

# LE PETIT DIALYSÉ N° 9

## JOURNAL DU CENTRE DU REIN DE GENTILLY



Bonjour à toutes et à tous,

*Avant de commencer, sachez que ce journal est accessible sur le site de France Rein Lorraine, rubrique « documentation » (comme tous les autres n°, depuis le J n°0). Sur ce, bonne lecture...*

C'est épatant, super, top, génial ! Les projets proposés sont décidément toujours accueillis avec bienveillance. Un grand Merci à l'équipe de notre centre qui prend en compte la dimension humaine des soins. Quel plaisir de constater que la dialyse peut

être aussi un temps propice aux échanges, aux rencontres et au partage. Fi de la morosité ! Les contraintes de notre quotidien sont déjà pesantes ; alors, ne nous privons pas de quelques touches de petits bonheurs simples ! L'opération « déco de Pâques » du hall d'entrée en fut une bonne illustration. Soignants, patients et ambulanciers s'y sont tous mis dans la joie et la bonne humeur. Pour amener des éléments de décoration, autant que pour en confectionner pendant les temps



d'attente (stickers, œufs, personnages, fleurs de papier crépon...). Retour en enfance garanti pour une ambiance fort sympathique. Au fait : quel est le résultat du concours lancé entre les différents services de l'HPNL ? Eh bien... Oups, ce sera la deuxième place.

On ne gagne donc pas le lot « boîte de chocolats ». Devinez à qui il revient... Aux diététiciennes (cherchez l'erreur !) L'histoire ne dit pas si elles ont partagé avec leurs patients... Trêve de mauvais perdants c'était vraiment chouette ! Merci Sylvaine, grande organisatrice es déco, si volontaire et à l'énergie contagieuse !

D'autres petits ateliers bricolages « sur le pouce » sont envisageables ; notamment pour cet été. Suggestions et talents divers sont les bienvenus... Le Dr Fléchon a d'ailleurs déjà soufflé l'idée de « déco estivale » avec chaise longue et Cie. Euh, les soignants seraient-ils jaloux des patients qui, eux, peuvent paresser à longueur de séance confortablement allongés dans

### **Sommaire:**

- P 1 : La Une : décors Pâques et estivale**
- P 2 : les Sherlock des compotes**
- P 3 : Projet jardinage ; de belles rencontres**
- P 4 à 5 : MM par MM**
- P 6 : Course « Tous Tes Reins »**
- P 7 : Gare au zona !**
- P 8 à 11 : Parcours MRC**
- P 12 : Dessin de Xavier « Faubourg »**
- P 13 à 14 : 22 juin ; témoignage d'Alain**
- P 15 à 16 : JardiNature « la graine »**
- P 17 : Moucherons : la contre-attaque**
- P 18 : Recettes**
- P19 : Connexion WIFI patient**
- P 20 : Divertissements ; Mot de la fin**



leur lit ? Sans compter qu'on y vient leur servir une collation ? Les veinards ! D'accord, on est loin des cocktails et jus de fruits fraîchement pressés servis « à volonté » sous les cocotiers... Mais, on peut concevoir tout de même que certains se disent : « la vie est trop injuste » ! La bataille risque donc d'être rude si effectivement confortable transat il y a... En tout cas, on vous tient au courant, promis. Se concocter de petites « vacances à domicile » histoire de voyager ne serait-ce que par la pensée, est un programme plutôt tentant !



### Tiens, au fait : petite devinette ne valant pas tripette :

Connaissez-vous l'histoire de la chaise ? Non ? Oh, c'est dommage, parce que je vous assure, elle est pliante ! ... Hum, bon, passons ; cela vaut mieux !

## Les Sherlock des compotes :

Au début du printemps, de mystérieux petits mots doux sont apparus pendant quelques semaines, accrochés aux compotes des collations servies en dialyse. Mais vous ? Faites-vous partie de ces chanceux ? (Las, les mangeurs de yaourts en furent exclus d'office !) Claude, lui, fort étonné, s'est longtemps questionné. Qui donc pouvait bien lui adresser ces petits dessins cartonnés signés et souvent accompagnés d'écrits sympathiques ? Une mystérieuse et timide admiratrice ? Mystère !... Puis, au fil du temps, il s'est rendu compte que d'autres patients avaient, eux aussi, leurs petits présents. De même que Claude, certains les gardaient précieusement. D'autres les ont même inclus artistiquement dans notre déco Pâques du hall d'entrée

### Au fait : saurez-vous y retrouver ce cerf-volant dans la photo p1 ?

Pour résoudre l'énigme, il a fallu se transformer en Sherlock Holmes et remonter la piste. Patients, ASH du service d'hémodialyse, responsable du site Sodexo médico sociaux des Hôpitaux Privés du Grand Nancy... Au bout de quelques jours, enfin, le mystère fut résolu.



Une opération a été créée par le Groupe de Restauration « Charles et Alice » « afin d'offrir (aux patients) un petit sourire au moment du repas. Elle consiste à recueillir des petits mots/dessins écrits par les enfants des écoles situées à proximité (...) désireux de participer à cette initiative. ». « La solidarité et le maintien social étant plus que jamais d'actualité, nous espérons modestement, avec cette animation pouvoir offrir un petit peu de soleil dans le quotidien de vos résidents. »

**Un Grand Merci à « Charles et Alice » pour cette délicate initiative ; mais aussi aux enseignants, et surtout, Merci à tous les enfants créateurs de ces « joyeux mots »!**

## Projet jardinage

Un projet de petit jardin partagé a été lancé récemment. L'idée était de proposer à tous (patients, soignants, ambulanciers) de participer à un jardin collectif installé à proximité immédiate du bâtiment du **Centre du Rein** (anciennement appelé **Centre d'Hémodialyse de Gentilly**). M. Durandel –directeur des opérations de l'HPNL- et les services techniques se sont penchés sur la faisabilité des choses. Hélas, de gros travaux sont prévus rue Colette jusqu'à fin 2026. Qui dit chantier, dit normes de sécurité à respecter. Le projet initial est donc remis.

Cependant, peut-être qu'une solution intermédiaire, plus modeste, verra tout de même le jour. La végétation fait indéniablement du bien ! Alors, gardons graines et outils à proximité, et espérons.

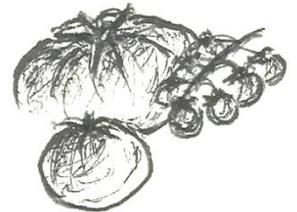


## Des belles rencontres :

Le temps que nous passons en dialyse nous permet de nouer des liens. Avant, pendant, et après les séances, on parle un peu, beaucoup. On se tait aussi, parfois.



C'est par une discussion tournant autour des potagers des uns et des autres que j'ai fait connaissance avec M. Marchal. Un grand monsieur, discret, très digne, à la force tranquille et rassurante. Au cours de cet échange, il a, entre autres, évoqué son goût prononcé pour les tomates. « J'aime tellement ça que j'en cultive une vingtaine de pieds dans mon jardin... J'en mange à tous les repas ; même si cela me conduit chez le médecin, parfois ! ». J'ai beaucoup aimé, chez lui, le contraste entre cette apparente grande maîtrise de soi, et cet aveu de petit garçon gourmand pris sur le fait.

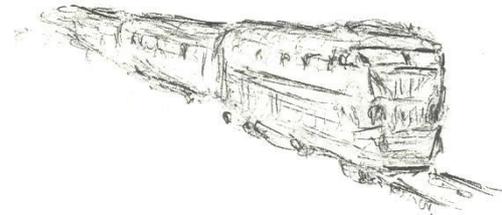


À la proposition d'écrire un article pour le Petit Dialysé, M. Marchal a tout de suite répondu « oui ». Mais au sujet « jardinage », il a préféré celui de sa lecture du moment. Nous expliquant, au passage, l'origine personnelle de cet intérêt. Encore une histoire de rencontre...

Ainsi, il s'est mis studieusement au travail, et, peu de temps après, m'a confié ses écrits. J'espère les avoir retranscrits le plus fidèlement possible, et surtout, qu'il aurait été heureux de lire son propre article dans ces pages.

**Le sujet de l'article de M. Marchal ?**  
**Gros indice pour vous mettre sur la voie :**





## M.M. par M.M.

Mais que se cache-t-il donc derrière cet obscur intitulé ?

C'est au détour d'une conversation engagée en attendant une dialyse, que M. Marchal (M. M. le second) a évoqué sa rencontre avec une figure exceptionnelle de la région (M. M. la première), alors qu'il était un tout jeune homme. Découvrons ensemble son récit. Il nous présentera ensuite l'incroyable biographie de M.M. la première, par le biais d'un inventaire à la Prévert, d'exploits sportifs et militaires. Mais ne faisons pas durer le suspense plus longtemps.

*« Elève à l'ESOSS Mourmelon en 1959, je pars en permission avec un camarade. Nous prenons-en tenue réglementaire obligatoire- un petit train en bois très bruyant, pour effectuer le trajet Mourmelon-Reims. Dans ce train de la ligne Paris-Strasbourg, le wagon est compartimenté : 6 ou 8 places, sont disposées en 2x 3 ou 4 places qui se font face.*

*A peine assis, une dame arrive et dit « Deux beaux militaires ! Je viens avec vous ! ». La dame se présente : « Je suis Mademoiselle Marie Marvingt ». Nous sommes tous les trois dans le compartiment. Elle nous parle de ses activités militaires passées. Surtout des évacuations sanitaires auxquelles elle a participé. Par ailleurs, elle nous a appris qu'elle venait de Bordeaux en vélo, et qu'on le lui avait volé à Paris ». Songez qu'à l'époque, Marie Marvingt était octogénaire ! De quoi entrevoir son énergie débordante, même à un âge avancé.*

C'est donc grâce à l'indélicatesse d'un Arsène Lupin de la bicyclette que cette drôle de rencontre a pu avoir lieu ! Comme quoi, on peut toujours tirer du bon de chaque situation ! Tout est question de point de vue...

M. Marchal, des décennies plus tard, reste marqué par cette femme dont il va lire plusieurs biographies. Voici, en condensé, celle qu'il nous propose :

**Marie Marvingt** est née à Aurillac le 20 février 1875, et est décédée à Laxou en 1963. Lorsqu'elle avait 74 ans, elle était domiciliée 8 place de la Carrière, à Nancy.

**Citations diverses à propos de Marie Marvingt**, issues de la presse française et étrangère, et des magazines : « La fiancée du danger » ; « La casse-cou » ; « L'intrépide » ; « La pionnière aux 1 000 exploits » ; « la sportive universelle » ; « La Léonard de Vinci en jupon » ; « La légende de son vivant » ; « L'héroïne de la Résistance » ; « Femme de tous les risques » ; « Lorraine, fille de l'air » ; « Reine de l'air » ; « Maîtresse de la mort ».

### **Quelques aspects de sa vie :**

#### **M. M. sportive :**

- A pratiqué tous les sports de son époque à un haut niveau (18 disciplines : natation, escalade, ski, cyclisme). En 1918, la presse sportive internationale la qualifie de « Meilleure sportive au monde ».
- Passionnée par le cirque, elle prend à celui de Rancy des cours de voltige (exécutant des sauts périlleux au galop) ; devient funambule et jongleuse.
- Traverse le Sahara au volant d'une Fiat 3549, devenant la première femme européenne à arriver à Ain Salah (devant Mme Andrée Citroën).
- A Chamonix, elle se classe dans 6 compétitions de sports d'hiver différents.
- A 86 ans, effectue le trajet Nancy-Paris à vélo avec 30 kg de bagages.

### **M. M. et l'aéronautique :**

- En 1910, à Mourmelon, c'est la 3<sup>ème</sup> femme au monde à obtenir son brevet de pilote d'avion. Détient cette année-là le premier record de durée de vol féminin (53 min). Est titulaire de 4 brevets en aéronautique : avion ; hydravion ; ballon et hélicoptère. Elle en aura d'autres.
- Entre dans la légende en effectuant la première traversée par une femme de la Manche en ballon. Par défi, plongea dans la lagune de Venise d'un de ces engins volants.
- A été victime ou témoin d'une vingtaine de catastrophes ; a frôlé la mort des dizaines de fois ; a échappé à la mort une dizaine de fois par chance ou par miracle. Elle dit que Dieu l'a protégée ». Catholique profonde, elle a été bénie par le Pape Pie X qui l'a invitée à déjeuner au Vatican et lui a remis une médaille qu'elle gardera toute sa vie.
- 1911 : figure parmi les 10 femmes les plus « casse-cou » du monde, selon le Times de Londres (à cette époque, 87 % des pilotes mouraient dans des accidents).
- Fut la 4<sup>ème</sup> femme inscrite pour aller sur la Lune.

### **M. M. polyglotte :**

- Licenciée en lettre, elle parle 5 langues dont l'ESPERANTO
- 

### **M. M. femme engagée et ingénieuse :**

- En 1911, passe commande auprès de l'ingénieur Rocheteau du 1<sup>er</sup> avion ambulance de l'histoire.
- En 1934, met en place la formation d'infirmières pour le sauvetage aérien.
- Prévoit d'équiper tous les avions sanitaires de skis.
- Invente le ski métallique qui va aussi bien sur la neige que sur le sable.

### **M. M. collectionneuse de médailles et récompenses :**

- Reçoit 34 médailles et décorations sportives et militaires tout au long de sa vie (Croix de guerre 1914-1918 ; Chevalier de la Légion d'honneur en 1933. Officier en 1949...). A gagné 20 compétitions, a détenu 17 records mondiaux (excusez du peu).
- 

### **M. M. icône féminine :**

- Inspire une série américaine «The Perils of Pauline». (1947). Ce petit bijou du passé est accessible sur You tube.

### **M. M. ses célèbres grands amis et fréquentations :**

- Maréchal Foch ; Maréchal Lyautey ; Général Weygand ; Maréchal Clémenceau ; Alphonse XIII ; Prince Reignier ; président de l'aviation militaire ; Emile Friant, peintre lorrain passionné de sport et d'aviation sanitaire ; Louis Guingot, inventeur du camouflage militaire en 1914.
- Rencontre plusieurs fois Guillaume II ; tous les grands aviateurs comme Blériot, Forman, Voision ; Latham...

Quelle vie époustouflante ! N'est-ce pas ? **Un grand merci à M. Marchal de ce partage qui donne de l'énergie à revendre (et quelques complexes au passage !)**...

Notez que l'entrée principale de l'HPNL est située au 2 rue **Marie Marvingt** !

# COURSE « TOUS TES REINS »



**Oyez ! Oyez ! Affûtez vos mollets !**

La 1<sup>ère</sup> course solidaire inter-centres de dialyse en pédalier arrive ! Le « top-départ » sera donné ce lundi **23 juin** pour **13 jours de pédalage** intensif. Pas de frein jusqu'au samedi **5 juillet** ! Pour les plus valeureux d'entre nous, cela constituera l'échauffement idéal pour enchaîner sur les routes du Tour de France (en selle ou chaise pliante) Les autres se contenteront plus modestement de passer le relais... Merci aux G.O. des deux évènements de s'être concertés pour faire coïncider les dates ! Euh, c'est une blague, bien sûr ! Et puis, comment prétendre passer le contrôle anti-dopage de cette course mythique (désormais plus sérieux ; paraît-il...) ? Avec tout l'EPO qui coule dans nos veines d'hémodialysé(e)s ! Quoique... Apparemment, il serait possible de faire valoir la clause autorisant les cyclistes sous traitement médical spécifique afin de passer sous les radars...

Pour rappel, l'EPO -hormone qui n'est plus assez produite par le corps en cas d'IR traitée par hémodialyse- permet à la base d'augmenter les capacités d'oxygénation du sang. Les muscles, à leur tour mieux oxygénés, deviennent alors plus performants. Cause, intérêt : la boucle est bouclée.

Mais parlons un peu plus de « **Tous Tes Reins** ». C'est **Théradiol** (société spécialisée, entre autres, en distribution de dispositifs médicaux, fourniture de compléments alimentaires pour dialysés...), qui en est à l'origine. Cette « initiative engagée associe activité physique et bien-être pour une meilleure qualité de vie ». Elle «  **vise à encourager le pédalage chez les patients dialysés, tout en mettant en avant les bienfaits du sport-santé dans leur prise en charge.** ». De surcroît, si l'objectif kilométrique national est atteint, **2 dons, d'une valeur totale de 3 160€, seront versés aux associations (de patients ou sportives) choisies par les centres gagnants.**



**En résumé : pédalons, c'est du tout bénéf pour tout le monde !**

Concrètement, dans notre Centre du Rein de Gentilly, **deux équipes** de pédaleurs sont constituées. Les « **Sansfreins** » et les « **Pédaloreins** ». Côté matériel, les **2 « bed-bikes »** (offerts gracieusement par France Rein 54 il y a quelque temps) sont opérationnels. Merci d'ailleurs aux techniciens et aux soignants qui assurent le relais. Le kilométrage atteint, affiché au compteur, sera-t-il suffisant pour remporter la course ? L'avenir nous le dira. Pour l'instant, il est temps de s'échauffer. **Supporters, on compte aussi sur vous pour les encouragements nécessaires !**

**Calendrier :**

**Lundi 23 juin : début de la course « Tous Tes Reins »**

**Lundi 30 juin :** communication des **résultats intermédiaires** (histoire d'aiguiser les esprits de compétition).

**Samedi 5 juillet : fin de la course solidaire** (et début du Tour de France).

**Mardi 8 juillet :** annonce des **résultats et attribution des dons**. Au fait : c'est l'association des « **Blouses Roses** » de l'hôpital pour enfants de Brabois qui a été désignée comme bénéficiaire potentielle en cas de victoire de notre centre. Une belle motivation supplémentaire !

Alors : « à vos bed-bikes, prêt(e)s, feu, pédalez ! »...

**Merci à Théradiol pour cette belle initiative. Tous les moyens sont bons pour entretenir son énergie !**



## Gare aux dégâts du zona !

Le **zona** : quèsaco ? Une chose à vrai dire pas très sympathique : la **réactivation du virus varicelle-zona** que bon nombre de personnes ont côtoyé dans leurs jeunes années. Oh ! doux souvenirs de démangeaisons douloureuses, grattages intensifs sur fond de fièvre et incessants (et vains) « ne te gratte surtout pas ! » parentaux !. Mais, comme tout a une fin (et cela nous arrange bien), au bout de quelques semaines (généralement 2 ou 3) ponctuées de **poussées successives**, ouf, on souffle ! Car les symptômes ont disparu. Fini ? Fini à vie ; c'est promis ? Euh... Comment dire... Le corps possède malheureusement quelques « bonnes planques » confortables pour ce genre d'agent infectieux roublard. Pensez : le petit mignon, épuisé de l'énergie qu'il a déployée, doit récupérer. Il s'endort alors tranquillement à la racine des nerfs, au niveau des ganglions nerveux. Vous l'avez, cette image du petit animal adorable lové en boule, plongé dans un profond sommeil, au pied d'un arbre protecteur ?

Cela peut durer ainsi de longues années en mode « belle au bois dormant ». Mais malheureusement, il arrive que le charme s'interrompe, **même des décennies après**. Histoire de se faire rappeler au bon souvenir de son hôte, ce si peu charmant **virus VZV se réactive**. Pourquoi ? D'aucuns pourront éventuellement le soupçonner d'être un tantinet sadique. Certes ; mais une explication plus rationnelle est que ce réveil fort désagréable survient le plus souvent lors d'une **baisse momentanée des défenses immunitaires** (fatigue, stress...) ou **lors d'une maladie entraînant un déficit immunitaire** (VIH, cancer, transplantation, dialyse, maladie infectieuse...).



Ainsi donc, **il n'est pas rare de développer à l'âge adulte un zona**. Le trublion se multiplie au niveau d'un **ganglion nerveux** et **longe les fibres nerveuses** pour provoquer une **éruption douloureuse cutanée ou muqueuse** sur le **territoire innervé** par ces mêmes fibres. Ce ganglion correspond au **territoire où l'éruption de la varicelle** avait été particulièrement intense (en général le tronc ; vient ensuite la tête).

Les **zones du corps** pouvant être concernées sont : le **thorax** (zona intercostal) ; la **région dorso-lombaire** ; le **bas de l'abdomen** avec possible atteinte des organes génitaux (de plus en plus charmant !) ; le **cou** ; le **visage** (zona ophtalmique, ou zona auriculaire). Décidément, très intrusive la bestiole !

Les **symptômes et les complications**, variables selon les zones impliquées et l'état de santé général initial, **ne sont pas à prendre à la légère**. Chronicisation des douleurs zostériennes et démangeaisons (parfois intenses), infections bactériennes sur des semaines voire des mois ; extension en divers endroits ; paralysie faciale ; atteintes ophtalmiques pouvant affecter plus ou moins durablement la vision... Et possible hospitalisation pour les personnes les plus vulnérables.

Bref, si vous souhaitez **vous prémunir** de tout cela, et a fortiori si votre **santé est fragile et/ou que vous êtes âgé(e) de plus de 65 ans**, **il est recommandé de se faire vacciner. Y compris pour les personnes ayant déjà présenté un ou plusieurs épisodes de zona**. Il faut cependant attendre 1 an après la fin d'un épisode pour envisager une vaccination.

**Rapprochez-vous de vos médecins** pour leur **poser toutes les questions** et **définir ce qui est le mieux pour vous** (Notamment si vous êtes dialysé(e) ou greffé(e)). Encore une fois : **la décision finale vous appartient**. Il faut simplement avoir toutes les données pour bien peser le pour et le contre...

# Parcours MRC

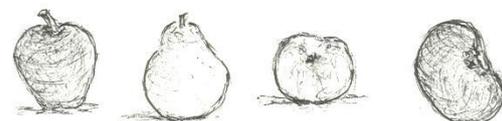
## L'annonce d'une course de fond

**La santé de nos reins nous concerne toutes et tous.** Eh oui ! Pas d'exception à la règle. Que l'on soit jeune ou vieux, ou vieille (car, désolée mesdames, la parité existe malheureusement dans ce domaine...), **leur rôle est primordial pour le bon fonctionnement de notre organisme.**

Or, beaucoup d'entre nous en savent bien peu sur le sujet. Que sait-on réellement ?

### Leur forme :

pomme ;  poire ;  pêche ;  haricot ? Cochez la bonne réponse.



### Leur nombre :

0 ;  1 ;  2 ;  3 ;  4 ;  5 ? Là, plusieurs réponses sont possibles, mais l'une correspond à la majorité des cas.

### Leur emplacement :

à côté du cœur ;  au niveau du bassin ;  en bas du dos ;  sous les côtes (de part et d'autre de la colonne vertébrale) ? Une seule réponse possible ici. Attention : ne vous fiez pas aux expressions telles que « avoir mal aux reins » (utilisée pour évoquer un mal de dos). Elles risqueraient de vous induire en erreur...

*Poursuivons pour découvrir les solutions de ce mini-quiz un peu plus loin.*

### Leur rôle :

Ces petits **organes injustement méconnus** du grand public **assurent pourtant des fonctions essentielles** en matière de :

- **Filtration du sang et évacuation des déchets du corps** via les urines.
- **Equilibre de l'eau et des minéraux dans le corps**
- **Maintien de la pression artérielle (fabrication de la rénine)**
- **Fabrication d'autres hormones essentielles.** La **vitamine D** (qualité du tissu osseux, et musculaire ; renforcement immunitaire); l'**EPO** (qui stimule la production de Globules Rouges)...

Lorsque **les rouages de ces organes se grippent**, cela se produit bien **souvent de manière silencieuse**, en mode « pas vu, pas pris ». Le **manque de symptômes caractéristiques** nous conduit à ne pas réaliser que **la maladie** pointe le bout de son nez et **s'installe insidieusement**, « à bas bruit ». Il peut donc se passer un certain temps avant que l'on ne découvre qu'il est temps d'agir.

Savez-vous qu'on peut classer la santé rénale en 5 stades ?

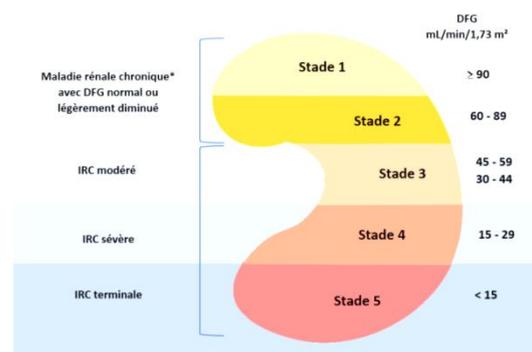
- **Stade 1 : Pas de problème** ; les deux petits haricots placés sous les côtes de part et d'autre de la colonne vertébrale se portent « comme un charme ». Tout est normal. Fonction rénale OK ; DFG au taquet !

Petite précision : le **DFG** est le **Débit de Filtration Glomérulaire = Capacité de Filtration du rein** pour éliminer les déchets produits par le corps via les urines.

Au stade 1, DFG > 90

- **Stade 2 : fonction rénale légèrement diminuée.** DFG compris entre 60 et 89
- **Stade 3 : insuffisance rénale (IR) modérée.** DFG entre 30 et 59
- **Stade 4 : insuffisance rénale sévère.** DFG entre 15 et 29
- **Stade 5 : insuffisance rénale terminale.** DFG < 15

Surtout, ne soyez pas effrayés par ce terme « terminale ». Il ne



signifie pas qu'une « fin catastrophe » est imminente. Rassurez-vous ; même à ce stade, on peut mettre en place des traitements pour pallier les déficits des reins. Soit par les deux modes de suppléance que sont la **dialyse** (hémodialyse ou bien dialyse péritonéale), et la **transplantation** (greffe d'un rein issu d'un donneur) ; soit, par le **traitement conservateur** (prise en charge globale du patient pour préserver sa fonction rénale résiduelle le plus longtemps possible, sans greffe ni dialyse). Il est **indispensable** d'emprunter l'une ou l'autre de ces 3 voies pour **maintenir l'organisme en état de marche**.



Il est fréquent que ce soit **au détour d'un bilan de santé** effectué pour une autre raison, que l'on **découvre une insuffisance rénale chronique**. Elle engendre une **dégradation inéluctable de la fonction rénale**. Mais pas de fatalité en matière de santé, car **on peut prévenir un certain nombre de complications** en faisant de la **prévention**. Notamment si vous avez un **diabète** et/ou de **l'hypertension**. Là, attention ! Vous avez un **terrain à risque plus important de développer une MRC ! Maintenir l'équilibre de sa glycémie et de sa tension**, c'est du « tout bénéf » pour ne pas voir l'IR pointer le bout de son nez et s'installer.

Notez que **le diabète et l'hypertension ne sont pas les seules pathologies liées à l'IR**. Mais on ne va pas développer le sujet ici.

**Lorsque la MRC est déjà diagnostiquée au stade 4**, le **médecin** (généraliste, néphrologue...) va commencer à **évoquer avec son patient l'idée de passer à la suppléance** (dans un futur plus ou moins proche). Il est parfois difficile de réaliser qu'on a un souci de santé sérieux ; d'autant que la maladie a **progressé de manière silencieuse**.

Les **symptômes (peu spécifiques)** peuvent être : grande fatigue ; pâleur ; troubles digestifs ; amaigrissement ; crampes ; démangeaisons ; troubles du sommeil... Ne vous sentez pas obligés de cocher toutes les cases, ni d'avoir à en rajouter !...

Bref. Devant ce genre d'annonce, **chacun réagit à sa manière**. Déné ; appréhension ; fuite ; acceptation ; adhésion au parcours de soin... Et chacun a sa propre vision des choses. « J'ai 84 ans, alors la greffe, vous pensez ! Si c'est pour gagner 2 ans !... ». Certains se sentent « fliqués » par le suivi médical, et ont du mal à venir au RDV, voire échanger par téléphone. « Ce qui est tout à fait compréhensible et à respecter », souligne Shirley. L'idéal, c'est d'avoir suffisamment de temps pour amener les choses en douceur. Surtout, « il est préférable d'éviter d'avoir à mettre quelqu'un sous dialyse dans l'urgence. On le voit bien, c'est beaucoup plus traumatisant à vivre, et cela laisse toujours des traces ».

On parle de **parcours de soin MRC**, en cas de Maladie Rénale Chronique. Qui dit « maladie **chronique** » suppose qu'il va bien falloir s'en occuper (contraints ou forcés) pour vivre avec elle.

**Informé, écouter, accompagner, guider, rassurer, traiter et soigner** sont les **clés de la prise en charge** qui doit être proposée au patient. **Mieux se préparer**, c'est **mieux vivre la suite** des événements ; car il faudra gérer les **répercussions inévitables sur le quotidien**. Cela ne fait certes pas plaisir à entendre, mais **on ne guérit pas de la MRC** (même si certains greffés considèrent qu'ils le sont, au regard des avantages offerts par une transplantation). **Cependant, elle se traite**. Alors, autant utiliser tous les ressorts possibles pour **freiner le processus de dégradation dans les meilleures conditions possibles**.

**Au début du parcours MRC**, le **médecin prend donc attache avec une infirmière spécialisée en néphrologie**. Au **Centre du Rein de Gentilly**, c'est Shirley qui tient



ce **rôle de pivot pour coordonner** les choses entre le **patient** (et éventuellement ses **proches**), le **médecin traitant**, et l'**équipe de néphrologie** (qui compte aussi diététicienne, psychologue...).

**Après échanges avec le médecin** qui a fait appel à elle, **Shirley** contacte le patient pour lui proposer un **premier RDV** (dans son bureau, au Centre du Rein). « C'est important de faire connaissance pour savoir qui ils sont ; comment ils vivent ; quels sont leurs besoins ; leurs attentes ; ce qu'ils savent ; quel est leur état d'esprit... ». La prise en compte de tous ces paramètres, outre l'aspect humain, est à la base même de l'**adhésion aux soins** au sens large. Nombre de soignants constatent que de cette manière, **les patients vivent mieux et plus longtemps**. Ne nous privons donc pas d'une **prise en charge de qualité** !

L'**entourage des patients** joue un **rôle essentiel**. D'ailleurs, **lui aussi est impacté** par les conséquences de la MRC. Place doit lui être faite dans le parcours de soin. C'est ainsi qu'un proche (membre de la famille, personne de confiance, aidant...) **peut assister aux RDV si le patient en accepte l'idée**. Là, il n'y a pas de solution idéale, car pour certains, la présence d'un tiers peut être gênante pour préserver son intimité. En effet, par pudeur ou autre raison, on ne souhaite pas se dévoiler devant un proche comme devant un professionnel (plus neutre). D'un autre côté, cet accompagnement peut à la fois être un **soutien moral**, permettre de **recevoir et retenir les informations**, d'y **réfléchir** et d'en **rediscuter**. Le proche amène d'ailleurs toujours des éléments intéressants pour éclairer un peu plus la situation de la personne qu'il accompagne. Tout cela permettant de **s'adapter au mieux son projet de vie**.



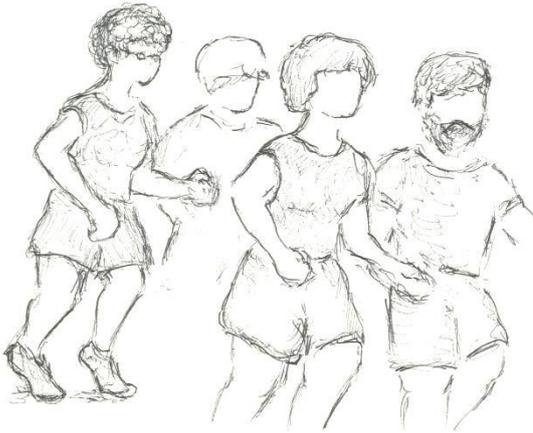
« Ce n'est pas évident, ce premier RDV. J'essaie de ne pas noyer les patients sous une tonne d'informations. Cela ne sert à rien d'ailleurs. Ils n'ont pas la tête à ça ! Il faut déjà leur laisser le temps de **se faire à l'idée que leur vie va changer** ». Si la fonction rénale ne se dégrade pas trop vite, on peut raisonnablement **respecter leur rythme**. « Certains me disent qu'ils ne sont pas prêts, qu'ils n'ont pas envie d'y penser. Alors on ne brusque pas les choses... Autant attendre un peu. Il n'y a pas d'obligation. » De toute façon, proposition est faite d'un **suivi régulier en présentiel ou par téléphone** avec Shirley (côté douceur et bienveillance, aucun souci !) Pour rentrer dans le cadre d'un parcours MRC, les **recommandations de l'HAS** sont, au minimum, 1RDV infirmière +1 RDV néphrologue +1 RDV diététicienne /an. D'autres professionnels peuvent être sollicités comme les psychologues, les assistantes sociales... **Un point est fait à tous les niveaux**.

**Chaque parcours est spécifique**, et peut durer des années avec **maintien de conditions de vie acceptables**. L'**évaluation de la pertinence des soins à engager** prend en compte, à la fois, les **symptômes** (ressenti du patient ; œdème ; essoufflement...) autant que les **paramètres biologiques vitaux**. Par exemple si l'on constate que le potassium (K<sup>+</sup>) est trop élevé, ce, malgré la prise de kayexalate ou de résikali. « Il se peut que le **confort de vie** soit maintenu (malgré un faible DFG)»...

**Le stade 4 est donc basé sur l'observation et la prévention des complications.**

Dans un premier temps, le parcours MRC permet **d'expliquer** au patient (et à ses proches) ce qu'est l'**insuffisance rénale** et ce qu'elle implique. Ensuite on aborde les **différents types de prise en charge** au cours de **modules successifs**. **Hémodialyse ; dialyse péritonéale ; transplantation (greffe) ; traitement conservateur**. Il est essentiel que le patient possède un **maximum de données**. Bien sûr, il existe des **contraintes** inhérentes à certaines situations qui **restreignent les possibilités**. Il faut donc bien évaluer les choses, **peser le pour et le contre, réfléchir avant de décider**. Tout cela se fait

en collaboration entre le patient et les professionnels de santé qui sont là pour le soutenir et l'accompagner dans son choix.



Le parcours MRC fait de chacun un véritable coureur de fond. S'entourer d'une bonne équipe de coaches techniques et de soutien moral, il n'y a que ça de vrai !

Dans un prochain article, nous évoquerons les ateliers d'ETP (Education Thérapeutique) qui permettent que chaque patient soit acteur dans la prise en charge de sa pathologie.

Un grand merci à Shirley pour son témoignage fort instructif.

## Le saviez-vous ?

Comme dans toute maladie chronique, un suivi des valeurs biologiques est effectué grâce à des bilans sanguins. À Gentilly, ils sont mensuels et trimestriels. Pour accéder aux résultats d'analyses,

*Note d'information : changement de laboratoire*

Mesdames, Messieurs,

Nous avons changé de laboratoire ; si vous ne recevez plus vos résultats biologiques par mail, merci de contacter le laboratoire ATOUBIO au 03 83 95 72 72 afin de leur communiquer votre adresse mail.

Karine TOUSSAINT Secrétaire médicale Hémodialyse



## Vaccination Zona : Recommandations de l'HAS

Extraits du calendrier vaccinal et des recommandations vaccinales (avril 2025)

Émanant du Ministère chargé de la santé et de l'accès aux soins

### Recommandations générales

La vaccination contre le zona est recommandée chez les adultes immunocompétents de 65 ans et plus.

Le vaccin Shingrix® est recommandé selon un schéma à deux doses, espacées de deux mois (M0, M2).

La vaccination contre le zona avec le vaccin Shingrix® est également recommandée chez les personnes immunocompétentes âgées de 65 ans et plus, ayant eu des antécédents de zona ou de vaccination par le vaccin Zostavax®, avec un schéma complet à deux doses, en respectant un délai d'au moins un an avant l'administration de la première dose.

### Recommandations particulières

La vaccination contre le zona est recommandée chez les personnes âgées de 18 ans et plus, immunodéprimées (déficit immunitaire primitif ou acquis, traitement immunosuppresseurs), avec le vaccin Shingrix®, selon un schéma à deux doses espacées de deux mois (M0, M2).

Chez les adultes immunodéprimés de 18 ans et plus ayant eu des antécédents de zona, le délai d'un an à respecter entre le dernier épisode de zona et l'administration de la première dose du vaccin Shingrix peut être réduit en fonction de situations particulières.

Avant initiation d'une thérapie immunosuppressive, il est recommandé d'administrer le vaccin Shingrix® le plus en amont possible du début du traitement, afin que le schéma vaccinal soit complété idéalement 14 jours avant l'initiation du traitement. Dans cette situation, l'intervalle entre les deux doses de vaccin pourra être réduit à 1 mois.

Par mesure de précaution, il est préférable de ne pas utiliser Shingrix pendant la grossesse.

Chez les femmes allaitantes, l'administration du vaccin Shingrix® doit être évaluée au cas par cas, et dans le cadre d'une décision médicale partagée avec l'équipe soignante

L'immunodépression caractérise l'état d'une personne dont le système immunitaire est défaillant ; elle est la conséquence de pathologies innées (déficit immunitaire primitif) ou acquises (telle que l'infection par le VIH) ou d'un traitement (la corticothérapie ou les traitements immunosuppresseurs).

Les personnes immunodéprimées ou aspléniques sont exposées à un risque accru d'infections sévères responsables d'une morbidité et d'une mortalité importantes. La vaccination en cas d'immunodépression présente certaines particularités qui justifient des recommandations spécifiques :

# DESSIN DE XAVIER

## « Faubourg »



Dans ce paysage « faubourg » foisonnant aux traits fins et minutieux que nous propose Xavier, sauriez-vous trouver :

- Le petit pêcheur à la ligne
- La lettre A
- Le palmier
- Le drôle de personnage « Tour Eiffel »

Observez les détails (avec une loupe si nécessaire) ; que recèlent les arbres, par exemple...

**Merci à Xavier, toujours aussi constant dans son partage.**



# 22 JUIN

**1 jour pour le fêter ; 365 pour y penser.**

La date du **22 juin** (symbolisée depuis 2019 par le fameux ruban vert), est reconnue comme étant la **journée nationale du don d'organes et de tissus, ainsi que des remerciements aux donneurs**. Elle nous concerne tous, car, selon la loi, en France, tout le monde est considéré comme potentiellement donneur. Précisons, au passage, que les prélèvements ne sont possibles que dans des cas bien particuliers (donc rares). Mort encéphalique etc... La loi stipule aussi que le refus, exprimé par une personne de son vivant, doit être respecté. Chacun doit pouvoir se sentir libre de se positionner de telle ou telle manière...

Le sujet étant complexe (on ne va pas se mentir), et chacun ayant sa propre sensibilité, il est important d'être le plus « au clair » possible. Cela passe par un maximum d'informations émanant de sources diverses (professionnels de santé, films documentaires, lectures, témoignages directs, associations..), de discussions, de réflexion (avec les autres autant qu'avec soi-même)... Soyons ouverts ! L'engagement du don d'organes et de tissus est beau, magnifique même. **Reflet direct de la Solidarité existant entre nous tous, il améliore considérablement, voire sauve de nombreuses vies.**

Depuis 2022, de plus en plus de villes, et villages, d'hôpitaux et d'entreprises se font ambassadeurs du don d'organes et de tissus. Cette année, la ville de Nancy et le CHRU sautent le pas ensemble en le devenant à leur tour. Dès lors, ils s'engagent à mener diverses actions concrètes et régulières de sensibilisation de la population (manifestations, conférence, etc.).

## A nos agendas !

- **Projection-échanges avec des professionnels du CHU, mercredi 18 juin (18 h-20 h)**, à l'amphithéâtre du Muséum Aquarium de Nancy (gratuit ; réservation obligatoire).
- **Inauguration « Nancy, ville ambassadrice du don d'organes et de tissus » : dimanche 22 juin, à 10 h** Place Nelson Mandela (entre la place Stanislas et l'entrée de la Pépinière). **De 10 h à 18 h**, en ce même lieu, les stands des associations ADDOTH, Transhépath, AMIR et France Rein 54 seront là pour informer, échanger... À savoir : l'IR est à l'origine de la majeure partie des transplantations réalisées chaque année.

## Soyons curieux !

Des informations sont accessibles sur les sites de greffe+, les associations mentionnées précédemment et autres supports. Pour les adeptes de ce journal, les pp 4 à 7 du Petit Dialysé n°5 de juin 2024 sont toujours accessibles sur le site de France Rein Lorraine/rubrique documentation, ou en version papier, dans le hall d'entrée du service.

## Alain : proche de donneur

Pour rendre compte de la complexité des choses, voici le témoignage d'Alain (hémodialysé depuis quelques années à Gentilly).

« La greffe ? Ça, je connais bien ! Ma femme a donné 4 de ses organes (2 reins, le foie et les poumons). ». L'admiration d'Alain est visible quand il déclare « aujourd'hui, elle est au paradis ! ». Mais ses yeux pleins d'étoiles traduisent surtout l'émotion du lien qui s'est tissé entre eux depuis leur



première rencontre, des décennies auparavant. Dès l'âge de 16 ans, ces deux-là n'ont cessé de s'aimer, de construire leur vie de famille, de partager leurs passions communes. « Elle avait toujours le sourire. Sur les photos, on nous voit toujours ensemble, à nous donner la main, nous tenir dans les bras... ». Mais un jour, cette vie a basculé. C'était il y a presque 5 ans ½, se souvient Alain.

Alors que tout allait bien, brusquement, du jour au lendemain, elle se retrouve à l'hôpital central. Sa prise en charge se fait en neurochirurgie. Mais rapidement, elle sombre dans un coma irréversible, jusqu'à la mort cérébrale. Alain se tient près d'elle depuis le début, conscient de la gravité de la situation. Il se souvient précisément de la date où le médecin est entré dans la chambre pour lui annoncer que sa femme venait de décéder. Sur le coup, il n'a pas compris. Comment associer la mort à la chaleur et aux pulsations qu'il pouvait encore sentir, du bout des doigts, au poignet qu'il tenait ?

« Un truc de fou ! ». Ensuite, une rencontre a été organisée dans une pièce à part. « Il y avait le toubib, le chirurgien et mes enfants. Ils ont évoqué le don d'organes. Naturellement, on était d'accord pour le prélèvement, puisqu'elle avait sa carte de donneur. On a probablement dû en parler pour la première fois avec des amis. Elle a toujours été pour en tout cas. ». « Ils nous ont tout expliqué, bien comme il faut. Le chirurgien a assuré que ce serait une opération chirurgicale « normale » ; certainement pas « une boucherie ». Elle serait recousue, et esthétiquement, elle garderait son apparence. Le corps leur serait restitué pour procéder aux rites funéraires souhaités ». Alors, pendant que l'équipe médicale s'occupait de préparer l'intervention de prélèvements, Alain et ses enfants sont rentrés chez eux. « Je n'ai pas voulu poser trop de questions. Cela ne m'intéresse pas de savoir si ça allait à un jeune, un vieux, un homme, une femme... De toute façon, le don est anonyme ; et c'est très bien comme ça. Le principal, c'est que ça ait pu aider des gens ! ». Alain dit avoir oublié beaucoup de choses, autour de cette période traumatisante (le nom des médecins...).

Quelques mois après, lui-même se retrouve confronté à la maladie. Il doit être mis sous dialyse en urgence. Par rapport à la possibilité d'une transplantation rénale, dans son esprit, les choses sont tranchées. « Moi, je ne veux pas être greffé. Je ne veux pas vivre avec les organes de quelqu'un d'autre à l'intérieur. Par contre, j'encourage les gens à donner... Ça ne me gêne pas de venir en dialyse ; c'est ma nouvelle vie. De toute façon, ce n'est rien, comparé au décès de mon épouse. Ça fait bientôt 5 ans ½ qu'elle est morte, et je vais tous les jours au cimetière. Je lui cause, et ça me fait du bien. On était fin amoureux »...

Mais il n'est pas question de se laisser abattre. « J'ai le moral. Si tu l'as, ça va mieux. Surtout, il faut ne pas rester tout seul, s'occuper d'associations, de choses comme ça. Je suis passionné de voitures. Là je vais participer à une manifestation sur le circuit automobile de Vigeant, dans la Vienne (86). Tout l'argent récolté sera reversé pour lutter contre le cancer, au CHU de Poitiers... Je m'occupe aussi de mes 5 petits-enfants, et chez moi, je fais tout. Mes enfants sont fiers de moi. ».

Lors de la cérémonie d'enterrement de son épouse, un ami du couple a fait un discours pour rappeler qui elle avait été : quelqu'un de très aimé (notamment en tant qu'institutrice), et d'engagé depuis toujours auprès des enfants... Pour prolonger cela, sa famille a souhaité que les traditionnelles fleurs et plaques soient remplacées par des dons destinés à l'hôpital pour enfants de Brabois. Cet ami a aussi parlé du don de ses organes. « Depuis, tous (famille et amis) ont leur carte de donneur ! ». Précisons que cette carte n'a pas valeur légale, mais permet de faire connaître sa position favorable. Se familiariser avec le sujet du don d'organes et de tissus, en parler autour de soi, c'est, entre autres, permettre de soulager nos proches, dans un moment déjà fortement chargé en émotions.

**Un grand merci à Alain pour ce beau témoignage sensible. Et, bien sûr, à son épouse et à toutes ces personnes généreuses.**



*Dans un grain de sable voir le monde  
Dans chaque fleur des champs, le paradis  
(William Blake – 1757-1827))*

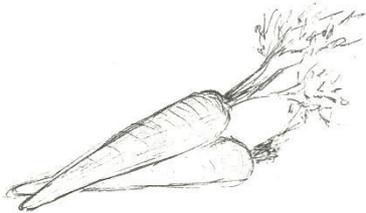
L'infiniment grand et l'infiniment petit de Blaise Pascal (1623-1662), ce que l'homme voit et/ou ce que l'homme ne peut qu'imaginer, la GRAINE, elle, n'en a cure, ne se pose pas de question aussi mathématiquement philosophique. Car elle contient en elle un univers entier, aussi petite soit-elle. Elle est, tout simplement, l'immense et le minuscule.

Si j'en crois les livres (je les crois, un livre, ça parle vrai), la graine la plus petite, mais petite, petite, serait celle de l'orchidée *Cycnoces chlorochilon* avec 3,7 M de graines dans un seul gramme !! Et pourtant, fleurissant, elle représente un paradis pour les yeux, comme le dit si bien M. Blake

Bien sûr, si minuscule il y a, gigantesque sans doute aussi. Eh oui, vous avez rêvé juste : j'ai nommé la gargantuesque graine de coco-fesse, palmier des Seychelles, 20 kg de pure énergie à elle seule (record à 42 kg) !!

Mais qu'en est-il de nos semis plus humbles ?

### Conseil N°1



Les Carottes : de Colmar, de Chantenay, de Küttingen, Nantaise ou du Doubs (jaune et sucrée), rondes de Paris (pour les sols durs), rouge sang, voire violettes (nantaise purple sun)... Avec leurs 850 graines / g, elles se sèment sans compter (quoique), nos minuscules, en compagnie de radis (120 graines/g.) et de laitues jolies (800 graines/g.).

Quelques fleurs, comme le bleuet (pour le phosphore) ou l'aneth (pour un goût appuyé), apporteront, en plus de leurs qualités « biodynamiques », une belle palette de verts, de violette, d'orangés... Les carottes incitent à la poésie et écrivent des vers de mars à juillet, en semis alternés et en rangs espacés. Quel panache !!

De panache, la betterave n'en manque pas non plus, même si elle prend son temps, car

### Conseil N°2

Semée au printemps, là, maintenant, elle se récoltera à la fin de l'été, ou au début de l'automne. Les semis plus tardifs attendront l'hiver pour se faire dévorer les oreilles et les racines. Car tout est bon dans la Crapaudine allongée (90 graines/g), dans la boule ronde et rouge de Détroit (80 graines/g) et dans l'Egyptienne rouge-brun, un peu aplatie.



Si elles germent en 15 jours environ, il faudra les éclaircir lorsqu'elles atteindront 8 à 10 cm.

Pour ma part, je tente toujours de repiquer les plantules arrachées à leur tribu, qu'elles s'appellent betteraves, carottes, navets ou salades.

Par acquit de conscience, par culpabilité, par une croyance irraisonnée en la force du végétal, entêté à pousser, vers le haut et vers le bas.



Quant à la gourmandise :

- les feuilles de betteraves se cuisent à l'eau pour constituer des tartes délicieuses, à pâte sablée et crème de riz.
- Les fanes de carottes, broyées avec de l'ail et de l'huile d'olive composent un pesto fin et goûteux



Car si les carottes sont cuites (d'après une pièce de Courteline (1858-1929), de doivent-elles pas leur gloire à l'appel de Radio Londres, le 5 juin 1944, utilisant ce message pour annoncer le Débarquement ?

Ce beau légume, bien que discret, mérite le ruban rouge foncé, voire violet, de l'Ordre de la Betterave (les Palmes académiques)

\*\*

Quand je vous disais qu'une graine portait en elle tous les mondes ? Et tous ceux que nous ne connaissons pas...

Heureusement, un autre poète-jardinier, nous ouvre l'enclosure et nous laisse imaginer, et nous offre le temps :

### **Pour faire un jardin, il faut un morceau de terre et d'éternité**

**(Gilles Clément – 1943-)**

#### **Une graine voyageait**

Une graine voyageait  
toute seule pour voir le pays.  
Elle jugeait les hommes et les choses.  
Un jour elle trouva  
joli le vallon  
et agréables quelques cabanes.  
Elle s'est installée sur l'herbe,  
auprès d'une fontaine,  
et s'est endormie.  
Pendant qu'elle rêvait elle est  
devenue brindille,  
et la brindille a grandi

Les bourgeons ont donné des branches.

- Tu vois ce chêne puissant :  
c'est lui, si beau, si majestueux,  
cette graine.  
- Oui, mais le chêne  
ne peut pas voyager.

#### **Alain Bosquet (1919-1998)**



puis elle s'est couverte de bourgeons.

## « Moucherons : la contre-attaque ! »

Etes-vous agacé(e)s, par de minuscules moucherons, une fois venu le printemps ? Vous savez : de ceux qui se logent dans la terre de vos plantes intérieures. Qu'ils trouvent leur content, en plein air, dans les pots de votre terrasse : passe encore. Mais quand ces colocataires inoffensifs (de prime abord) se plaisent chez vous au point de vous coloniser, la moutarde peut vite vous monter au nez ! Que faire alors ? S'en débarrasser ? Oui, mais comment ? Les coups de torchons, de tapette à mouches, la collaboration du chat ou du chien joueur... Toutes ces méthodes, même conjuguées, ne peuvent en venir à bout. Devant leur taille (qui a dit que tout ce qui est petit est mignon ?) et leur nombre, le combat semble perdu d'avance. Faut-il se résigner à retirer toutes vos plantations ? La solution semble un peu radicale. Surtout si le spectacle vivant, du végétal qui se développe, ravit vos yeux et votre esprit !

Il y a peu, il m'a fallu gérer tout un élevage ailé. J'avais commis une grossière double erreur : utiliser, non pas, des pots percés en leur fond, mais des cache-pots, et trop arroser. Cocktail détonnant ! L'eau a saturé la terre, les racines ont commencé à pourrir, apportant ainsi les conditions idéales au développement des fameux bestiaux. Devant le constat, toute dépitée, j'éprouvai un mélange de dégoût, de malaise, voire un soupçon de honte. « Mais, c'est propre chez moi, pourtant ; je vous le jure ! ». Notre cerveau reptilien doit probablement faire le raccourci mouche-décomposition-cadavre-danger-mort-rejeter.

Bref. Radicalement opposée à l'idée d'utiliser des bombes insecticides qui intoxiquent tout le monde au passage, j'ai prospecté sur la toile (pas celle des arachnides, évidemment), à la recherche d'une méthode plus « écolo ». Certes, le résultat escompté restant d'éradiquer tous les moucherons. Pas brillant, si l'on considère que la planète ne nous appartient pas, mais que l'on fait simplement partie du monde vivant. Bon ; passons... Un « tuto » a rapidement attiré mon attention. Il proposait de placer du vinaigre de cidre (vive la Bretagne et la Normandie !) dans le fond d'une bouteille en plastique (vive le 6<sup>ème</sup> continent !), dont le haut découpé était placé par-dessus en entonnoir. Sans oublier de rajouter quelques gouttes de produit vaisselle sensé engluer les malheureuses petites bêtes attirées par le fameux vinaigre. Eh bien, si vous voulez tout savoir : l'expression « on n'attrape pas des mouches avec du vinaigre » n'est pas une légende ! Même après plusieurs jours d'attente, la pêche a été bien maigre. Seules 2 paires d'ailes gisaient là, le reste de la flotte continuant de décoller et atterrir allègrement !

De guerre lasse, j'ai « laissé faire la nature », et suis passée à du bricolage, installée à proximité de mes plantes. Rapidement, je me suis aperçue que le récipient de colle à papier peint jouxtant mon olivier se mouchetait littéralement en surface. Eureka ! La solution était là : sous mes yeux. Les moucherons sont accros aux paillettes diluées ! Qu'à cela ne tienne, je vais leur en servir à volonté ! Et les voilà piégés...

Mais, je ne vous cache pas que l'hécatombe n'est guère réjouissante ; elle est même un peu écœurante quand il faut « écumer » la surface tapissée de l'escadrille vaincue. De plus, il reste toujours des individus qui ne se laissent pas prendre, (peut-être plus futés que les autres), et qui continuent de voler, pour vous rappeler « qu'il faut de tout pour faire un monde »...

S'il existe une morale à cette histoire, c'est que même « jardinier du dimanche » ne s'improvise pas ! Mieux vaut réfléchir et prendre conseil auprès de personnes avisées. On ne trouve pas toujours de bonnes méthodes et solutions par hasard !



# Recettes

## Infusion tisane aux épices

Ce numéro étant en partie orienté sur le végétal, voici une super recette d'infusion/tisane aux épices dont la préparation ne vous prendra que quelques minutes. Sans compter qu'elle ravira vos papilles autant que vos narines.

Pour 1L de breuvage (4 ou 5 bols) :

Faire bouillir dans une casserole 1L d'eau et y faire infuser 10 min le mélange suivant :

- 3 cm de gingembre frais
- 3 cm de curcuma frais (ou une pointe de couteau si en poudre)
- 10 clous de girofle
- 1 bâton de cannelle
- 2 pincées de noix de muscade râpée.



Personnellement, j'ai testé en rajoutant du zeste d'orange. « Trop bon ! »

Une fois infusé, filtrez le liquide. Surtout, ne jetez pas le mélange de base résiduel ! On peut s'en servir pour 3 préparations consécutives.

Confortablement installé(e) au fond de votre canapé ou fauteuil préféré, tasse fumante à la main, pourquoi ne pas en profiter pour écouter en podcast l'émission « On va déguster ; la cuisine des explorateurs » sur France Inter ? Cela vous mènera, entre autres, sur la route des épices, empruntée au 13<sup>ème</sup> siècle par le non moins célèbre Marco Polo.

Ce délicieux breuvage peut tout aussi bien se déguster froid voire glacé. Faites de même avec votre thé en le plaçant au frigo une fois refroidi. Il est toujours sympathique d'avoir d'autres alternatives aux traditionnelles citronnades d'été, mais surtout aux eaux parfumées sucrées, sodas, sirops et jus de fruits industriels (bourrés d'additifs, donc très chimiques, et pas toujours fameux !)...

Amusez-vous donc avec les goûts !

## Pour les gourmands, recette suggérée par Alain :

### Fondant au citron

Pour 6 personnes  
Préparation 10 minutes | Cuisson 30 minutes | Repos 1 heure

**POUR LE GÂTEAU :** • 1 citron non traité • 2 œufs • 120 g de beurre mou • 120 g de sucre • 120 g de farine • ½ sachet de levure chimique  
**POUR LE GLAÇAGE :** • 150 g de sucre glace • 4 c. à soupe de jus de citron

1 Préchauffez le four à 160 °C (th. 5-6). Lavez et séchez le citron. Râpez-en le zeste. Extrayez le jus d'une moitié. 2 Dans une terrine, travaillez en pommade le beurre et le sucre. Ajoutez les œufs un à un, la farine, le zeste et le jus du citron, puis la levure. Mélangez jusqu'à ce que ce soit bien homogène. 3 Versez dans un moule à manqué. Enfouez pour 30 minutes. Démoulez en retournant sur un plat de service. 4 Préparez le glaçage : dissolvez le sucre dans le jus de citron de façon à obtenir une crème épaisse, mais coulante. Étalez-en une partie sur le gâteau encore chaud. Laissez reposer 1 heure environ jusqu'à complet refroidissement. Glacez avec le reste. Servez bien frais.

Une illustration d'un citron anthropomorphe avec un visage souriant, des bras et des jambes, se tenant debout.



# Connexion au Wifi-patients

Saviez-vous que vous pouvez, en tant que patient(e) du service d'hémodialyse, vous connecter gratuitement au réseau de l'établissement ? Privilège équivalant à celui de l'accès au service TV en séance de dialyse. Petits veinards que nous sommes !

Comment procéder ?

## Réseau Wifi-patients :

Que ce soit sur votre téléphone ou votre ordinateur portable, allez dans **paramètres**. Dans les paramètres de **réseaux WIFI**, sélectionnez **Wifi-patients** (non sécurisé ; il faut le savoir).

Si vous décidez de poursuivre, la page de connexion s'affichant :

## La charte :

- Cliquez sur le lien « **charte d'utilisation d'internet** »
- Après lecture de la charte
- Cliquez sur la **coche** située devant le lien « **charte d'utilisation d'internet** »

## Identification:

Dans la partie « **vous n'êtes pas encore enregistré** »

- Cliquez sur le **rectangle violet** située au-dessus de « **recevez vos identifiants sur ce portail** »
- Saisissez **vosre adresse mail**
- Cliquez sur « **s'enregistrer** »

## Activation de la connexion :

Une fois l'identifiant et le mot de passe obtenus, l'écran confirme que la **connexion est active**.

Prenez note de l'**identifiant** et du **mot de passe** qui apparaissent (valables sur la journée)

Si vous utilisez un ordinateur :

- Appuyez sur « **retour** »
- Assurez-vous d'avoir coché la charte internet, et, enfin, appuyez sur le bouton fléché orange.

Sous **IOS (iPhone)**, cliquez sur « **OK** »

Sous **Android**, appuyez sur « **cliquer ici pour accéder à la page demandée** »

Voilà, vous êtes paré(e) pour surfer sur le net, consulter vos mails, écouter des podcasts...

A savoir que si vous êtes hospitalisé(e), pour une raison ou une autre, dans l'un des services de l'établissement, cet accès gratuit reste valable du lundi au samedi. Nul besoin de déboursier les droits de connexion réclamés à l'entrée. Youpi ! Car sinon, au bout de quelques jours, l'addition est vite salée. Sympa d'éviter cela aux Insuffisants Rénaux !



# DIVERTISSEMENT FOURRE-TOUT

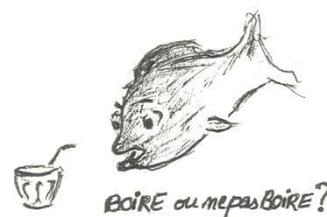
## Question : À votre avis, les poissons boivent-ils de l'eau ?

Eh bien, en fait, cela dépend. Ceux qui vivent dans la mer ou l'océan : OUI. Par contre, ceux qui vivent en eau douce : NON.

« Pff ! C'est encore ce fameux sel qui change tout, je parie ! »...Eh oui ! Et une recherche d'équilibre... Une petite explication vite fait ? Tout est question de **pression osmotique** (=pression qui est exercée de part et d'autre d'une membrane semi-perméable par 2 liquides qui n'ont pas la même concentration en sel).

Prenons un poisson. La membrane : c'est lui. **En eau douce**, la composition de l'eau de son corps étant semblable à celle dans laquelle il nage, **l'équilibre de la pression osmotique est correct**. Pour lui, **pas besoin de boire**. Toutefois, si l'envie lui prend de naviguer **dans la mer ou l'océan** (bon, on est d'accord, dans la réalité, cela ne se fait pas comme ça), les choses changent. Il nage désormais dans une **eau salée**. (Qui, par définition, contient beaucoup plus de sel que celle de son corps). Si rien n'est fait, la différence de concentration entre les deux risque de provoquer des dégâts fatals au niveau cellulaire de notre ami. Pauvre petit ! Mais pas de panique, il sait gérer.

**En buvant par la bouche**, il récupère, du milieu extérieur, le sel nécessaire ; puis évacue le trop-plein de liquide à travers ses branchies. Au passage, celles-ci auront récupéré l'oxygène contenu dans l'eau absorbée pour lui permettre de respirer. Malin comme un singe, l'animal ! Et, bien entendu : la nature est bien faite...



**Un brin d'humour :** (pas beaucoup plus subtil que pour l'histoire de la chaise pliante...)

- Deux poissons rouges sont dans un bocal. Tout à coup, l'un regarde l'autre et lui dit : « Ah, enfin, tu es là ! Ça fait 1 h 00 que je te cherche ! ». (D'après le dessinateur Olivier Tallec)

- Devinette : « Pourquoi les canards ne sont-ils jamais en retard ? »

Je vous laisse mariner un peu... Réponse au prochain numéro. Sauf si oublié, c'est déjà arrivé, désolée. Alors, autant bien chercher !

## Mot de la fin :

Les sujets à aborder ne manquent pas. Preuve en est que ceux du Petit Dialysé n° 10 sont déjà dans les starting-blocks. Il est parfois difficile de concilier l'actualité, les thèmes médicaux, le divertissement. Certains articles sont denses, il est vrai. Promis, les efforts vont se poursuivre afin que chacun puisse trouver dans ces pages un peu de ce qui lui correspond...

## Remerciements :

Un grand merci à toutes celles et ceux qui ont inspiré et participé à ce journal. M. Marchal ; Alain ; Xavier ; P'tit Claude ; Shirley ; Marie-Chat ; Dan, Sylvaine ; Valérie ; Karine ; Dr Fléchon ; Dr Cridlig ; Mme Gury, M Durandel, les techniciens, Pierre et bien d'autres encore. RDV au Petit Dialysé n°10 (probablement à la rentrée). Pas de date fixée à l'avance ; cela permet de garder une certaine flexibilité, notamment propice au maintien de l'enthousiasme des troupes... Sur ce :

**Bon été à toutes et à tous. Prenez soin de vous !**

