



*Un nouveau cœur
pour une nouvelle vie*

L'ECHO

DES TRANSPLANTÉS CARDIAQUES DE HAUTE-NORMANDIE

6^{ème} année

Janvier 2008

numéro 12

Bulletin de liaison et d'informations

Meilleurs vœux 2008

*Que cette année vous
apporte :*

*Santé
Joie
Bonheur
Prosperité*



CARDIO-GREFFES HAUTE-NORMANDIE

Siège social : Service chirurgie cardio-vasculaire
pavillon Derocque - C.H.U. ROUEN
76031 ROUEN

Téléphone-fax-répondeur : 02 35 62 14 75
Site : <http://cghn.site.voila.fr>

Adresse postale :

C.G.H.N. chez M. Bosselin
Rés. Ernest Renan - 273 rue Léon Blum
76300 SOTTEVILLE LES ROUEN

**Membre de la Fédération Française des
Associations de Greffés du Cœur et des
Poumons**

Ont participé à ce bulletin :

Arlette FONTAINE

Rédaction - mise en page :

Josette & Michel BOSSELIN

Directeur de la publication :

Michel Bosselin

Association régie par la Loi de 1901
Dépôt des statuts en Préfecture de Seine-
Maritime le 05 mai 2001
Parution au Journal Officiel le 02 juin 2001

Les articles signés sont sous la responsabilité
de leurs auteurs.



SOMMAIRE DU N° 12

Couverture : vœux 2008

Sommaire 2

Editorial 3

Portrait d'un transplanté
Cotisation 2008 4

Journée du don d'organes 5

Soirée du 14 septembre 6

Journée à Fécamp 7-8

Jeux Européens à Vichy 8-9

La Fédération 9

Calendrier des activités 2008
Carte vitale 2 10-11

Bon à savoir 11-12

Les brèves 12

La coordination 13

Les associations 14

La cuisine
Parlons jardin 15

Quiz 16



Cher amis transplantés adhérents ou non

Nous avons pensé que les personnes qui possèdent un site INTERNET et souhaitent recevoir toutes nos informations ainsi que « L'ECHO », veuillez bien nous communiquer leur E.mail.

Merci d'avance

Edito du Président

Quoi de neuf ?

Depuis juin, notre Assemblée Générale et la parution du dernier bulletin, qu'avons-nous fait ou qu'aurions-nous pu faire pour vous être agréable ?

Ce que nous avons organisé :

- ✓ la journée du don d'organes
- ✓ la soirée conférence-débat sur le don d'organes
- ✓ la sortie d'une journée à Fécamp

Ceci est le concret, mais il reste ce qui ne se sait pas et ne se voit pas, ce que les membres du bureau font dans l'ombre. La préparation des activités futures et les diverses démarches nécessaires pour obtenir des aides financières, en vue de la réalisation de nos projets, entre autres.

2007 s'achève avec son lot de bonnes et de mauvaises nouvelles. Toutefois, les membres du Bureau ont essayé de maintenir votre association, même si les bonnes volontés sont rares. Pourtant nous formons une famille au sein de Cardio-Greffes et nous avons toujours plaisir à nous retrouver pour nos diverses activités.

2008 sera placé sous le signe des jeux européens des transplantés cœur-poumons à Vichy. Nous sommes actuellement à la recherche d'aides financières afin de permettre la participation d'un plus grand nombre de transplantés. Notre ami Jean-Claude Ferry a réalisé le site des jeux, que vous pouvez consulter : <http://jeuxcoeurpoumonsvichy.site.voila.fr>

Notre calendrier des activités 2008 est bien chargé et nous faisons appel à toutes les bonnes volontés pour nous épauler d'autant plus que nous aurons un second événement d'importance à Rouen, en septembre : le congrès de la Fédération. Les membres du Bureau se penchent sur l'étude de cet événement. Vous recevrez toutes les informations ultérieurement.

Je vous souhaite à toutes et tous de bonnes fêtes de fin d'année et une bonne santé pour 2008.

Espérant vous retrouver au cours de nos activités futures. Merci à toutes et tous.

Votre Président



BONNE ANNEE 2008

Portrait d'un transplanté

Notre ami transplanté, Stéphane Bréham, a été frappé par la maladie dès son plus jeune âge.

En effet, dès l'âge de 3-4 ans, il est atteint de leucémie. Il est très bien soigné, toutefois, les différents traitements nécessaires pour enrayer la maladie, lui abîment les reins et le cœur.



C'est lorsqu'il atteint l'âge de quinze ans que son état se dégrade et qu'une greffe est envisagée. Il est alors inscrit sur la liste d'attente des futurs greffés.

Deux ans d'attente, puis deux opportunités, qui échouent.

Enfin, un certain 26 avril, troisième opportunité. Il a alors 18 ans et s'est l'opération, réussie. En septembre de la même année, il reprend ses études.

Cette greffe du cœur lui permettra de vivre pendant 17 ans, dans de bonnes conditions. Puis voilà presque 2 ans, il dut subir une deuxième opération, une double greffe cœur et rein.

Aujourd'hui, Stéphane se porte bien. Il a repris un travail à temps complet et fait chaque jour une vingtaine de kilomètres pour se rendre à l'usine où il participe à la fabrication de plateaux en inox.

Il a cessé toute pratique du sport et le regrette un peu, mais il se dit que ce n'est pas indispensable à son équilibre physique, bien que parfois, il souhaiterait participer à un sport « doux ».

Stéphane aime lire, jouer sur son ordinateur, mais ce qu'il préfère avant tout, s'est la vie familiale. C'est pourquoi il vit chez sa mère et cela lui convient tout à fait.

Peut-être participera-t-il aux Jeux de Vichy ?... Qui sait. Nous le souhaitons.

Cotisation 2008

Nous vous signalons que la cotisation 2008 reste inchangée depuis cinq ans. Elle est toujours de 25 euros, y compris le bulletin bien que les frais d'envoi des courriers augmenteront début mars.

Ce début d'année est la période indiquée pour renouveler votre adhésion à notre association.

Nous vous rappelons que cette cotisation permet à Cardio-Greffes de vivre et de fonctionner pour le bien-être de tous.

Nous accueillerons avec plaisir toute nouvelle adhésion.

Espérant recevoir de vos nouvelles, nous vous en remercions par avance.

Coeurdialement

Journée du don d'organes du 23 juin 2007

Cette journée, ayant pour thème le don d'organes et le remerciement aux familles de donateurs, était organisée par notre association dans trois villes phares de la région. Ce fut un succès. Quelques élèves infirmiers(ères) du Havre, d'Evreux et de Rouen venus nous apporter leur aide, ont contribué à la réussite de cette journée.

Nous ne pouvons que déplorer l'absence de transplantés qui pourtant, avaient été avisés de cette manifestation par courrier. Ces personnes ont dû malheureusement oublier qu'elles avaient reçu un don leur permettant de vivre. C'est regrettable. Il leur aurait suffi de donner un peu de leur temps afin de témoigner du bien fondé des dons et de la greffe.

Les étudiants et les quelques greffés présents dans chaque ville se sont employés à convaincre les gens sur la nécessité de détenir une carte de donneur et d'en parler autour d'eux. En parler, s'est déjà agir.

Au Havre, Messieurs Serge Coustham et Jean-Paul Fouache étaient les responsables de cette journée. Ils ont été servis par le beau temps. Une dizaine d'élèves infirmiers(ères) s'étaient joints à eux pour expliquer aux havrais les bienfaits du don d'organes.

A Evreux, Monsieur Bernard Bonneau, son épouse et leur fille, secondés par un transplanté du foie et son épouse, ainsi que par Monsieur Radigue, transplanté cardiaque et quelques élèves infirmier(ères), se sont impliqués dans cette manifestation. Le journal d'Evreux a relaté l'évènement le mardi suivant.



L'équipe bénévole d'Evreux

A Rouen, j'étais accompagné de mon épouse ainsi que de Madame Ariette Fontaine, Monsieur Jean-Claude Fenyo et une dizaine d'élèves infirmiers(ères). Tous ont fait un travail remarquable. Le Docteur Edgar Menguy de la coordination passa un moment en notre compagnie. A cause du mauvais temps, nous avons dû arrêter notre activité vers 16 heures (la pluie tombait en trombes).

Dans l'ensemble, cette journée a porté ses fruits. Nombre de documents et de cartes de donateurs nous ont été réclamés. On sent que les gens sont de plus en plus sensibles à ce fait. C'est encourageant.

Un grand merci à toutes ces personnes qui se sont impliquées dans cette opération.

En 2008, la journée du « don d'organes » est programmée le 21 juin par l'Agence de Biomédecine. Les Jeux Européens devant se dérouler à la même date, l'association n'organisera pas cette manifestation en Haute-Normandie.

Soirée du 14 septembre 2007 à Bretteville du Grand Caux

Cette réunion d'information sur le don d'organes et la transplantation cardiaque, animée par le Docteur Michel Redonnet, cardiologue au C.H.U. avait réuni environ 200 personnes.

Le Docteur Redonnet excuse le Docteur Menguy qui malheureusement ne peut être des nôtres, s'étant fait agresser à la sortie de son bureau, au C.H.U. puis il commence son exposé sur le suivi des transplantés. Il nous apprend que depuis 21 ans que se pratique la transplantation cardiaque à Rouen, environ 200 malades ont été greffés.

Les transplantés doivent se plier à certaines contraintes, telles les visites régulières et rapprochées au C.H.U., visites qui s'espacent dans le temps. Toutefois, un suivi médical important subsistera. Il y a aussi la prise de médicaments tels les anti-rejets, les immunosuppresseurs, entre autres.

En général, les transplantés se portent bien et peuvent reprendre leurs activités, il leur est même conseillé de pratiquer un sport.

Il est possible de transplanter les malades jusqu'à l'âge de 60 ans. Il n'y a pas d'âge buttoir quant au prélèvement, dans la mesure où les organes à prélever sont sains.

Le Docteur Redonnet étant attendu à Rouen, a dû, malheureusement, écourter son exposé et partir plus tôt que prévu.

Le Docteur Vittrand, cardiologue à l'hôpital de Fécamp prend la parole à son tour et nous explique les causes des maladies cardiaques et les moyens de les déceler. Ces maladies sont dues en partie à la vie trépidante actuelle. Beaucoup d'hommes, mais aussi de plus en plus de femmes sont atteints de maladies cardiaques après la quarantaine. Il est nécessaire de consulter un cardiologue à titre préventif. Mieux vaut faire de la prévention que de se trouver devant le fait accompli, car il est parfois trop tard (hélas) pour intervenir.

Ces maladies peuvent être dues à l'alcool, au tabac, au surmenage ou peuvent provenir d'antécédents familiaux. Il suffit d'être prudent, mais pas alarmiste.

Le don d'organes est important. Chaque personne devrait y songer, détenir une carte de donneur et surtout en parler en famille. Le Docteur Vittrand a insisté sur le fait que de mettre les membres de sa famille au courant de ses intentions permet, en cas de malheur, de savoir quelle attitude prendre.

Puis Michel Bosselin prend la parole. Il insiste lui aussi, sur l'importance du don, du fait de détenir une carte de donneur. Sans le don, les transplantés présents, ce soir, dans cette salle ne pourraient pas être là, afin d'apporter leur témoignage. C'est merveilleux de vivre une « nouvelle vie ».

M. Bosselin définit les buts et les objectifs de l'association, fait savoir qu'en juin prochain, se dérouleront les 12èmes Jeux Européens des transplantés cœur-poumons, à Vichy et incite les greffés à y participer.

Jean-Paul Fouache rejoint la tribune afin de conclure la soirée par les remerciements d'usage.

Merci Jean-Paul pour l'organisation de cette soirée, j'invite les personnes à venir partager le verre de l'amitié.

M. Bosselin



Vendredi 21 septembre. Journée détente à Fécamp



Le programme était chargé mais très intéressant. A 10 heures, nous étions 25 personnes devant la Bénédicte de Fécamp afin de visiter le musée. Une charmante hôtesse nous commenta l'histoire de la Bénédicte, depuis sa création jusqu'à nos jours.

Nous avons pu découvrir une collection de plantes et d'épices du monde entier ; palais hors du commun, la distillerie. Nous avons pu contempler les diverses publicités sur la Bénédicte ainsi qu'un présentoir supportant un nombre considérable de bouteilles copiées, imitées par les pays étrangers, mais aussi, l'unique, la véritable bouteille « Bénédicte ».

Nous avons terminé la visite par une dégustation offerte par l'établissement.

Chacun fut unanime, à dire le plaisir qu'il avait eu à découvrir ce palais de la Bénédicte.

Puis nous avons repris nos voitures afin de nous rendre à Colleville, au restaurant « Le Bon Coin » où un repas simple mais de qualité nous fut servi dans un lieu sortant de l'ordinaire. En effet, l'ancienne gare a été aménagée en une salle de restaurant fort agréable.

Vers 14 heures, nouvelle escale, au musée du chocolat de Fécamp. En entrant dans le musée, nous découvrons avec plaisir, des automates, fabricants de chocolat. Une guide nous expose l'histoire du chocolat, sa culture, sa récolte et nous pouvons découvrir de vieux moules, des boîtes anciennes et des chocolatières d'un autre temps. Ensuite, nous assistons à une vidéo projection au cours de laquelle, une dégustation de chocolats nous est offerte. Nous terminons notre visite par un passage au sein de l'espace boutique où nous pouvons acheter de si bons chocolats.



Pour clore cette journée, nous nous sommes rendus au musée des Terre-Neuvas et de la pêche. Mais là, point de dégustation ! ...

Dans les années 50, Fécamp était le grand port morutier de France. C'était aussi le port du hareng et de sa transformation. Aujourd'hui, la pêche à la morue ne se pratique plus chez nous.

Ce musée raconte la grande aventure des marins fécampois qui partaient pour de longs mois pêcher la morue dans les eaux glaciales de Terre-Neuve. Il présente aussi la pêche du hareng, la construction navale, le sauvetage, les bains de mer et la vie portuaire. Nous y avons découvert également des maquettes de voiliers du siècle dernier, de chalutiers modernes ainsi que de beaux paysages portuaires et des scènes de la vie des quais à l'époque.

Nous n'avons pas failli à la traditionnelle photo de groupe avant de nous séparer, apparemment, tous ravis d'avoir passé une agréable journée.

Merci à tous et plus particulièrement à Serge et Jean-Paul qui s'étaient chargés de l'organisation de cette sortie.

M. Bosselin

12èmes Jeux Européens des transplantés

 European Heart and Lung Transplant Federation	 F.F.A.G.C.P. Fédération Française des Associations de Greffés du Cœur et des Poumons
---	---



INVITATION

aux

12^{èmes} Jeux Européens des Transplantés du Cœur et des Poumons

21 - 26 juin 2008

12^{èmes} JEUX EUROPÉENS
DES TRANSPLANTÉS DU
CŒUR ET DES POUMONS

VICHY - FRANCE



VILLE DE VICHY



12th EUROPEAN HEART
AND LUNG TRANSPLANT
GAMES

VICHY - FRANCE



Futurs participants aux épreuves sportives, accompagnateurs, supporters, préparez-vous déjà pour les 12èmes Jeux Européens des greffés du cœur et des poumons du 21 au 26 juin 2008 à Vichy, organisés en France pour la première fois depuis 1990 par la Fédération Française des Associations de greffés du cœur et des poumons.

Tous renseignements sur le site : <http://jeuxcoeurpoumonsvichy.site.voila.fr> ou auprès de Michel Bosselin tél-fax : 02 35 62 14 75, responsable régional des Jeux.

Faisons le point.

A l'heure de la préparation de ce bulletin, je constate que malgré mon appel auprès de tous les transplantés, par l'intermédiaire du C.H.U., afin d'inviter les jeunes et les moins jeunes à participer aux Jeux, il n'y a ce jour que 6 réservations.

Le coût est certes élevé, mais nous faisons des démarches auprès de divers organismes afin d'obtenir des aides pour réduire les frais engagés par les participants. Cardio-Greffes aidera dans la mesure du possible les adhérents ou futurs adhérents prenant part aux Jeux.

Nous ne serons pas assez nombreux pour effectuer un transport en commun, nous nous organiserons donc en covoiturage. Ce détail sera régié entre adhérents sportifs et accompagnateurs lors de l'Assemblée Générale du 7 juin prochain.

Sans être véritablement une compétition, ces Jeux réuniront 18 nations, personnes des deux sexes. Tous ces sportifs sont des transplantés cœur, poumons. Point n'est besoin de faire des performances, l'essentiel étant de participer ou d'être accompagnateur supporter. Ce sera l'occasion de rencontrer d'autres greffés européens afin d'échanger nos impressions.

Venez nous rejoindre afin de soutenir votre équipe haute normande.

La Fédération

Certaines personnes pensent que la cotisation que nous versons à la Fédération est élevée par rapport aux services rendus.

Pourtant, il faut savoir que ce sont les responsables de cette structure qui préparent actuellement les Jeux Sportifs Européens qui ont lieu tous les deux ans dans un pays différent et qui se dérouleront cette année en France, à Vichy.

Le Président actuel, Jean-Claude Boulmer, fait un travail remarquable, intervenant auprès des différents ministères et administrations afin de défendre les droits des greffés, notamment en ce qui concerne les assurances et les crédits, entre autres.

Les objectifs de la Fédération sont les suivants :

- l'information et le soutien aux greffés et futurs greffés
- le témoignage
- l'aide à la recherche
- le rassemblement
- la défense des intérêts des greffés
- la promotion du don d'organes...

Grâce à la Fédération, nous, association, apprenons à mieux nous connaître, à s'entraider, à conseiller, à témoigner. Diffuser l'information et rassembler, pour mieux se soutenir.

Je pense donc qu'il est indispensable d'y adhérer.

M. Bosselin
Vice-Président de la Fédération

Calendrier des activités 2008

En premier lieu, rappel. Nous stagnons quant au nombre d'adhérents.

2007, quatre nouveaux adhérents, six n'ayant pas renouvelé leur cotisation et deux qui nous ont quittés pour d'autres cieux.

Nous souhaiterions que d'autres greffés s'investissent car nous commençons à nous essouffler. Nous avons besoin d'idées nouvelles, que d'autres greffés nous rejoignent au sein du Bureau.

Envoyez-nous des articles, des nouvelles que nous pourrions publier dans le bulletin. Merci de votre compréhension.

- Nous commençons l'année par notre traditionnelle galette des Rois, **le samedi 12 janvier** au C.A.T. d'Yvetot, pour ne pas perdre nos bonnes habitudes.
- **samedi 08 mars**, après-midi crêpes au C.A.T. d'Yvetot.
- Les trois premiers mois de l'année sont toujours froids, les routes moins sûres ; aussi, nous attendrons **le samedi 26 avril** pour visiter la belle ville de Forges-les-Eaux. Nous déjeunerons sur place.
- **samedi 25 mai**, notre pique-nique se fera cette fois-ci chez notre ami Jean-Paul Fouache à Bretteville-du-Grand-Caux.
- **le 07 juin**, nous nous retrouverons au C.A.T. d'Yvetot pour notre Assemblée Générale, suivie du repas habituel. Nous aurons besoin de candidats pour remplacer deux membres du Bureau.
- **du 21 au 26 juin**, certains d'entre nous participeront aux Jeux Européens à Vichy. Nous vous ferons un compte-rendu de ces journées et publierons des photos de transplantés hauts normands en plein effort.
- Comme chaque année, **les mois de juillet et août** seront consacrés aux vacances.
- **les 19 et 20 septembre**, aura lieu pour la première fois à Rouen, le congrès de la Fédération. Je tenais à vous signaler que notre association a participé à la création de la Fédération. Nous serons, je l'espère, nombreux à accueillir nos amis transplantés, venus des quatre coins de la France. Nous devons montrer que notre association est organisée et que nous savons recevoir. Nous vous communiquerons en temps voulu, les détails de cette organisation.
- **Le 11 octobre**, nous conclurons nos activités par une sortie dans le beau pays d'Auge. La journée se terminera près de Comeilles (Eure), dans la ferme de Beaulieu.

Nous espérons que ce programme vous satisfera et que vous serez nombreux à participer à ces manifestations.

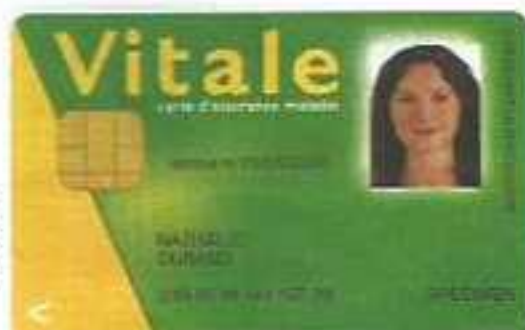
Si vous avez des suggestions quant aux activités futures, n'hésitez pas à nous contacter.

Nous ferons tout notre possible pour venir en aide à nos amis transplantés dans la difficulté, à condition que ces derniers nous informent de leurs problèmes.

Carte vitale 2 : c'est parti !

Pourquoi doit-on remplacer notre carte vitale ?

Après 7 ans de mise en service, les cartes Vitale doivent être remplacées en raison de l'usure naturelle des puces. De plus, la technologie des cartes actuelles est devenue obsolète.



Carte vitale 2 : c'est parti !

Six mois après son lancement-test en Bretagne, la carte Vitale 2 est désormais disponible dans toute la France.

Réservée, dans un premier temps, aux nouvelles demandes (jeunes de 16 ans et nouveaux affiliés) et aux remplacements de cartes perdues ou volées, la carte Vitale 2 va remplacer, à terme, votre carte actuelle. 59 millions de cartes Vitale 2 vont être ainsi diffusées progressivement d'ici 2011. La nouvelle carte comporte désormais la photo de son détenteur. Les enfants de moins de 16 ans restent inscrits sur la carte des deux parents, mais seule la photo du titulaire est nécessaire.

La carte Vitale 2 : les nouveautés

Nouveaux services de la carte Vitale 2, elle permet :

- une sécurité renforcée pour l'authentification de la carte, l'identification de son porteur (avec une photo)
- une plus grande capacité de stockage d'informations (puce de 32 Ko contre k pour l'ancienne carte).

Ainsi l'espace disponible permet l'ajout d'informations telles que :

- o la mention du médecin traitant,
- o les coordonnées de la personne à prévenir en cas d'urgence,
- o des informations sur la couverture complémentaire, afin d'accélérer les délais de remboursements,
- o des informations diverses : par exemple la mention que l'assuré a bien bénéficié d'une information sur le don d'organe et sur la manière de faire connaître sa position.

Bon à savoir

Les obligations du parcours de soins

Depuis le 2 septembre 2007, si vous ne respectez pas le parcours de soins coordonnés, vos consultations ne sont plus remboursées qu'à 50% par l'assurance maladie.

Dans certaines situations, vous pouvez toujours consulter un médecin généraliste ou un spécialiste de votre choix, sans passer par votre médecin traitant et en gardant votre taux habituel de remboursement. C'est le cas en l'absence de votre médecin traitant, en cas d'urgence ou d'éloignement temporaire (vacances, déplacement professionnel...).

Enfin, la consultation chez certains spécialistes donne droit à un taux de remboursement inchangé, même si vous ne passez pas par la case « médecin traitant » : en gynécologie et en ophtalmologie pour tous les patients, et également en psychiatrie et en neuropsychiatrie pour les jeunes (entre 16 et 25 ans).

Rappelons que le parcours de soins coordonnés ne s'applique pas aux enfants (moins de 16 ans à la date des soins) et que les soins dentaires ne sont pas concernés.

Quelle est la différence entre le médecin traitant, le médecin référent et le médecin conseil ?

Le dispositif du médecin traitant repose sur la liberté de choix : liberté d'en choisir et liberté d'en changer, tandis que le dispositif du médecin référent repose sur une adhésion annuelle.

Le médecin traitant peut être un médecin généraliste ou un médecin spécialiste, notamment pour les patients souffrant d'affections de longue durée (ALD) ou de maladies chroniques, tandis que **le médecin référent** est obligatoirement un médecin généraliste.

Lorsque nous parlons du médecin traitant, il s'agit du médecin spécialiste ou généraliste qui vous suit régulièrement, dans le cadre de votre maladie chronique. C'est lui qui remplit les dossiers médicaux à remettre à la Sécurité Sociale. Ces dossiers sont destinés **aux médecins conseil** affiliés à la Sécurité Sociale.

Nouvelles dispositions

A compter du 1^{er} janvier 2008, les assurés sociaux devront payer une franchise de 0,50 € par boîte de médicament et par acte médical (infirmière, kinésithérapeute...), et de 2 € par transport sanitaire. Le montant cumulé ne devra pas excéder 50 € par personne et par an, avec un autre plafond journalier si plusieurs actes se succèdent.

Seuls les enfants mineurs, les femmes enceintes et les bénéficiaires de la couverture maladie universelle complémentaire en seront dispensés.

La somme de 1,00 € sera toujours prélevée par acte médical.

Les brèves

Nos peines

Le 10 décembre dernier, un ami nous a quittés. La flamme qui l'animait s'est éteinte.

Daniel Besanceney, notre secrétaire adjoint, s'en est allé. Il était toujours de bonne humeur, gai et serviable.

Nous avons, pour certains d'entre nous, passé une journée agréable, lors d'un pique-nique que nous avons organisé chez lui, à Jumièges, en mai dernier.

Nous assurons son épouse, Anne-Marie, de notre sympathie.

Nos joies

Heureusement, il y a aussi de bonnes nouvelles.

L'épouse de notre ami, Christophe Huchon, a mis au monde, le 14 août dernier, une petite fille prénommée « Annabelle ».

Les parents sont comblés, cette enfant fait leur joie et leur bonheur.

Nous leur adressons nos plus sincères félicitations et leurs souhaitons beaucoup de joies en famille.



*Hiver, neige tombée sur la terre,
La chaleur s'en est allée,
derrière les volets verts
le feu pétille dans la cheminée.*

La coordination des prélèvements d'organes et de tissus

Le prélèvement d'organes et de tissus est une démarche longue qui nécessite une collaboration étroite entre les différentes équipes concernées : médicales, paramédicales, chirurgicales et administratives.

Les infirmiers et infirmières coordinateurs chargés de la prise en charge des donneurs potentiels à cœur battant sont présents lors de toutes les étapes d'un prélèvement d'organes et de tissus et responsables du bon déroulement de celles-ci.

La première est le constat de mort encéphalique qui répond à des critères très stricts : abolition de tous les réflexes, de la respiration spontanée, 2 électro-encéphalogrammes plats ou une artériographie cérébrale montrant une absence totale de circulation sanguine dans le cerveau. Le coordinateur doit s'assurer que les conditions réglementaires de ces examens sont présentes, à savoir l'absence de médicaments, de produits toxiques ou d'hypothermie pouvant modifier le tracé de l'EEG.

Dans le même temps le coordinateur doit s'assurer avec le médecin réanimateur en charge du défunt, de l'absence de contre-indication au prélèvement : néoplasie active (cancer), ou de moins de 5 ans, sida, toxicomanie connue ou autre.

L'étape la plus difficile est l'entretien avec les proches et l'acceptation du don d'organes. Ce dernier se fait dans le plus possible, en collaboration avec le médecin réanimateur. La loi de bio éthique 2004 stipule « que toute personne qui ne s'est pas opposée de son vivant au prélèvement de ses organes est présumée consentante. Dans la réalité, il s'avère que fort peu de personnes se sont positionnées sur le sujet et on fait part de leur décision à leurs proches ; la prise de décision revient alors à ces derniers qui vivent un moment extrêmement brutal et douloureux.

Le coordinateur doit établir avec les proches un contact basé sur la confiance et le respect, s'assurer de leur bonne compréhension de l'état de mort encéphalique, recueillir la volonté du défunt et si ce dernier ne s'est pas exprimé, les guider dans leur prise de décision.

Il est important d'intervenir sans précipitation, un temps de réflexion doit être laissé aux proches, mais ce dernier ne peut pas être long, compte tenu du facteur temps pour le maintien en bon fonctionnement des organes et des difficultés de réanimation des personnes en état de mort encéphalique.

En effet, celle-ci provoque rapidement une détérioration du fonctionnement de tous les organes, et un arrêt cardiaque peut survenir rapidement.

Une fois l'accord obtenu, la coordination se doit d'établir le dossier réglementaire de l'agence de la biomédecine, gérer l'organisation des examens complémentaires visant à évaluer la qualité des organes : radio, échographie, prélèvements sanguin et bactériologiques.

Lorsque l'attribution des greffons est faite par L'AGENCE DE BIOMEDECINE, il lui faut également gérer toute la partie bloc opératoire : encadrement des équipes locales, accueil des équipes chirurgicales extérieures, conditionnement et départ des greffons, puis retour du corps en chambre mortuaire et prise en charge de la famille si celle-ci le souhaite.

Ces démarches peuvent s'avérer très longues, de 15 heures minimums à 30 heures environ.

Une autre activité des coordinateurs consiste au prélèvement de cornées à cœur arrêté, dans leur établissement. Là encore, l'acceptation du don par les proches est difficile et l'organisation rigoureuse.

Enfin, les coordinateurs ont aussi la charge de formation dans leurs établissements, les écoles d'infirmières qui s'y rattachent, d'information des jeunes via les établissements scolaires et du grand public au cours de manifestations diverses qu'ils ont la possibilité d'organiser.

Cette fonction a la particularité d'être, on le voit, pluri disciplinaire et passionnante mais demande un fort engagement personnel, beaucoup de rigueur, une grande capacité d'écoute et une réelle capacité d'organisation.

Elle a été créée par une circulaire ministérielle en 1985, n'a cessé d'évoluer sous l'impulsion, en premier lieu de l'Etablissement Français de Greffes, et depuis sa création en août 2004, par l'Agence de la biomédecine.

Les associations, j'y vais ou pas ?

Pas facile de pousser la porte des associations d'aide aux malades...

Pas envie de se retrouver dans le club des gens qui ont le même problème...

On ne comprend pas toujours ce qu'elles font ou ce qu'elles proposent.

C'est un autre monde, un monde nouveau.

Pourtant, l'association est souvent vécue comme un espace de convivialité. On y rencontre des amis, on y invente des solutions, on y obtient pas mal de réponses aux questions que l'on se pose, on y trouve un réel soutien...

L'association, c'est aussi un moyen d'agir pour les autres.

Les associations d'aide et de soutien aux malades sont-elles des associations comme les autres ?

Chacun connaît son association sportive, son club de musique ou l'association d'aide au village pauvre et lointain de sa commune. Par contre, il est plus difficile de se faire une idée précise de ce qu'une association d'aide aux personnes malades peut apporter. Rappelons d'abord que de la plus petite à la plus grande, et quel que soit leur projet, toutes les associations ont le même statut. Celui d'association « à but non lucratif » régie par la loi de 1901.

En clair, une association est créée par des bénévoles (non-salariés) qui élisent des représentants pour la conduire. Toutefois, le fait que ses membres soient non-salariés ne lui interdit pas pour autant de se professionnaliser dans telle ou telle activité. L'association fonctionne principalement grâce aux dons et aux subventions, elle peut également vendre des produits ou organiser des événements qui lui permettent de récolter de l'argent.

La condition stricte qui lui permet de rester association est que ses fonds soient en intégralité investis ou dépensés pour atteindre le but qu'elle fixe dans ses statuts lors de sa création (par exemple : aider les personnes en difficulté).

Ainsi les fonds d'une association peuvent servir à lancer des messages de prévention, faire pression sur les pouvoirs publics pour faire évoluer les lois.



Les amis qui nous sont les plus proches sont ceux qui cernent le mieux le sens que nous donnons à la vie, ceux qui nous comprennent comme nous les comprenons, ceux qui se tiennent à nos côtés dans le succès ou l'échec et qui rompent nos périodes de solitude.

Henry Alonzo Myers

Canard à la Normande



Pour 4 personnes, il faut :

- 1 canard de 1 kg 200 (vidé et ridé)
 - 40 g de beurre
 - 4 pommes-fruits
 - 1 verre à liqueur de calvados
 - 1 verre de vin blanc sec
 - 4 ou 5 cuillères à soupe de crème fraîche
 - Branches d'estragon
 - Sel
 - Poivre.
- Détachez les feuilles d'estragon. Glissez les tiges nues à l'intérieur du canard, sel et poivre. Faites-le dorer de toute part, dans une cocotte avec 20 g de beurre. Arrosez de calvados. Dès qu'il bout, faites flamber avec une allumette, puis couvrez et laissez mijoter, à feu moyen, $\frac{3}{4}$ d'heure. Pendant la cuisson, retournez 2 ou 3 fois et ajoutez, si nécessaire, 2 ou 3 cuillerées d'eau.
 - Quand il est cuit, déposez le canard dans un plat. Tenez-le au chaud. Dans le jus de cuisson resté dans la cocotte, versez 1 verre de vin blanc. Laissez bouillir un peu pour qu'il s'évapore de moitié.
 - Epluchez les pommes. Coupez-les en tranches épaisses. Faites-les dorer à la poêle assez rapidement avec 20 g de beurre.
 - Ajoutez crème fraîche et feuilles d'estragon coupées, au jus de cuisson du canard. Faites bouillir quelques instant et versez dans une saucière. Présentez avec le canard entouré de pommes.

Parlons jardin

Contrairement à ce que l'on peut croire, les mois d'hiver ne sont pas des mois de repos complet pour les travaux au jardin.

En janvier et février, il y a la taille des arbres fruitiers à pépins et des arbustes à floraison estivale. Ceux-ci doivent être taillés juste avant le démarrage de la végétation.

On en profite aussi pour rafraîchir par la taille, les vieilles haies, les rosiers.

Il faut traiter les fruitiers, désinfecter les sols de culture envahis par les larves de taupins, les vers gris et blancs.

Il ne faut pas omettre de labourer les anciennes pelouses, d'achever les plantations diverses d'arbres, d'arbustes, de plantes vivaces sans oublier les bulbes d'anémones, de lis, de renoncules. Faire des apports de terre de bruyère et de tourbe dans les rhododendrons.

En mars, le forsythia fleurit ainsi que le laurier tin, le saule, le bouleau, les crocus, les perce-neige.

Le jardin s'éveille aussi grâce à la floraison des tulipes hâtives, des narcisses, des jacinthes, des primevères de jardin, des pensées et de toutes les plantes bisannuelles.

N'oubliez pas d'organiser la plantation de fleurs à couper et semez vite ce qui doit fleurir aux premiers jours de l'été.

Dès que la température s'adoucit, profitez de votre jardin.

Bon courage.

Quiz (jeu étudié et présenté par Arlette Fontaine)

Jouez et gagnez un chèque de 15 euros

La première personne ayant adressé toutes les bonnes réponses, à Mme Arlette Fontaine - Résidence Descroizilles - 56 route de Darnétal 76000 Rouen, se verra remettre le chèque.



COUPON-REPONSE

1 – Dans quel pays a-t-on mis en service la 1^{ère} autoroute ?

- ☐ l'Allemagne
- ☐ la France
- ☐ l'Italie

4 – Quel impôt a été créé par Henri IV ?

- ☐ la taille
- ☐ la gabelle
- ☐ la paulette

2 – Quelle fleur appelle-t-on aussi mimosa de Paris ?

- ☐ la jonquille
- ☐ le forsythia
- ☐ le bouton d'or

5 – Qui a écrit « Quand la Chine s'éveillera » ?

- ☐ A. Castelot
- ☐ A. Peyrefitte
- ☐ A. Decaux

3 – Qui a composé le ballet de Coppélia ?

- ☐ Léo Delibes
- ☐ Franz Liszt
- ☐ Franz Schubert

6 – Quel château a été construit au bord du Cher ?

- ☐ Azay le Rideau
- ☐ Chenonceaux
- ☐ Blois

Nom Prénom

Adresse



Les réponses seront communiquées dans le prochain bulletin, ainsi que le nom du ou de la gagnante.

Réponses aux questions du bulletin n° 11

1. la rose de Noël – 2. F. Berat – 3. de la trompette – 4. l'Abbé de l'Epée – 5. le foc – 6. l'aboulie

Gagnante : Madame M.A. Crevel.

Arlette Fontaine