

LE PETIT DIALYSÉ N° 10

JOURNAL DU CENTRE DU REIN DE GENTILLY

À retrouver en format PDF sur le site de France Rein Lorraine/ rubrique
« Documentation » (du J n°0 au n°10).

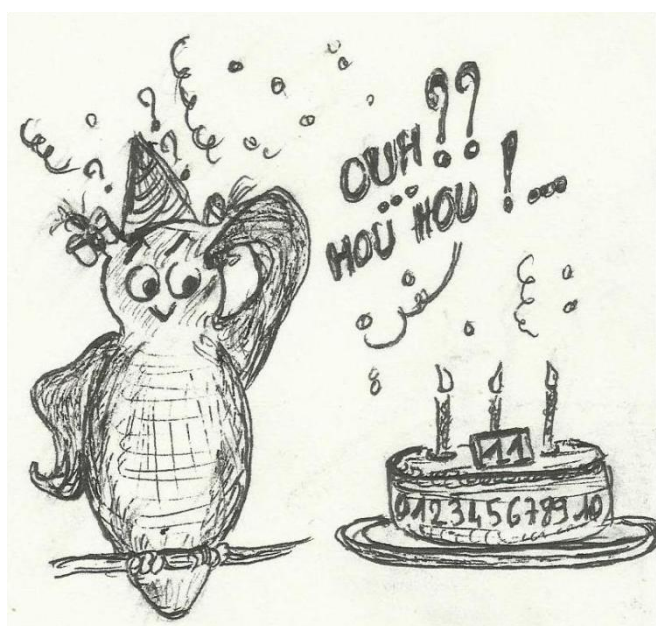


Bonjour à toutes et à tous !

Soyez les bienvenus pour survoler, voire plonger dans les pages qui suivent. Qu'allez-vous y découvrir ? Principalement des articles qui parlent de se faire du bien, de prendre soin de soi, et de lien avec ceux qui nous entourent. En bref, on se crée une bulle de bien-être, mais sans rester dans sa bulle.

Pour ses trois ans révolus et son passage à deux chiffres (N°10), le Petit Dialysé se devait bien de mettre l'accent sur des choses positives et capables d'améliorer un tant soit peu notre quotidien.

Comme depuis le J N°0 (premier de la série des 11 parutions), ce journal s'est construit avec la contribution de patients, de soignants, d'ambulanciers, de proches et de volontaires. À tous, un grand Merci.



Sommaire :

- P 1 : La Une
- P 2 à 4 : Les potins du service
- P 5 : Café Blabla
- P 6 à 9 : « À table ! »
- P 10 : Infos-hall
- P 11 à 13 : Temps « care-cocooning »
- P 14 à 15 : Les petits coups de cœur
- P 16 : « C'est par ici ! » -le dessin de Xavier-
- P 17 à 19 : La passion des mini-transports
- P 20 : Le mot de la fin

Prêts pour la lecture ? C'est parti !

LES POTINS DU SERVICE

Que s'est-il donc passé dans le service depuis juin dernier ?

Défi sportif en pédalier : la course Tous Tes Reins.

Première course nationale inter-centres de dialyse organisée par Théradiol. Du 23 juin au 5 juillet, quelque 1 126 patients, issus de centres de la France entière, ont concouru par équipes pour relever le défi d'effectuer 50 000 Km en pédalier. Soit une moyenne de 44,4 km/personne. Mais, même ajouter 1 Km au compteur général a été important. Chaque effort fourni individuellement a permis d'atteindre la belle victoire collective de 66 422 km ! Les deux équipes en tête de course ont pu donc se répartir les 3 000 € de gains pour les reverser au bénéfice d'associations sportives ou de santé de leur choix.

Las, nos propres équipes de Gentilly (les Pédaloreins et les Sansfreins) n'ont pas fait partie du peloton de tête, mais elles n'ont pas pour autant démerité. On admirera tout particulièrement au passage l'engagement de notre doyen pédaleur (81 ans tout de même !).

On se réjouira aussi de savoir que -coïncidence- le meilleur pédaleur de notre service, à peine son exploit réalisé, a été appelé à la greffe. En pleine forme pour accueillir son greffon ! Rien de tel que de s'entretenir en pratiquant une activité physique pour supporter une telle intervention et se donner toutes les chances pour la suite... Bon, comme précisé au-dessus, cet enchaînement heureux n'est pas une norme. Un appel à la greffe peut survenir même si on n'a pas gagné la course Tous Tes Reins (et même si on ne pédale pas en dialyse !) ... Ouf !



Tout le long, les soignants ont apporté leur contribution. Ainsi, ils ont pu développer leur talent de photographes (en saisissant à la volée les données kilométriques affichées au compteur des bed-bikes). Sans parler qu'eux aussi ont entretenu leurs biscoteaux en trimballant les (lourds) engins d'un patient à un autre... Merci ! On peut aussi le dire au Dr Cridlig notre néphro férue de sport) ainsi qu'à Karine (la secrétaire de la dialyse) d'avoir géré le projet avec dynamisme.

À l'issue de la course, chaque participant s'est vu décerner un diplôme indiquant la distance qu'il a parcourue. D'ailleurs certains ont épaté l'équipe de la dialyse par leur engagement, leur envie de se dépasser, voire leur performance. Bravo à tous

Pour le plaisir de retrouver cette ambiance énergique et bon enfant qui a régné ces deux semaines sportives, «À quand la prochaine ? ». Seriez-vous partant pour de petits challenges réguliers ?

Hum, je ne vous cacherais pas que, à l'instar de ce qui s'est passé pour les derniers JO Paris 2024, le soufflé est un peu retombé. Les deux pédaliers du service s'ennuient un peu trop souvent dans leur coin ! Ils voudraient bien être utiles à un maximum de gens... Alors, que diriez-vous de les emprunter de temps en temps ? Vous pourriez rendre service entre autre à vos muscles, vos os, vos cartilages, votre cœur, votre équilibre glycémique... chasser la fatigue (car oui, se dépenser donne de l'énergie !), vous mettre de bonne humeur, et, par ricochet, améliorer votre rapport aux autres... Liste non exhaustive. Vous êtes sceptique ? Testez donc, et vous verrez à l'usage...

Pour encourager les troupes, une feuille de suivi individuelle « spéciale pédalier » placée dans votre classeur de dialyse sera bientôt disponible. Vous pourrez ainsi, si vous le souhaitez, la remplir au fur et à mesure pour suivre votre évolution (temps, km, état général, fatigue, douleurs...). C'est le premier coup de pédale qui coûte !

Déco estivale :



Pendant quelques semaines, le hall d'entrée a pris des airs de bord de mer. Parasol, chaises de plage, coquillages, ballons multicolores, filet, canne à pêche de compète, bouée flamant-rose et autres symboles de vacances ont égayé l'atmosphère. Merci, entre autres, à David, à Jeannine, à Susanne et au Dr Fléchon pour leur contribution (créations diverses et apports d'éléments de déco).

Pour accentuer l'ambiance détente estivale, de petits ateliers bricolage ont été proposés sur le coin d'une table de l'entrée. Ceux qui passaient par là et qui le souhaitaient ont ainsi pu confectionner de leurs mains des mini-chaises-longues faites de bois et de tissu, ainsi que des balles de jonglage réalisées à partir de ballons de baudruche, de film alimentaire, et d'amarante.



Certes, cela faisait peut-être un peu MJC, comme certains ont pu le dire, mais, à voir le sourire et l'enthousiasme des participants (patients, ambulanciers, membres de l'équipe soignante), aucun regret. Oui, le service de dialyse est avant tout un lieu dédié aux soins. On y maintient au mieux le fonctionnement des corps. C'est « du sérieux ». Mais n'oublions pas que ces corps appartiennent à des gens aux personnalités singulières, doués de sensibilité, et ayant besoin d'échapper à l'étiquette de malade passif... Pensez-vous qu'une touche ponctuelle de fantaisie soit néfaste ?

Cette petite bulle originale pour un service hospitalier a, je pense, été une sorte de bouffée d'oxygène. Elle a été l'occasion de casser la routine, d'échanger des mots, des sourires, d'apprendre des prénoms, d'entendre des récits de bouts de vie... Tout moyen est bon pour se sentir exister, être bien avec soi et avec les autres. Multiplier les propositions pour que chacun trouve ce qui lui convient va dans ce sens.



Outre le plaisir de l'activité manuelle (ni les doigts gourds, ni les yeux fatigués de certains ne les ont arrêté -Chapeau !-), il y avait un aspect utilitaire concernant les balles de jonglage. En effet, celles-ci peuvent tout à fait jouer le rôle de balles relaxantes. Validation de la part de ceux qui s'en sont servi en séance et en-dehors pour soulager leurs mains endolories. L'hémodialyse provoque bien souvent à ce niveau des maux ennuiquinants comme les raideurs, les crampes, les fourmillements... Ne nous privons pas de nous soulager un tant soit peu. Cela demande si peu de moyens...



En parlant de cela, voici quelques « Bleuettes » made in Gentilly. Ces petits personnages sont tout simplement formés à partir d'un gant en latex, du journal froissé (ou autre) placé à l'intérieur. On noue les extrémités de son choix, puis, en guise de touche finale, on dessine au marqueur les traits du visage. Ce petit détournement du matériel médical est une manière comme une autre de désacraliser les soins.



SAV balles :

Pour ceux qui auraient besoin d'un « service après-vente » (à l'usage, il se peut que ces confections artisanales défailent un peu), autant que pour ceux qui souhaiteraient en avoir pour tester leur effet, faites passer le mot à Hélène. On s'arrangera toujours.

Photos estivales :

Pour info, toutes les photos prises au cours de cette période sont accessibles via Karine (notre sympathique secrétaire de dialyse). N'oubliez pas de lui laisser un grand sourire au passage !

Suggestion déposée dans la boîte « grain de sel » :

« Bonjour, l'initiative des crêpes (pendant les séances de dialyse) était excellente ! À refaire !... »

Effectivement, à l'occasion de la chandeleur, il est arrivé que des soignants se mettent aux poêles-à-crêpes pour régaler les papilles des patients. Cette initiative généreuse nécessite du temps et de l'énergie. Peut-être que les conditions seront favorables pour une nouvelle régallade ? Mais pourquoi pas impliquer aussi les dialysés dans la confection ? À rediscuter...

On enchaîne avec un autre moyen de se faire du bien ?



Invitation au 1^{er}
Café Blabla

BLA !!
BLA !!
BLA !!

Mercredi 29 octobre

et mardi 4 novembre

Entre 12h30 et 13h30

**Rencontres conviviales
et échanges libres. Ouvert à tous.
Venez nombreux !**

L'équipe de dialyse

Les Cafés Blabla de la dialyse vont ouvrir leurs portes à la fin octobre pour faciliter les échanges entre patients (et les soignants intéressés). Pas de chichis : on vient se détendre, passer un bon moment pour casser un peu la routine, casser la croûte un peu aussi (boissons et petits gâteaux offerts).

Ils seront l'occasion d'aborder en toute liberté des sujets qui nous plaisent, nous concernent particulièrement, nous questionnent. Parler, écouter, partager l'expérience, les idées, les astuces des uns et des autres... Mettons tout cela en commun.

Les horaires proposés doivent permettre aux uns et aux autres (du matin comme de l'après-midi) de venir.

Si l'expérience vous tente, sachez que les Cafés Blabla pourraient se tenir régulièrement et être l'occasion de rencontrer des membres d'associations de santé, des diététiciennes (ateliers d'application concrète), une conteuse (à la période des fêtes de fin d'année)... L'avenir du projet sera porté par les uns et les autres.

Pas d'inscription obligatoire. Pensez simplement à prévenir vos ambulanciers et taxis pour adapter vos horaires de prise en charge du jour. Si vous souhaitez manger votre repas du midi sur place, vous pouvez apporter votre casse-croûte.

Au plaisir de se retrouver bientôt !

À TABLE !



Manger ! Ah, en voilà une affaire sérieuse ! Jeunes, middle-age ou vieux, du plus petit gabarit au plus conséquent, touchés ou non par l'IR, le cholestérol, l'hypertension, le diabète... Tous, cette question de nourrir son corps nous concerne. Une des lois fondamentales de la Nature étant « Il faut manger pour vivre »... -La réciproque « Il faut vivre pour manger » n'en étant pas exactement une... -

Il n'est pas toujours évident de trouver l'équilibre alimentaire qui conditionne notre état de santé ; d'éviter la dénutrition... Pour nous aider à nous dépatouiller de situations parfois

complexes, afin de coller à nos réels besoins, nous pouvons compter sur le soutien de l'équipe diététique de l'HPNL.

Laissons la parole aux professionnels.

Tout d'abord, une présentation s'impose !

Au sein de l'équipe diététique on retrouve : **Amandine LESDALONS**, **Baptiste VIERON**, **Charlotte BOUCABEILLE**, **Lucie DESNOUVEAUX** et leur responsable diététicienne **Emilie MANGIN**.

Ils interviennent à différents moments du parcours de soin en dialyse :

- À deux mois de l'initiation en dialyse afin de faire le point.
- En suivi selon vos besoins.
- Sur dénutrition ou risque de dénutrition.
- Sur demande médicale.

N'hésitez pas à solliciter l'équipe de dialyse pour les rencontrer en entretien diététique.

Informations évènements diététiques :

- **La semaine de dénutrition** a lieu **du 17 au 23 novembre 2025**. Pour l'occasion, des sessions de sensibilisation de l'équipe professionnelle de dialyse sont prévues avec un **Nutri'Quizz** !
- À la demande des patients de dialyse et des néphrologues, l'équipe diététique HPNL se mobilise pour vous proposer un **menu saisonnier** : on commence par l'Automne, imaginé par Charlotte Boucabeille.

Idées Repas d'Automne

À destination de nos patients
dialysés sur HPNL



**Menu créé par Charlotte
Boucabeille, Diététicienne**

Jour	Petit-déjeuner	Déjeuner	Dîner
Lundi	Brioche ou pain au lait Beurre/ confiture/ miel Boisson chaude	Concombre au yaourt à la Grecque Merlu et écrasé de patates douces Fromage blanc Pomme au four à la cannelle	Verrine de betterave au fromage frais Croque madame (œuf, jambon et fromage) Raisins
Mardi	Pain Beurre/ confiture/ miel/ fromage Boisson chaude	Salade de pommes de terre persillée Poulet rôti et crumble de légumes d'automne Munster Kiwi	Salade verte Tarte à l'oignon Yaourt Poire belle-Hélène
Mercredi	Gâteau au yaourt vanille Boisson chaude	Chou-rouge en salade Filet de colin au paprika et polenta crémeuse Compote de pomme	Salade cuite de carotte cumin -citron Hachis parmentier Camembert Orange
Jeudi	Céréales ou muesli Lait/yaourt/ fromage blanc Boisson chaude	Taboulé Courge spaghetti farcie au poulet Faisselle au miel Prunes rouges	Sardines à l'huile d'olive Gnocchis au fonds d'artichauts gratinés (Gouda) Clafoutis pomme-poire
Vendredi	Crêpes ou pancakes Confiture/ miel Boisson chaude	Salade d'endive aux noix et aux pommes Sauté de veau aux olives et riz Fromage blanc	Salade de champignons cuits Tagliatelles au saumon et crème fraîche à l'aneth Banane flambée au rhum
Samedi	Biscottes ou REM Beurre/ confiture/ miel Boisson chaude	Blanc de poireaux en vinaigrette Rôti de boeuf à l'ail confit et poêlée légumes d'automne Bleu d'Auvergne Tarte aux reines-claude	Mâche aux échalottes Œuf cocotte/comté et ses mouillettes de pain Semoule au lait Poire
Dimanche	Viennoiserie Boisson chaude	Velouté de butternut pointe de crème Paella Petits-suisses Questches rôties	Salade gourmande magret de canard séché, raisins et ses pommes de terre rissolées Ossau-Iraty Pomme

Vous pouvez accompagner votre repas avec du pain selon votre faim.

Ce Menu Saisonnier a récemment été affiché dans le hall d'entrée de la dialyse. Visiblement apprécié par un certain nombre de gens, sa découverte a suscité quelques réflexions auxquelles l'équipe de diététique se mobilise pour vous répondre :

« Établir des menus, c'est tout un art, comme peuvent en témoigner les différentes réactions suivantes que nous comprenons totalement.

Nous n'imposons jamais de menus, mais amenons à la réflexion afin que chacun puisse décider librement de ce qu'il peut manger, avec des contraintes financières ou autres.

Il y a la notion d'idéal, et la réalité ! Et cette réalité n'est pas la même pour tous... »

Donnons maintenant la parole à Charlotte BOUCABEILLE pour le « droit de réponse » :

-*"Ah, c'est bien, cela va me donner des idées."* => Justement, le but de ce menu de vous proposer des idées selon les saisons.

-*"C'est bien, mais on n'a pas les quantités !"* => Les quantités sont subjectives et dépendent de la faim, des besoins de chacun. Voilà pourquoi les quantités n'y figurent pas.

-*"Il n'y a pas de pâtes ! Moi j'en mange à tous les repas !"* => Dans le menu, une variation des féculents est présente. Ainsi, dans la semaine, sur 14 repas principaux, nous retrouvons des gnocchis et des tagliatelles soit 2 unités de « pâtes ».

Le but de ces menus n'est absolument pas de les respecter à la lettre, mais plutôt de donner une source d'inspiration et d'idées, d'envies, en laissant la liberté à chacun d'adapter « à sa sauce ». Par exemple, libre à chacun de remplacer les féculents par les pâtes, ou d'ajouter des pâtes aux légumes...

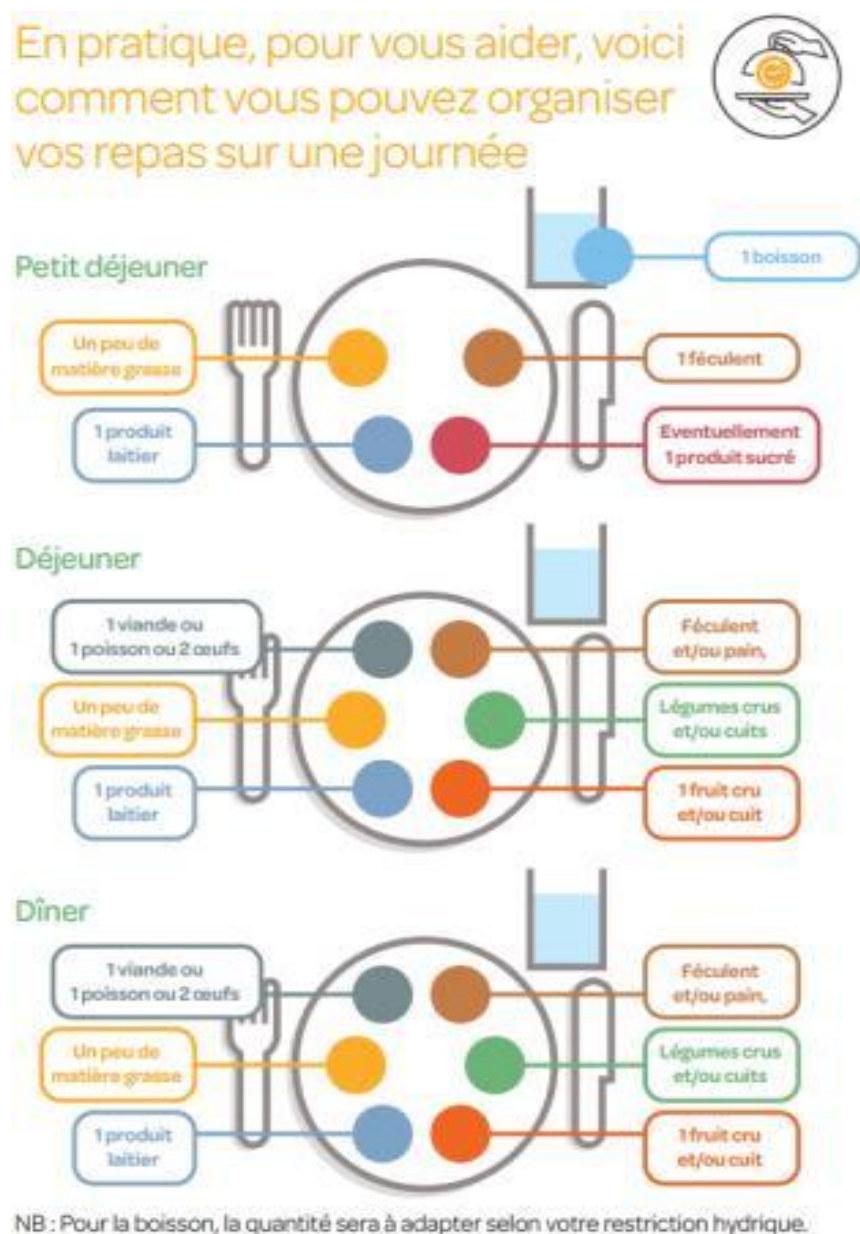
-*"Il y a plein de patates ; normalement on n'a pas le droit d'en manger !"* => 3 repas contiennent des pommes de terre, la consommation n'est pas interdite dans une alimentation variée comme celle proposée dans ce menu. Pour rappel, la recommandation pour éviter une accumulation de Potassium en mangeant des pommes-de-terre est la suivante : «... il faut les éplucher, les couper et les cuire dans un grand volume d'eau puis les rincer (la cuisson à la vapeur est déconseillée) »

-*"C'est bien beau, mais quand on est seul et qu'on ne cuisine pas trop, c'est difficile de varier comme ça..."* => Nous vous recommandons de réaliser des petites quantités ou de congeler pour en remanger plus tard

- "Ça donne faim ! On peut s'inviter ?" => Nous sommes très heureux que ce menu vous donne envie d'y goûter. Malheureusement nous ne sommes pas en mesure de vous inviter !...

- "Tout le monde n'a pas les moyens..." => Nous comprenons cette problématique liée à l'inflation. C'est pour cela qu'à force de constatation, nous avons créé un livret « alimentation et petit budget » à destination de nos patients ; avec la possibilité d'avoir un second livret appelé « Recettes petits budget » pour ceux qui souhaitent cuisiner à petit budget.

Merci à toute l'équipe.



INFOS HALL

Supports infos santé :

Brochures, plaquettes, dépliants, revues et Petit Dialysé sont mis à disposition sur les meubles du hall d'entrée de la dialyse. Ils concernent principalement la santé rénale et la santé cardiaque, mais aussi le soutien aux aidants, les soins de support...

Hormis les revues et le Petit Dialysé qu'on vous demande de consulter uniquement sur place, vous pouvez emporter les autres supports pour vous-même ou votre entourage.

Rappel important : il est interdit de déposer des flyers ou tout autre document sans passer par la validation de Mme Gury, cadre santé du service.

Renouvellement du Doc-service :

Depuis cet été, de nouveaux livres, revues, livres-audio et CD (même pas toujours neufs, ils font bien l'affaire) sont mis à votre disposition sur le charriot de l'entrée. Une envie de se distraire quelques instants ou quelques heures ? Que ce soit installé(e) sur une chaise ou dans un lit, il vous suffit de faire votre choix, d'emprunter le document, puis de le replacer là où vous l'avez trouvé (pour que tout le monde en profite).

Une petite touche musicale ?

Pendant les temps d'attente, un lecteur CD (et des CD, évidemment) sont utilisables à faible volume, histoire de s'apaiser, de se mettre en joie (« Youpi, je vais en dialyse ! », ou « Youpi, c'est fini ! », fredonner ou siffloter seul ou avec d'autres, s'évader...



« La musique a le pouvoir de transformer nos émotions, d'inspirer des actions et de rapprocher les gens » (extrait d'un texte consacré aux citations « musique » de la plateforme QuillBot)

Une lecture audio ?

Un autre lecteur CD est empruntable (sur demande aux soignants, celui-ci) afin d'écouter les livres-audio du chariot pendant les séances. Même si on a de bons yeux et qu'on est en principe apte à bouquiner, il est très agréable de se plonger dans d'autres univers en toute détente musculaire. Les titres proposés sont plus ou moins longs, et peuvent couvrir plusieurs séances de dialyse. La durée de chacun est indiquée sur le verso de sa pochette (parfois en tout petit...).

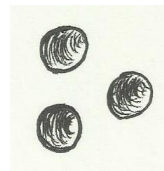
N'hésitez pas à tester !



Affichage :

N'oubliez pas de jeter un coup d'œil au tableau d'affichage de l'entrée. Outre le menu saisonnier proposé en suggestion par les diététiciennes de Gentilly placé à côté, vous y trouverez des infos qui pourraient vous intéresser, des devinettes, des dessins et autres divertissements.

TEMPS CARE-COCOONING



Éprouvez-vous par moment le besoin d'apaisement, de trouver un peu de répit, de relâcher la tension ? Sachez que des soins de support peuvent vous aider à cela.

Vous pouvez y avoir accès lorsque vous êtes en hémodialyse à Gentilly ! « Vrai de vrai ? ». Eh oui, ça l'est ! Car une **Sophrologue (Béatrice Obellianne)** et une **Socio-esthéticienne (Laura Kalèche)** peuvent intervenir au cours de vos séances pour vous proposer, chacune à sa manière, des soins adéquats.

Infos pratiques sur les interventions :

- Les soins sont effectués dans le service, pendant votre dialyse.
- Ils durent, selon les besoins du moment d'1/4 h à ½ h.
- Ils sont réalisés au calme (dans la mesure du possible dans une des chambres d'isolement).
- Leur prise en charge est comprise dans le forfait dialyse de l'HPNL. Rien à déboursier en plus, donc.
- Nul besoin de prescription médicale non plus. Vous pouvez exprimer votre souhait auprès de l'équipe soignante qui le remontera à la praticienne concernée. Pour la sophrologue Béatrice Obellianne, vous pouvez toutefois directement la contacter au [06.31.21.50.11](tel:06.31.21.50.11) ou par mail à sophrobea@orange.fr.

Mais, avant tout, revenons à la **présentation des soins proposés**.

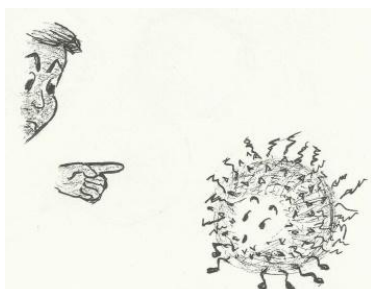
Leur point commun ? Créer **une bulle propice au lâcher prise** pour tendre vers un **mieux-être**.

On se pose et on prend son temps (un sacré luxe !).

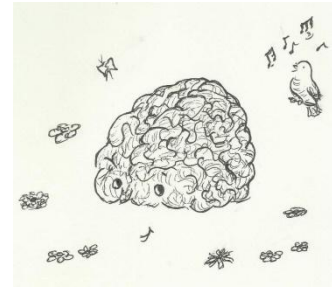
Côté sophrologue avec Béatrice Obellianne

Des objectifs multiples :

- **Réduire le stress et l'anxiété.** Pour moins se ronger les ongles et moins se faire de « mauvais sang ».
- **Améliorer le sommeil et la concentration.** Pour que lire ou écouter le conte de « la Belle au Bois dormant » jusqu'au bout soit possible, avant que de sombrer dans un doux et profond sommeil réparateur... Le rêve !
- **Renforcer la résilience face aux douleurs.** Question hautement épineuse que celle de la douleur ! Comment la supporter, la maîtriser, trouver moyen d'oser la regarder bien en face tout en lui lançant un petit « Garce, tu ne m'auras pas ! » de défi ?



- **Préparation mentale aux interventions médicales et à la rééducation.** On se projette, on coache son cerveau pour se mettre dans de bonnes dispositions. Un peu de sérénité pour vivre des situations parfois redoutées, cela ne peut que faire du bien !



La technique utilisée ? La **relaxation dynamique** qui allie à la fois **respiration**, **détente musculaire** et **visualisation positive**. Nul besoin d'être un grand sportif pour les séances de sophrologie. Elles sont accessibles à tous, car **adaptées en fonction de des besoins et des capacités physiques de chacun**.

Côté Socio-esthétique avec Laura Kaleche

Objectifs recherchés :

Palier aux effets secondaires, réduire le stress et l'angoisse chez les personnes fragilisées atteintes dans leur intégrité physique et psychique.

Par quels moyens ?

En proposant des soins esthétiques pratiqués avec douceur et bienveillance.

«Réconciliée avec mon corps »

Cela faisait une dizaine de jours que j'étais hospitalisée à Gentilly (l'HPNL), dans le service de médecine. Clouée au lit, mon corps ne m'appartenait plus. J'avais l'impression qu'il était devenu une sorte de pantin désarticulé et douloureux. Rien à faire, j'étais totalement dépendante des autres pour les gestes les plus basiques. Les soignants étaient sympas et très « pros », mais je me sentais humiliée et dépossédée. La situation devenait intolérable. À bout, j'ai demandé à un infirmier s'il était possible que quelqu'un (kiné, sophrologue ou autre) puisse m'aider à supporter les choses. Ma demande a été relayée, et, rapidement, une dame est venue vers moi avec un grand sourire pour se présenter. « Bonjour, je suis la socio-esthéticienne. Dites-moi ce qui pourrait vous faire du bien. Un soin du visage, des mains... ? » Un peu déstabilisée par ces propositions qui ne me tentaient pas plus que ça, et surtout auxquelles je ne m'attendais pas, j'ai répondu sans trop y croire : « Euh, un massage du dos, c'est possible ? ». « Oui, sans problème ». Alors, dans une « zennitude-attitude », la magie a commencé à opérer. Laura a installé un climat apaisant, fait d'écoute, de calme et de bienveillance. Elle a pris le temps qu'il fallait. Ce massage était « enveloppant » et m'a rappelé que mon corps n'était pas qu'un objet soumis à des soins basiques. Là, sur mon lit

d'hôpital, je me suis détendue, enfin capable de ressentir du bien-être. Incroyable ! Ce moment suspendu m'a permis de me réconcilier avec mon corps.

Laura m'a proposé de revenir. Pensez-vous, j'ai dit « oui » tout de suite ! Je croyais rêver. Le contraste était si flagrant entre l'avant et l'après. La vie redevenait supportable. Je crois bien que cela a accéléré ma guérison, car peu de temps après, j'ai pu rentrer chez moi. Merci Laura !

Je savais qu'il était possible pour elle de se rendre dans les différents services de la clinique (bien qu'elle dispense essentiellement ses soins en cancérologie). Alors, pour m'aider à passer un nouveau cap un peu délicat (même s'il n'avait rien à voir avec le premier), j'ai réitéré ma demande de soins sociaux-esthétiques à deux reprises en séance de dialyse. Installée en iso sur mon lit, même branchée, j'ai pu bénéficier d'un massage du dos. Bon, d'accord, ce n'était pas super confortable, puisqu'il fallait faire très attention aux lignes, mais franchement, cela valait quand même le coup. »

Visiblement, et Béatrice Obellianne (la sophrologue), et Laura (la socio-esthéticienne) savent s'adapter à chaque situation. La base pour accompagner avec bienveillance leurs patients.

Si vous estimez que leurs soins peuvent vous être bénéfiques, manifestez-vous. RDV sera programmé. Précisons que les demandes étant nombreuses (ce qui n'est malheureusement pas le cas de ces soignantes), votre demande mettra peut-être un peu de temps à aboutir. Patience, patience... Si les « petits riens » peuvent parfois contribuer au bien-être, alors le jeu en vaut la chandelle !

Respirez UN BON COUP...



... Les doigts de pied en éventail !



***Après avoir si bien pris soin de nous,
Valérie se prépare à suivre cette
préconisation avec application...
Merci pour tout et bonne retraite Valérie !***

LES PETITS COUPS-DE-CŒUR

Coin bd

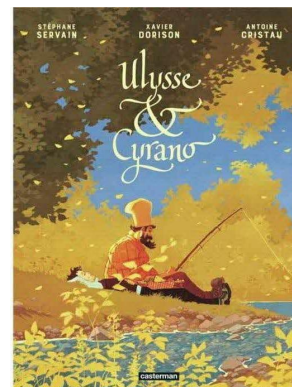
« Ulysse et Cyrano » : une BD qui ravit les yeux et les papilles.

Après la lecture de l'article « À table », on continue de se mettre l'eau à la bouche. En quelque 167 p. au graphisme flatteur, voici le récit initiatique d'un jeune bachelier des années 50, qui se découvre une passion pour la gastronomie. Guidé par un ex-chef-cuisinier du terroir renommé -avec lequel il se lie d'amitié-, il fait ses premiers pas dans un univers bien éloigné de celui de la cimenterie familiale. La confrontation des deux mondes - perclus d'aprioris- ne se fait pas sans heurt.

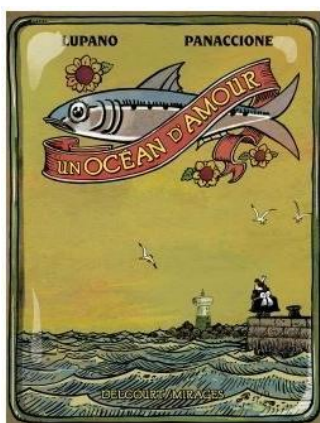
Certes, l'ouvrage fait son poids (1.450 kg –excusez du peu-), mais on est bien tenté de « dévorer » d'un coup ces planches. Pour allécher jusqu'au bout leurs lecteurs, Stéphane Servain (dessinateur), ainsi que Xavier Dorisson et Antoine Cristau (scénaristes) prolongent le plaisir par quelques recettes alléchantes. Qui parle de régime ?...

Parution chez Casterman (2024). En librairie, mais aussi déjà empruntable dans certaines médiathèques. Pour les amateurs d'outils numériques, accès en version e-book (même si m'est avis que cela casse un peu le charme).

Régalez-vous !



« Un océan d'amour », une Bd qui vous emporte au gré des flots :



On ne peut que se prendre d'affection pour ce petit couple Breton fort sympathique, un tantinet ancré dans son ronron quotidien. Cependant, comme rien n'est immuable, une « mer d'huile » peut toujours se transformer en « mer déchaînée ». C'est ainsi qu'un jour, la vie s'emballe, entraînant nos deux héros dans des situations critiques, cocasses, absurdes, voire parfois inextricables. Ils sont ainsi ballotés, chacun de leur côté, de Douarnenez à Cuba. Parviendront-ils à surmonter les épreuves pour enfin se retrouver ? Cet album est bourré de tendresse, de poésie, d'humour (parfois grinçant), sur un fond critique de notre rapport à la Nature. Nul besoin de phylactères pour tout comprendre. -Petite parenthèse « étalage de science » (je viens de tout juste d'apprendre le terme) : un « phylactère », c'est le texte contenu dans une bulle qui donne la parole à un

personnage.- Tout ça pour dire que cette BD est « muette ». Ici, rien ne vient « couper le rythme » de ce beau roman graphique. Nul besoin de déchiffrer des caractères trop petits ; ni de savoir lire d'ailleurs. Aucune concentration n'est nécessaire pour dévorer cet ouvrage. Parfait donc au réveil comme au coucher !

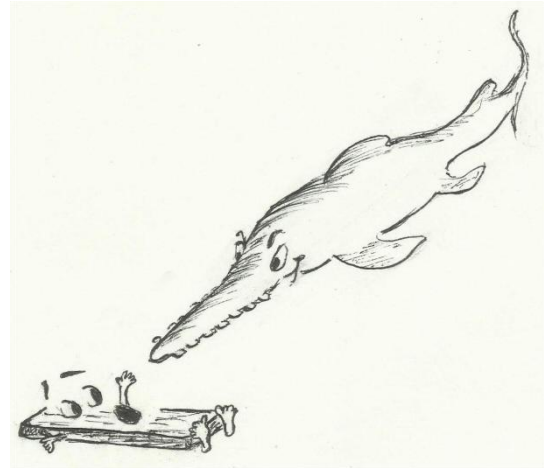
Panaccione (le dessinateur) et **Lupano** (le scénariste –cf. « les vieux fourneaux » ; « le loup en slip »...) ont vu leur album faire partie de la sélection officielle au festival d'Angoulême et recevoir plusieurs prix à sa sortie en 2015. *Parution chez Delcourt/ édition Mirage*

Coin devinettes

Jeannine (une patiente qui visiblement aime rire) nous pose les devinettes suivantes :

- ❖ « Que font deux plantes quand elles se rencontrent ? »
- ❖ « Qu'est-ce qu'il ne faut surtout pas faire devant un poisson-scie ? »

GROS INDICES :



Réponses en bas de page...

Coin littérature

Citation du célèbre Edgar Allan Poe (1809- 1849) :

Jeannine souhaite aussi partager avec nous un moment littéraire avec un extrait des « Histoires grotesques et sérieuses ». Recueil de nouvelles traduites de l'anglais et réunies par Baudelaire en 1856, après la mort de Poe.

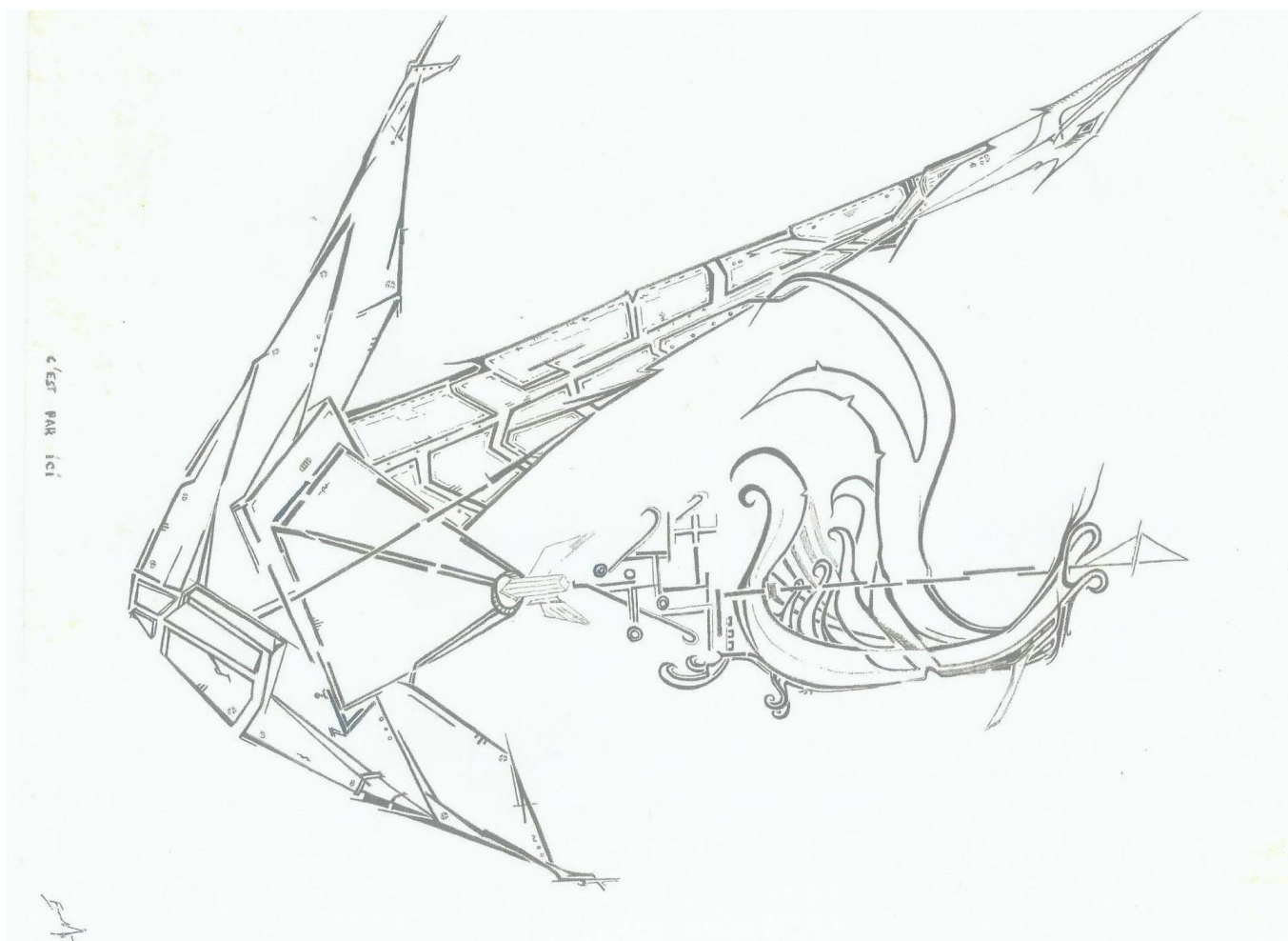
« Ceux qui rêvent éveillés ont connaissance de mille choses qui échappent à ceux qui rêvent endormis. »

Une vraie touche de poésie pour consoler les insomniaques de leurs longues nuits sans sommeil ! Et un brin d'ironie aussi...

Réponses aux devinettes : Les deux plantes qui se retrouvent vont boire un pot ensemble. Il est préférable de ne pas faire la planche devant un poisson-scie. Et on comprend bien pourquoi !

« C'EST PAR ICI »

Dessin de Xavier



Que voyez-vous dans ce nouveau dessin dynamique que nous offre Xavier ? Une flèche, comme le suggère son titre ? Mais encore ? Et puis, selon vous, vers quoi pourrait-elle pointer ? Quelle route ou quel lieu indique-t-elle ?

Une envie de se laisser guider par son imagination ; voire de prendre papier crayon ? « Vous avez deux heures !... ». Je vous taquine, bien sûr !... Quoique...

Xavier nous souffle une piste à la fin de l'article suivant.

Merci Xavier pour ton partage créatif.

LA PASSION DES MINI-TRANSPORTS

Qui n'a pas, un jour, joué aux petites voitures ou aux petits trains ? Sans doute, qu'enfant, vous vous êtes retrouvé(e) à quatre pattes, les yeux à hauteur de modèles réduits montés sur roues. Avouez (bien qu'il n'y ait aucune honte à cela) que vous avez mimé chaque scénarii impliquant des véhicules miniatures à grand renfort de « Teuf-Teuf », de « Vroum-Vroum », de « Tchou-Tchou », et autres bruyantes onomatopées. -Rien de tel pour simuler démarrage, vitesse, accélération, prise de virage, freinage, crissement de pneus, tonneaux, accident, dérapage contrôlé... Oh, la joie de mimer à sa guise « le monde des Grands » ! -

Êtes-vous tenté(e) d'effectuer une petite marche arrière ? Histoire de retrouver cet univers où tout est découvertes, et où –en toute sécurité- tout semble possible ? Prêt (e) à embarquer ? « En voiture Simone » !



Démarrons notre voyage au pays du modélisme avec Alain, grand amateur automobile. (Ah, tiens : «Alain/Amateur/Automobile » = un accord parfait de A ! Coïncidence ?...). Bref, bref, bref... Après cette remarque quelque peu inutile, revenons à nos moutons...

« Ma passion pour les voitures a commencé quand j'étais gamin. J'allais aux « Magasins Réunis » (à côté de « l'Excelsior »), ou bien au « Dinky Toys » (rue Stanislas). -À l'époque, c'est en Italie, en Angleterre et en Espagne qu'on fabriquait des miniatures.- Quand j'avais un peu de sous, j'y allais pour m'en acheter. C'est comme ça qu'au fur et à mesure, j'ai fait la rencontre de gens comme moi, fans de voitures de sport, de rallyes, de Formule 1... Et on est devenus copains. Il n'y avait pas de club à l'époque. J'ai toujours beaucoup lu sur le sujet ; tous les bouquins et les revues spécialisées («Sport Auto » ; «24 h du Mans »...). À force, on devient expert. »

Devenu adulte, Alain et ses copains se rendent compte qu'il leur faut se rendre soit à Paris, soit à Mulhouse pour dénicher les modèles réduits qui les intéressent. ***« Et donc là, j'ai décidé-en 1979-, d'avoir mon propre magasin à Nancy. Et il existe toujours ; depuis 46 ans ! »***. À voir ses yeux pétiller, Alain est visiblement toujours parvenu à vivre sa passion et à en vivre. Professionnellement parlant, quoi de plus satisfaisant ? Peut-être de transmettre à la génération suivante ? Là aussi, c'est réussi : depuis qu'il est à la retraite, son fils a repris le flambeau de l'entreprise. Désormais, les rênes sont entre ses mains. La tradition des petites voitures, se perpétue donc pour le bonheur des petits comme des grands enfants. Ils peuvent encore passer à leur guise de longs moments dans ce magasin un tantinet hors du temps. -Parfois même après l'heure de fermeture. Quand on est «mordu »...- Malgré tout, le métier a quelque peu évolué, depuis ses débuts. Pour dénicher les modèles et passer commande, les choses se font désormais essentiellement par internet. Eh oui ! Le bon vieux domaine des jouets «autos mécaniques » n'échappe pas à l'informatique...

En parlant « modernité », pour Alain, rien n'égale les voitures qui précèdent la vague de nos actuelles électriques (de surcroît bardées d'électronique). Au moins, dans l'univers du modélisme, on peut exercer tranquillement sa nostalgie des ronronnements de moteurs et celle de la « bonne vieille mécanique »...



Lorsque je lui demande si les trains miniatures l'intéressent tout autant que les 4 roues, il me répond, catégorique : **«Moi, ce que j'aime, c'est le bruit du moteur à explosion, les Alpines... Les « vraies bagnoles, quoi ! »**. Les choses sont claires : on ne mélange pas les torchons et les serviettes, et à chacun son « dada » ! Une chose est sûre : en taille réelle comme en modèle réduit, Alain a été, est, et sera pour toujours un amoureux des voitures mécaniques !



Et si, maintenant, nous poursuivions notre voyage sur les routes des mini-transports ? Rendons-nous pour cela chez les **ferrovipathes...** Les Quoi ???

Un ferrovipathe, c'est, par définition, un « malade » de l'univers ferroviaire. Un passionné, un « accro », un « mordu » du monde des trains en somme. À priori, aucun danger à fréquenter ce genre d'individu (même si le suffixe « pathe » peut être inquiétant...) ! Il est facile d'éprouver un brin de sympathie pour ceux qui vouent une grande partie de leur vie à cette passion inoffensive. Probablement parce que le goût pour la découverte et l'aventure, la soif de liberté... est quasi universel. Or, les trains incarnent à la perfection cette promesse d'un ailleurs (potentiellement meilleur). Que dire des gares, ces lieux pleins d'effervescence qui brassent une multitude de gens aux trajectoires de vie si variées ? Le spectacle qui s'y joue fascine, effraie peut-être aussi, mais ne laisse guère indifférent.

À échelle humaine, difficile de percevoir l'intégralité de ce monde si particulier. Alors, pour accéder à une vision d'ensemble qui nous place en personnage omniscient (capable de tout observer, et tout comprendre), il existe une solution magique : on change d'échelle...

« Abracadabra », et nous voilà propulsés, gamins, à la période des fêtes de fin d'année. Imaginez : les illuminations des magasins de jouets vous attirent comme un aimant. Le nez et les mains collés à la vitrine, le souffle coupé, vous découvrez un monde enchanteur. Là, derrière la paroi de verre, dans un décor de paysages miniatures, évolue un train électrique sur les rails qui serpentent, effectuant toujours le même circuit. Indéfiniment, la locomotive tracte ses wagons de voyageurs et de marchandises, s'arrête en gare, repart, passe un pont, puis, à un moment donné, s'engouffre dans un tunnel... Suspense... On retient sa respiration, jusqu'au moment où, précédée par un sifflement annonciateur, on la voit resurgir de l'obscurité à l'autre extrémité. Et le train tout entier de poursuivre fidèlement son trajet. On a alors envie de battre des mains, on trépigne d'excitation, la joie se lit sur les visages. C'est



incroyable ce pouvoir hypnotique exercé par l'observation d'un mouvement perpétuel! Nous rassure-t-il ? Notre esprit cherche-t-il (inconsciemment) à y comprendre quelque loi physique fondamentale ? Les esprits plus malicieux espèrent-ils son interruption par un déraillement accidentel ? -Pour sûr, les « Oh ! », les « Ah », les « Oh, là là, catastrophe ! » ne manqueraient pas de fuser alors. Preuve que les spectateurs ont temporairement changé de réalité, comme si c'était « pour de vrai » (phrase enfantine typique).

Collectionner les petits trains est sans doute moins fréquent que pour les petites voitures. Les raisons pouvant expliquer cela sont multiples : familiarité avec les véhicules réels au quotidien ; budget ; encombrement... Les ferrovipathes en savent quelque chose : vivre leur passion à ses exigences. Bien souvent, les enfants doivent donc se contenter de rêver. « Ah ! Quand je serai grand(e) !... ». Les adultes (ces « grands enfants »), eux, ont beaucoup plus de possibilités. Gestion des cordons de la bourse (ce petit pêcher-mignon peut vite coûter cher), de l'espace (même en modèle réduit, il en faut)...

Afin d'assouvir leur curiosité, l'envie de dénicher « le » modèle qui leur manque (tout en sachant que ce ne sera jamais le dernier...), ils se retrouvent de temps à autres entre amateurs et professionnels. Les lieux dédiés à cet univers (expositions temporaires ou permanentes) se retrouvent un peu partout. Proche d'ici, c'est à Saint-Dié-des-Vosges que s'est installé « Trainland », un musée associatif entièrement créé et géré (depuis 10 ans) par trois amis férus de voies ferrées. Animé par l'envie de partager sa passion commune, ce trio d'experts a rassemblé collections personnelles, connaissances et savoir-faire. Ensemble, depuis 10 ans ils fabriquent, réparent et installent tout eux-mêmes. Le lieu ne cesse de s'enrichir de nouvelles pièces. Si un jour vous y faites un tour, pour sûr, vous serez ravis. Dès l'entrée, l'immersion est totale. Agrémentée d'éléments du monde ferroviaire réel (composteur, sièges...), la collection est impressionnante. Bien sûr, il y a quantité de modèles réduits à toutes les échelles possibles, mais surtout, quelques 11 maquettes happent l'attention. D'une simple pression du doigt sur un bouton, le visiteur déclenche lumière, bruitage et circulation des trains. La féérie l'emporte ainsi à travers l'histoire et les continents. La précision des détails apportés à chaque tableau (gare de triage, quais de gare, paysages, scènes de vie...) est telle qu'il n'y a qu'une solution pour tout voir : y revenir encore et encore... Question centrale pour tous les accros des mini-transports !

Merci à Alain, à Anne et au trio de Trainland »

La piste de Xavier (Cf.p16) :

La grande flèche , telle un vaisseau futuriste pointe vers le passé, entraînant dans son sillage un drakkar, toutes voiles gonflées.

LE MOT DE LA FIN

Avant de se quitter, un grand merci à tous les participants de ce n°10 du Petit Dialysé. C'est toujours un plaisir de réaliser ces quelques pages avec le concours des uns et des autres. Pour tout lecteur qui ne le saurait pas encore : si vous souhaitez ajouter votre grain de sel une autre fois, il est le bienvenu. Alors, n'hésitez pas ! ...

Besoin d'une dernière piste « bien-être » ?... « Rire aux éclats », pourquoi pas ?



En vous souhaitant à toutes et à tous un bel automne, et surtout, de savoir comment prendre soin de vous au mieux.

Au plaisir de vous retrouver dans de nouvelles pages.