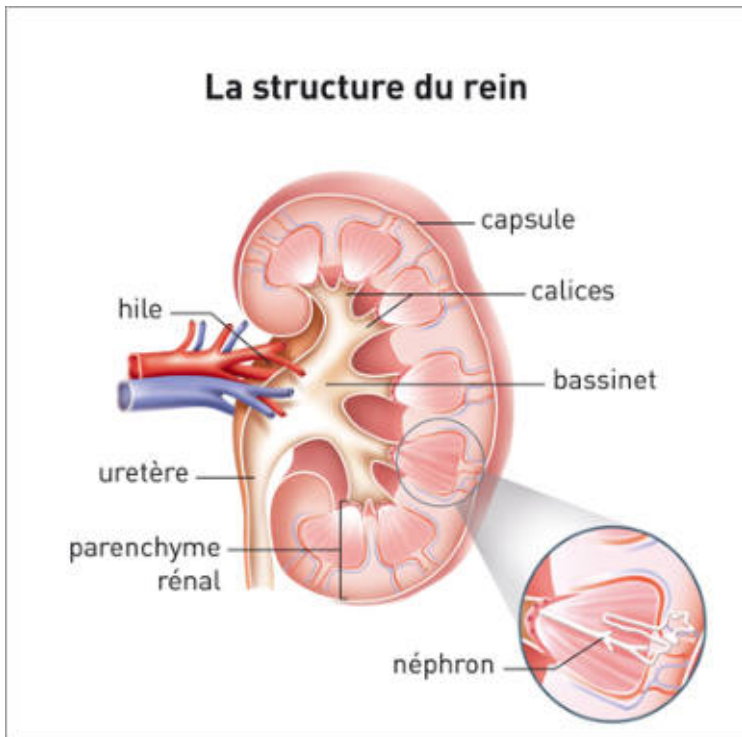
Pour fonctionner, l'ingrédient de base, c'est **l'énergie**. D'où vient-elle ? De l'utilisation et la transformation des éléments extérieurs à notre corps (air, eau, aliments, chaleur, luminosité).

Tout un tas de **substances** naviguent alors partout dans l'organisme. Aucun recoin ne doit être oublié. Pour cela, il faut de bons **systèmes de transport et d'échanges**.

Le **réseau sanguin** est parfait en la matière. Il transporte, distribue, évacue en circuit fermé tout ce qu'il faut **partout dans le corps**. -On comprend

Appareil Urinaire





Carte d'identité

FAMILLE : système urinaire

NOM : organe vital

PRENOM : rein (du latin **ren** ; du grec **nephro**)

PETIT NOM : rognon

FRATRIE : a un jumeau (chez 95% des gens) ; est fils unique plus rarement (5%) ; ou a un triplé (0,07%)

MORPHOLOGIE : haricot (type musicien)



MESURES : 12 cm de hauteur, 6 cm de largeur, 3 cm d'épaisseur ; pèse 150 g

LOCALISATION : pour les jumeaux, de part et d'autre de la colonne vertébrale, juste en dessous des dernières côtes de la cage thoracique, à l'arrière de l'abdomen.

Plus sérieusement, un rein est composé d'une partie centrale appelée médullaire et d'une partie périphérique appelé cortex (comme à Paris, la circulation et les échanges y sont nombreux !). Il se compose de millions de petites unités de traitement qu'on appelle néphrons. De plus, il est intimement connecté avec le système vasculaire. Le sang de l'organisme arrive par l'artère rénale, suit tout un circuit dans le rein à travers des canaux internes de tailles et calibres décroissants puis croissants (artères, artérioles, capillaires), puis ressort tout beau tout propre par la veine rénale en direction du cœur.

Bon, maintenant qu'on a brossé son portrait sommaire, penchons-nous sur ses tâches officielles :

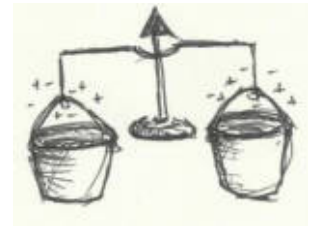


- **Grand producteur d'urine** -incontestablement la plus connue (de 1L à 2L/jour)

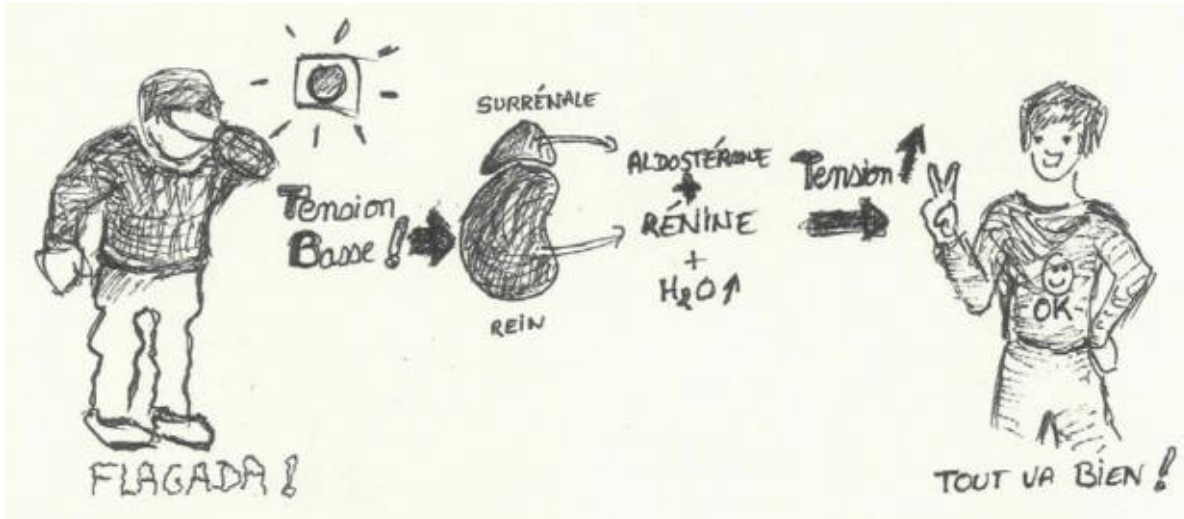
- **Eboueur-filtreur des déchets** (solubles) de l'organisme apportés par le sang artériel (débris cellulaires, toxines, protéines)



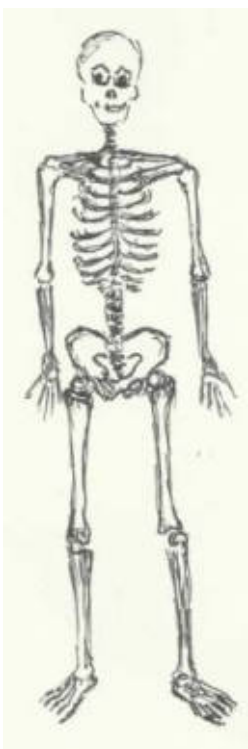
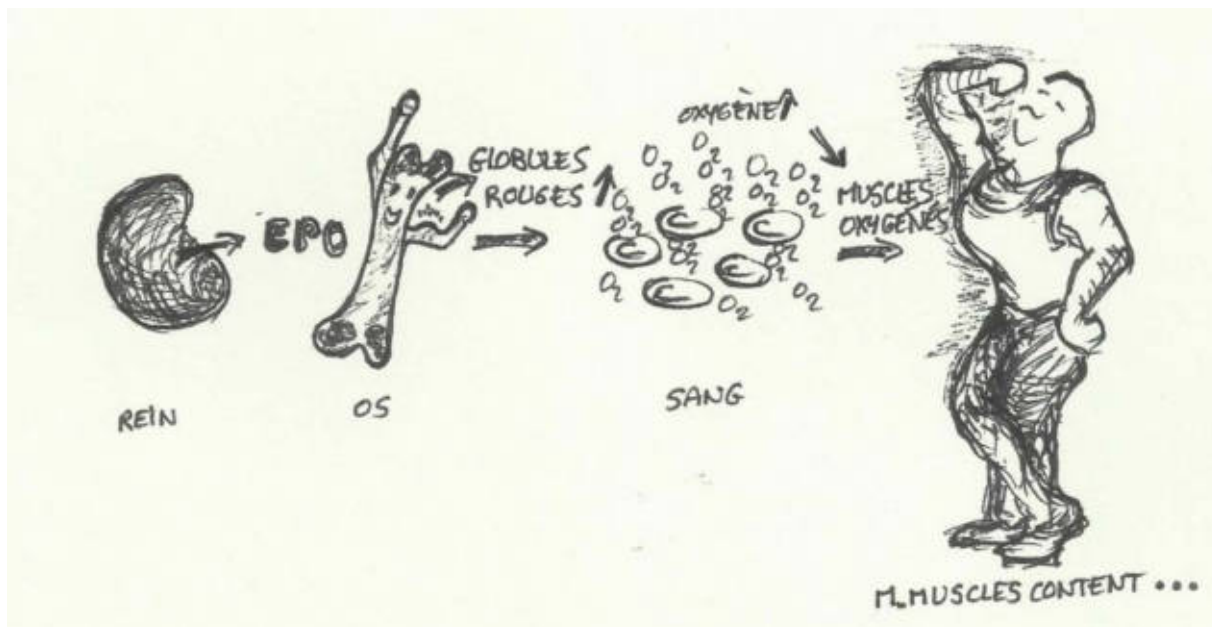
- Gardien de l'équilibre hydrique de l'organisme et régulation des électrolytes Na⁺ ; K⁺ ...)



- Co-contrôleur de la pression artérielle de l'organisme en collaboration avec son « petit chapeau », la glande surrénale.



- Fournisseur officiel d'EPO (érythropoïétine de son petit nom) pour dopage légal des os. Ils pourront booster leur production de globules rouges chargés en oxygène, qui alimenteront ainsi les muscles en énergie. Oh, comme dans le cyclisme, un travail d'équipe ! Sans commentaire ...



Sécréteur de calcitriol (hormone rentrant dans les composants de la synthèse de la vitamine D). Il participe donc au maintien d'un bon état osseux

Quelques chiffres :

- ❖ Débit sanguin dans les reins 1L /min
- ❖ Filtration du sang environ 190 L / j. Ce qui correspond grosso-modo à 20% du volume sanguin traité par le cœur au quotidien. Impressionnant !

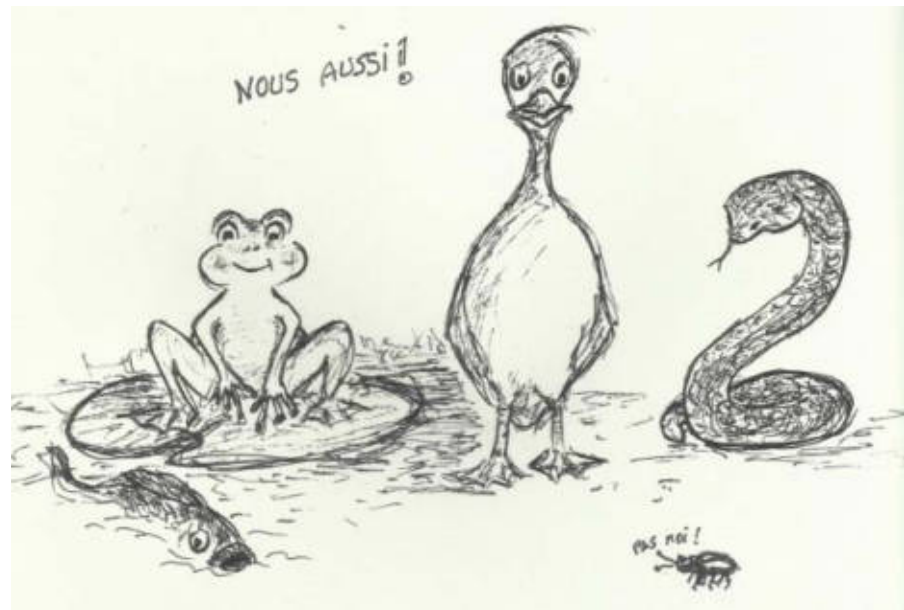
Pour résumer, on comprend bien que sans le rein, on ne peut rien. D'où suppléance quand défaillance de la belle mécanique il y a.

Quand les reins ne font plus le boulot, soit ce sont les dialyses qui tentent de le faire au mieux (difficile de rivaliser avec les vrais organes), soit la greffe d'un rein améliore grandement les choses.

Avant de laisser place à la suite, une petite pause divertissante s'impose... Enfin, quelques petits à-côtés qui demandent moins de concentration

Eux aussi !

Les reins sont présents chez tous les Vertébrés. Ainsi, on les retrouve aussi bien chez les chats, les chiens, que chez les crapauds, les kangourous, les serpents, les poissons et les oiseaux....



Les rognons que nous mangeons parfois sont des reins provenant de moutons, de veaux, de lapins ...

Euh, inutile de préciser que le fait d'en consommer ne vous permettra pas de compenser votre insuffisance rénale ; désolée !

Quelques expressions autour des reins :

On a celles qui sont en lien avec la force physique et mentale :

« Avoir les reins solides » = bonne capacité de résistance, d'adaptation, face à une situation critique

« Briser les reins à quelqu'un » = briser sa carrière, son moral

« Etre éreinté(e) » = être fatigué(e), épuisé(e)

D'autres sont plus liées à la localisation anatomique :

« La cambrure des reins » = ligne courbe dessinée par le bas du dos

« Avoir mal aux reins » = avoir mal en bas du dos, un lumbago (fausse localisation anatomique)

On a aussi l'expression « Sonder les reins et les cœurs » = chercher à découvrir les sentiments, l'inconscient

A vous d'en trouver d'autres ... On pourra les citer dans le prochain journal si vous les laissez dans la boîte « grain de sel ».

Petite vérification (style interrogation surprise) pour voir si vous avez bien suivi :

A quelles fonctions du rein correspondent chacune de ses images ???

Sources : Dictionnaires « Hachette » ; « le Petit Robert » ; « Le petit Larousse » / « la Nouvelle encyclopédie de Médecine-le corps humain » éditions C. Colomb / Revue « Tout comprendre max-le corps humain d'A à Z » 2018 / pour les 3 schémas : sites de « docteur clic.com » et de « l'Institut national du cancer »

Les « Bêtes » de François Rousset

}vv]•• ìrÀ}μ• o • o |š• h •&CE v }]• Z}μ•• o M

š μš μCE • v }v μv (}v]CE ooμ]CE P%v CE Àr]]u o X
%o CE•}vv P • CE μCECE vš• ~z vv] | o[]CEvφšZ}CE Ç μ<CE U]:U vrouu• vμ%o
}μCE•Y•U]o v}μ• CE %o%o oo v}• %o š]ž• š PCE v • šCE À CE• [Zμu]v•

&CE v }]• v}μ• (]š]] %oCE • vš %o o]μ•][μPECE u vš•CE%o v}š CEZ •iU μCE v o
]À CEš]CE • u v] CE X

/]U À}μ• %o}μÀ ì
}μÀCE]CE •}v Zμu}μCE
À] •• %oCE} μ š}}v• <μ
%o μÀ vš • CE À o CE
u]Pv}vv •U uμ• vš •U
Z]o CE vš • }μ %o]<μ vš •
À}]CE] •X 'CE}••}r
u } }U]o Ç v
š}μ•X

D]• •• ì
À } μ • ! š •
}u%o Pv] Y

μÆ CE Zv}%o Z} •Y

> %o } OE š μ u • < μ μ v] À OE • o M M M

}μ Z (OE}] •μ OE o[P }

h v P OE v u OE] & OE v }]•Y

Doc-service en dialyse

À o }v }µœ• oµ D]EšZ ÇU &œœ]vZ]š >µœœ • }v š µœœ
%œ š] µo] œœ • ~u œœ À µµœœ]µv v }%œœ uš]••š •œœ] o X

s}µ• %œœ }µÀ% ìœœ µvš œœ o • } µu vš• ~o]Àœœ •rU µœœ %À}µ •U•µœœ o U
Z œœ]}š v• o Z oœœ { œœ œœ] X > o •œœ](] š]}v •œœ (]š %œœ
o%œœ Z š]◀µ [µš µœœ •X

> • }µÀœœ P • • }vš %œœ]µœœ }œœ]š]µœœ šo • }v œœ v œœ o (]v v•
} `š h œœ š}µœœ Z œœ]}šX /o• }]À vš !šœœ v šš}Ç œœ %œœ }vš• [µšœœ
%œœ œœ !šX W v• }v• µœœ µšœœ • J

^] }µš œœ o œœ]}U µv }µ µv o]Àœœ %œœ }µš]}• À}µœœ]vš]vœœ W ï U
•œœ] o • •µœœ u v µ%œœ œœ X /o• À}µœœ v• µšœœ]š [Z vP œœ µv
h %œœ }•š i í V î }µ ï }všœœ µv %œœ %œœ œœ]oX

>]•š • (œœ ◀µ v • œœ]} š u} [u%œœ œœ]oœœ %œœ }µš (µœœ œœ]vX ï vœœ
œœ v Z œœ o •◀µ ◀µ À}µœœ µš]o]• ì %œœ }µœœ o dsX

v À}µœœ • }µZ]š vš }v• u}u vš•]À œœ š]•œœ u všX

/HV GURLWV LPSUHVFULSWLEOHV
GX OHFWHXU

Le droit de ne pas lire.

Le droit de sauter des pages.

Le droit de ne pas finir un livre.

Le droit de relire.

Le droit de lire n'importe quoi.

Le droit au bovarysme (maladie textuellement transmissible)

Le droit de lire n'importe où.

Le droit de grappiller.

Le droit de lire à haute voix.

Le droit de nous taire.

Daniel PENNAC, Comme un roman.

Dans l'ambulance

W}μœ o • šœ i š•] oç• U }v v}uçœ%o •• %šš}‰v šœ μv' vš]u%
[u μ o v X U μ œ ç š Z u %o o μ•] μœ p (ò)•v %œ œ o [μ]w• š)
}u%š œ o • u μ o š]‰o • μ šœ • Z s u] p œ] ••μ%‰)μš v ě]œ
œ œ • o] v• š [Z v P œ À o • u μ o v Z] œ P [μ]w}μ] u %o
}μ À œ Z ì o •
μv• š o • μ šœ • š
}μ o š v šœ
[]v š œ ! š U o}•]œ Y
, œ] ì} v}μ• (]š
‰œ š P œ • %œ ••] }
‰œ}μœ o ••]v À
•}v v]u o (š] Z r
o }œ U μ μ []o
œ o]• v < μ o < μ •
}μ‰œ œ ç}v• μ
}μœ• [μv šœ i š
()œ š •ç u‰ š Z] < μ X
h [•š u}v š}š u U
]o •š u P v] () < μ U]
u %œ}œ š Z v Y
Z < μ ()• < μ i [v
À}]• μ v U i •]• < μ
i À]• %œ •• œ μ v
}v v i}μœ v J i Y
< μ}] o μ] • μ P P œ C
[o o œ • o μ œ o
}œ À] • μ %œ œ
W}μ] o o š}μ• o •
i}μœ• J Z J / o • μ (œ) }
‰œ œ ()• [μv %œ š]
œ] v %œ}μœ œ v œ
Z μœ μ œ Y

La politesse en question

v• i}μCE v oU Z μv %o μš •[AE %o CE]}u] AEU •μCE o •š Zš u v CE •φvš]Zv
u] o }μ v }vX >}CE •<μ i[] u v μvo •}AP μov šš φCE] CE U μv u }š
h o %o }o] š •s CE]š o CE] μ ^μ CE hX : [š }CE }μ CE v μ š X CE U [•š μv %o
À v]CE š CE À]oo CE CE Dμ]U Yoi Ç μv h u] • iU š v }v %o • CE } } • CE o • X /o
CE Po • À }] CE r À] À CE š <μ o <μ %o μ } CE v • X h W CE CE] • š CE i [v i %o [CE μ %o CE U •
v [Ç %o h • }vi }μ CE iU h μ • CE o À À] CE • i %o d h `š YU i X u CE u !iu %o CE () •
CE P CE Ç μ AE CE] À • • μ CE o š o š • <μ š À } μ • • μ CE o • } CE]oo • • X
CE v CE v] o Ç • v [•š %o • o μ v u } }] P U μ CE X W }μ CE š }μ š
%o š] v š • U /o (μ š P CE CE o (š] P μ } U • o U • o }μ o μ CE μ U] o • (CE μ • š CE š
%o CE • } v v o • U o h CE • r o r } o i Y %o w v š μ } u u v š i μ • š] () CE μ v
} v •] CE š μ v W CE • } v v v [•š %o CE] ([š U] o š X } v š } μ •
h š] o] • } v • } v o [((š u] CE] } CE CE μ φ (P š CE v P [μ v CE ^ v • CE P CE U <μ o o AE]
CE š } μ CE š š } š μ] u v oo } CE • <μ [μ u v š CE] CE W φ o] š
š v v v P v CE š š μ v v R š %o À š] š (() CE š %o CE š Z μ v U μ v š } μ š
Z v P] v • Z u • u • š μ • U } v %o μ μ š } (μ CE š CE %o CE À }] CE o μ] o [μ š
h > %o } o] š • • • š <μ } } μ À CE [] CE μ š • o W • CE %o À CE š • š μ v] •] v

šš • }] P v v š] v •] š • μ CE o (] š <μ [v } CE u u v š u u μ v] <μ CE À oi u P μ } } v
%o %o CE v } v v `š CE v] φ X P h v š] v • , CE U }
%o o μ • ([] v] š À • CE š] v • U š <μ v o • %o š] v š
Z } • •] CE U o u • • P %o • •
• }] P v v š i X W } μ CE oo U] o • š À] v š <μ [} CE CE o • P v • o u ! u u v] CE U <μ [] o
• [%o š CE X Z μ v

μ š CE CE u CE <μ • W v • o • š • } o o]] š š } } v • • }
u μ o š] %o o E } š u u v š o } CE • • h CE μ • Z • i X W }
(o μ]] š v • o š CE À • }] P v v š } μ } } v • %o • o
• } v v š š v o v š μ v %o š] š %o μ v } š CE u v
• •] š μ š } } v • [μ CE P v <μ] CE] À o v š %o • • CE
%o CE] X CE] š o] š • • }] v • • μ • •] %o CE o
} u %o š š E %o μ • š X À } v • v • }] š U v
o [} μ o] } v • Y %o ^ μ CE W

h : À } μ • • } μ Z] š o } v v Z μ u μ CE X s }] o
(μ CE] š } ((CE] CE š CE À }] CE X s }] o o À
v CE] Z] š š } μ š o u v U š [} CE o μ] <
s }] o o š CE • } CE <μ] • u μ o š] %o o] %o CE Z
• u CE o o } v P • CE μ • U v • o • š CE u À } μ CE v μ AE U o] o v } } • { μ v • %o CE CE
š } u X oo %o } μ • • CE %o CE š } μ š μ }] CE } μ • o [À i i š X

h W CE } %o } • i o] v

Recette du pain d'épices de Martine

s}µ••}µÀ v îrÀ}µ• o µ <µ]U v•%œ:}µœsv]š vÀ i v}µš•Z}µ•]•u
(u µÆ }µš µ %} Z M D œš]v U • (µuµ• U µš]œ] œµšœv}š•o%œ}µœ
• œ šš %]v [%] •X (W)š]œœ]šÀ•]œ %š•š o • švšZ}µ•]•š•U
•µPP œ %œ v œ v}š W

W}µœ ò %œ•}vv •~P}µœ u v ••

x îñì P (œ]v
x íîñ P •µœ v %}µœ
x í % <µ š o Àµœ Z]u] <µ
x * vv oo u}µoµ
x í [v]•À œš u}µoµ
x íîñ P u] o (o µœ•
x í }vv š•• ~œÀ]œ}v íoì uo• **Complémentarité
gourmande**
x í •}µ% [Zµ]o
x íìì P (œµ]š• ~}v(]š• š]µ••P vœ œ]•]v•U
%œµv µÆ U œ] }š• XXX• r (µoš š](r

v•µv•oU]µœvœœœ]v U o •µœ U o o ÀÀœœ]œœ%}œv òo
o u] o (}v µ µ]vr u œ] }µ µ u]œ]r}v}µ%][š]µv}µ]o ô vš X
s œ•œ % µ œ]š•~ <µ vš]š iš•šœœœ%}µœœµv•}µ%ó}µš(œµ]
o[Zµ]o X š %}µœ µÆ <µ] o •}µZ]š(vœ]š•v %v(µš•(]š]œµ%
u}œ µÆ (œµ]š•••X

>%œ%œš]]v]vZ]u}P%v o]œ}µœ•µv I %œ%]œµ]••}v
}µZ u]•o[] [Zµ]o š (œ]µœX Z µššœ íoìé~•Z]š o qZœñlò•
š}µœv vš %}µœµv (}µœ[œò èVœš]š]µvœ]](œœ o }o}œš]]v •
µ]••}v šU•]v ••]œµ]o%oœ%vœœ%œœrœ•µš µš u
s œ](]œ o íµ•š µ]••}vš p }µš µ]}š•}œš]œ•Z X

µ•}œš]œU µ%o}µœœPœœœ(µvœ(œ]]v]œšœ}% [Zµu]]š X W}µœ
o %œ]v [%]o u•œ]o}µ o %o œ]š vZ œv u Xš] <µ

W}µœ o }µ% U (o]šµ•}µ%œ š }vv Pµ•š š]]v

]v•]U À}µ• %œ%œ]µœš]œ]š }u%v}šœ % š]šš }µ%œœ] š}µ•
µÆ Y

A chacun son humour...

W • š}µi}µœ• À] v š u!u š œ}v•µµœµœ [}vu}µœ šJ Z µ

d v ì W]o œœ]À %œ(})• <µ • •}Pv v š ••U }µÀœ
• Z Á]vPrPµu• }oo %œš}µœ • • œ š •X• %œ š] v š
E}•š oP] o[Zµu}µœ %œ}š Z o[v(v M Y

h v]v(]œu] œ œ]À o]• %œ œ • • o P µ •
h œ u œ i }uu W

h Yµ[•šr <µ[µv (•%œ Pv}o M i

Z %œ}v• W h hv (K> J i Y

h v %œ œ š}µ š U oo µ v š œ J

Où il est question de définitions

v]• µ š v š À z vv] IU vP o š À Ç U(]v š š À}w•X o •µi š

W}µœ µv u!u u}šU }v v[%œ •œš}µœ X• •u!µ]µ µ %œ •• P U %
vP v œ œ <µ o<µ • <µ]µœœ} <µœœ v]u >Ç • U <µ] %œ µ š %œ o]œ
}v•}v v %œ œ š] µo] œ <µ v }v]Pv vv•(š ū}vh œ Ç } d X•]
h]••}oµš}}vU •šœµ š}v h r}}oÇ • iU h rZ YuX oV • • ,œ <µ[v Ç
o v š!š U •}}šœœ vZ}µ]Æ o %œ}µœ vφ œœYš]š

Wœ} o u v š À ìrÀ}µ• v š v(]µ]%)œœœœµœœ •}v š v À}Pµ •
v š X }uu oo • µ] š}}v v µ]œ v š ((] X Y š]š <µ • %
Æ u%œ o • •Ç u%œ š Z] <µ • W

™ • œ P Yš o]u Ç v š µ • o %œ }%œ] š

™ }v•] v W %œ š]š]oo}µ œ v•<µ] vZµµ••µ uš œ Z œ œ }

™ Z µœW](œ µœ•)(~v}vU v}vU]o v[Ç %œ • (]vœœ vµœU [•

™ Z}v(o u Wš uµ•) <µ Z u œ

™ W ••]u]vš }%œ š]u]•š <µ o[Æ %œ œ] v

Les droodles

μš Œ u}Ç v š Œ]š Œ o • ([v]š}}v•Œ%K Œ [o š í p Œi <W
o[u Œ]Z}}Pv Œ VŒŒŒ • v š %}μ Œ o % Œ Œ u] Œ (})•••}v š]v• Œ
•]u%o • (}Œ u • P }u š Œ]<μ ••}μ À v š •vμ ŒŒ •••}v š }%ŒŒ %}} μ•Œ
• ([v]š}}v• <μ o <μ % μ o • X ž u ŒŒŒ Œ š š ž μ v }μ Œ Œ Œ Œ À
o[š o v š]<μ %}μ Œ À v]Œ %} % μ o]Œ ò i ~ v v μ Œ Œ % v Œ o % o μ v
v v • ó i • X

W š]š Z v š]o o }v <μ À }μ • %}μ Œ Œ] ì
š Œ }μ À Œ v • o Œ μ]ohv š μ š μ Œ h
D Œ]]v À o } š í í Œ μ Œ Œ Œ Œ } } o • i
]š }}v• h >
š o Œ }v i W

o ([v š }μ À Œ P o o š μ Œ • š]v À
Œ } } o • % Œ š]Œ (}Œ Œ ! Œ
% Œ ! š μ i μ U š }]• À }μ Œ <μ Œ [Œ Œ]
Œ] v • μ ((]š U o []u P]v š }}v (]š o Œ • š X š %

À }μ • i }μ Œ J
s }• Œ } } o •••}v š š š v μ • v • o % Œ } PZŒ] v w £ À]o á Yh

Quel est votre nom ?

}uu v}μ••}uu • • !šOE • •}] μÆU v}μ•%À}•[•] v)š]V] •OEš OE
P v* o %o OEu š • À}OE <μ] š <μ] ýv&%OE OE o UX o šμ}ω
[μ• P •š }v•š]šμ [μv v}u]š h (uX]oKov i%o šš [μ]v%oOEš v
À] uu vš %o OE μv •μOEv}u À o • %oOE}•ZOEŠY o o •X] %o ì• o •
' μo}]•U }v μš]o]•]š μv • μo v}u %o}μOE Z μvX /o~À uOE• OE]š
y/ u •] o • <μ[%o%o OE `š o[μš]o]μ• š}}(v u)}qš o [μo[OE vX}u>
u}POE %oZ] μPu vš U o u}]o]š š Ø]š Z wP%o •μ••]OE šOE}P
À šOE}%o [Z}u}vÇu •X

D]• [}¶ À] vv vš o • v}u• %oOE w]}uio M
~D Z} OEš•Uo OEš] μo OE]š • %oZÇD] <μ •
> OE}μ•• šOE]š• OE~ Dš OE u•Ç•š]μš
•}] o~D D OE Z o]Uμ μ OE •] v D u
μ Z š μ•Wš] OE• OE~D }μšμOE] OE• Y

šš }OECE •%o}v ov v}ušOE o[š]À]š [μv
]v]À] μ •[%o%š}vO}u š]o (μš À}μ OE <μ
OEš]v• %oOE!š vš •}μOE]OE J Kv %o μš • u
[]oo μOE• •[]o Ç }bv] v OE oo }μ Z}]Æ %
u}]v• }v•] vš OECE] OE Y

W š]š (o}OE]o P u] o W

x OE D OEš]v]] š}o}Pμ W

x OE D o P OE • E μ š OE] š } v] • š W
< μ }] OE % % o OE o [} OE OE o • ~ š OE } % • P } μ OE u v

x Du W] < μ u o / v (] OE u] OE W
h E } μ P ì % • V ž h %] μ Ž Y Js } μ • ! š • • , OE M

x OE D } o] OE Z] OE μ OE P] v v š] • š W
> U } v • š • , OE o [OE š • % u u
} μ o } μ OE μ Æ Y

x OE : } } W] % %] ^ o o h OE } o } P μ v
^ v • } u u v š] OE Y

o P μ % OE š W v [} μ o [μ] v P % • v } u • š l } μ % OE v μ u v
OE } v v] • • v • • v š] o X [• š [o μ š OE X o } OE • v [Z •] š } v • % •
} u u v š • [% % o o v š } μ • P E š } Ç } μ • M [• š % o μ • u ! Q u % J

š v P μ] • } μ < μ š (] v o i } μ OE v

D OE] š } μ • μ Æ < μ] } v š } v š OE] μ
] o Ç • U À } μ • < μ] o [À ì o μ U š μ Æ (μ
• • μ] À v š • X E [} μ o] ì % • W o i } ` š
À } μ • š š v v • o Z o o J Y X

D] • U μ (] š W } ¶ • } v š % • • • MD š Du }

Les mots de la –toute- fin

W } μ OE o } OE v } μ À μ v μ u OE } W

Du 'μ OE Ç ~ OE • v š μ • OE À] } OE š o Ç • • OE ' % š v o o Ç • % OE %
% š] š • u } š • š OE } μ À š • h v ' OE o] v • o i X

r } v OE v v š o % } OE š W μ u • < μ

s] •] o u v š U • % š] v š • • } v š] v < μ] š •] v v • % v • OE š v v š • < μ
% } OE š v š % • } μ u o o u • < μ v] o Ç • X • W] } OE OE OE • % % o š] • v
μ š] o] • š } v v • } v š • i μ • š • u } v } OE % v • o % OE À] o š] } v •] o Ç • •
% o μ • (OE P] o < μ o u } Ç v v U] o OE • š] š } μ] š OE š } w š u] v • š] % v OE
] v •] OE o ~ } À] U u] • μ • •] P OE] % % š OE P U • % OE] OE v š OE] % š] X v
š š v š P OE ((} v U μ v } v š u] v š] } v % v μ š } š •] % v } OE OE] OE v] μ • %
o P OE ((À v š OE š o] • • u v š X } u % š š } Ç μ v • U o] o] • š š
OE (o Z] OE μ } v (} v % š] š OE % % o Y

r } v OE v v š o • À š OE OE š] μ š } } v [š o } μ] š o o Ç % } W š

K v •] š } u] v } v • [š š Z • • • Z] v } OE % % v v] o Ç • X > % OE
} u % š š š v } š] } v • š • • v š] š o o v š o } μ OE μ } š] š v À] À O À }
v • < μ o • š μ OE U U < μ OE š % o < μ] } v À % • • OE • • v • š] u %

D ! u •] o [} OE P v] • š } v μ • OE À] š] v š À OE ! u μ v U % š v AE] • v š
h š š OE] • i] v À] š o X U % } μ OE % o μ % š] OE v š OE % OE v • X v r > Z v OE P O
μ < μ } š]] v ~ OE OE] À • } μ % OE š • U Z] % % } š Ø] • % } v • š] μ o • v v •
• OE À] Y • X t > • μ OE P v •] u % OE v À] OE OE š o] w š U % OE] • OE
Z OE P }] À v š % OE (}] [• • } o r / a (v OE š X < μ] o v] OE OE
OE % OE š] š } v μ š OE À] o • • }] P v o š u v š < μ] μ v [} } AE % v š % OE OE v
μ AE % OE (] o •] ((OE v š • r X

s }] o % } μ OE < μ }] U } μ š OE o (] š < μ [] o P (OE] OE < μ š o % OE • Á ó v] OE % OE
(}] • % OE • u] v ~] u P] v ì o š OE] À (] d d U v š Ø] • % o u OE o [] š v OE] μ š]
% } • š • X D OE] À } š OE } u % OE Z v • } } v

v • o • % OE } Z] v • v £ μ W š] š] o Ç • W

x r ,] • š } OE] < μ o [Z u }] o Ç • ~ v v OE % OE v μ o μ % OE u OE š] v •
} ` š •

x r d u }] P v P • š] v š OE À] Á μ š } μ OE o P OE ((

x r W o v Z • • •] v • Z } & OE o U] μ š μ OE ! š • i h •

x r W OE • v š š] } v o [% % o] š] } v Z] v OE Á / v • μ ((] • o v š v μ OE OE] š] AE