



*Un nouveau cœur
pour une nouvelle vie*

L' ECHO

des transplantés cardiaques de Haute-Normandie

12^{ème} année

décembre 2013

numéro 23

Bulletin de liaison et d'informations

Où aller en 2014 ?



| | | |
|--|---|----|
| Siège social : Service chirurgie cardio-vasculaire Pavillon Derocque - C.H.U. ROUEN 76031 ROUEN Cedex | <i>Sommaire</i> | 2 |
| Téléphone - Fax-répondeur : 02 35 10 63 60 | <i>Editorial</i> | 3 |
| Site Internet : http://cgghn.voila.net | <i>Activités prévues en 2014</i> | 3 |
| Membre de la Fédération Française des Associations de Greffés du Cœur et des Poumons. Site : http://www.france-coeur-poumon.asso.fr | <i>La vie de l'association et des adhérents</i> | |
| Ont participé à ce bulletin : Pascal Bodenant, Josette Bosselin, Geneviève Collas, Marc Collas, Serge Coustham, Marie-Antoinette Crevel, Catherine Debrée, Claude Debrée, Jean-Claude Fenyo, Arlette Fontaine, Aline et Jean-Paul Fouache | Conférence cardiologie aux Andelys | 4 |
| | Découverte des Andelys | 7 |
| | Nos réunions conviviales : pique-nique chez Aline et Jean-Paul | 8 |
| | <i>Nous étions présents :</i> | |
| | Au cœur des Alpes | 9 |
| | Avec l'association nationale des cheminots pour le don bénévole | 14 |
| | Formation au CHU et témoignage | 17 |
| | Les maladies cardio-vasculaires chez la femme | 17 |
| | La réunion des associations de la région Nord Est de l'Agence de la biomédecine | 18 |
| Rédaction - Directeur de la publication : Jean-Claude Fenyo | <i>Informations</i> | |
| | Essais sur l'homme du cœur artificiel CARMAT | 19 |
| <i>Photos</i> | <i>Détente</i> | |
| | La peinture sur soie | 20 |
| | Quiz | 21 |
| <i>Ce Bulletin est consultable sur le site Internet de Cardio-Greffes Haute-Normandie et les Bulletins précédents sur : http://magscoeurpoums.voila.net</i> | Nous avons lu | 22 |
| | La cuisine | 23 |
| | Culture et tradition normandes : le patois (7) | 24 |

Association régie par la Loi de 1901

Dépôt des statuts en Préfecture de Seine-Maritime
le 5 mai 2001
Parution au Journal Officiel le 2 juin 2001



Chers amis transplantés adhérents ou non. Nous suggérons que les personnes qui possèdent un accès INTERNET et souhaitent recevoir toutes nos informations ainsi que « L'ECHO » nous communiquent leur e-mail à l'adresse suivante :

jcja@voila.fr

ou leur numéro de Fax pour recevoir rapidement les informations.

Merci d'avance.

Editorial

Cette année a été riche en rencontres et échanges : multiples présences sur le terrain pour la promotion du don d'organes (et souvent avec d'autres associations pour le don du sang et de moelle osseuse) grâce notamment à la mobilisation remarquable d'un noyau très actif dans la pointe de Caux, et pour la première fois depuis 6 ans dans l'Eure avec le concours de cardiologues, témoignages auprès d'élèves et de professionnels de santé, réunions conviviales traditionnelles et exceptionnelle à l'occasion de l'Armada, participation aux instances de la Fédération, communication par les Bulletins et Internet pour ceux qui y ont accès, démonstration que « la greffe, ça marche », « ça escalade », et même « ça roule », etc... .

Ce constat satisfaisant demande évidemment à être sérieusement modulé par le manque de renouvellement des adhérents, c'est à dire la grande fragilité de l'Association, et la difficulté de mener des actions sociales, car nous n'avons toujours pas trouvé les bonnes méthodes pour y remédier.

Une de nos préoccupations reste évidemment la pénurie de greffons face à une demande croissante. Les méthodes alternatives ou temporaires progressent mais en restent souvent au stade de la Recherche. C'est pourquoi il est très regrettable que notre région de Haute-Normandie se situe en fin du classement national de l'Agence de la biomédecine pour la détection des donneurs potentiels en mort encéphalique et les prélèvements effectifs en raison de l'absence totale d'activité des centres hospitaliers dans ces domaines dans le département de l'Eure. Il nous apparaît nécessaire de questionner les pouvoirs publics sur leurs objectifs pour que cette situation aberrante et pénalisante trouve une solution.

Vous trouverez ci-dessous le calendrier des activités prévues en 2014. Outre celles traditionnelles, la tenue en juin du congrès annuel de la Fédération à Marseille pourrait vous inciter à faire partie de notre délégation. Et également les opportunités de voyager à Paris, Biarritz et même en Lituanie pour des rencontres toujours riches avec d'autres transplantés.

Nous vous souhaitons de joyeuses fêtes et bien sur une très heureuse année 2014, avec un cœur toujours vaillant !

Activités prévues en 2014

- Samedi 18 janvier à 15h00 à l'ESAT d'Yvetot : Galette des Rois
- Samedi 22 mars à 14h30 à l'ESAT d'Yvetot : Crêpes et projection du film "Romain" du Dr. Jean-Marie Letort
- Mercredi 2 avril en fin d'après-midi : participation à Paris au sein d'une équipe de la Fédération au prologue de la course du cœur de Trans-Forme
- Samedi 24 mai à 10h00 à l'ESAT d'Yvetot : Assemblée générale annuelle suivie du repas convivial
- Vendredi 6 au lundi 9 juin : Jeux nationaux de Trans-Forme à Biarritz
- Vendredi 13 et samedi 14 juin : Congrès de la Fédération à Marseille
- Vendredi 20 juin : Stand d'information sur le don d'organes dans le hall de la gare de Rouen de 15h00 à 20h00 à l'occasion de la Journée nationale en coopération avec l'Association Nationale des Cheminots pour le Don Bénévole (à confirmer)
- Samedi 21 juin : Pique-nique chez Aline et Jean-Paul Fouache à Bretteville-du-Grand-Caux
- Samedi 12 au mercredi 16 juillet : Championnats européens des transplantés du cœur et des poumons à Vilnius (Lituanie)

A l'étude et/ou date à fixer : randonnée cycliste sur l'avenue verte (Forges-les-eaux - Dieppe) ; parcours du cœur de la FFCardiologie , sortie à Fécamp ou au Havre en septembre

CONFÉRENCE CARDIOLOGIE

*Vendredi 4 octobre
Salle des Fêtes des Andelys*

L'association Cardio-Greffes Haute-Normandie a organisé le vendredi 4 octobre en partenariat avec la Mairie et le Centre social une Conférence cardiologie destinée à informer le grand public sur la prévention des maladies cardio-vasculaires, la transplantation cardiaque et la réadaptation des patients à l'effort.



Madame Laure Dael, Maire des Andelys, a ouvert la réunion par un exposé très documenté sur les progrès récents dont les médias se sont fait écho, tels le prototype de cœur artificiel complet français CARMAT qui va être implanté expérimentalement sur 4 patients en France, la recherche fondamentale et clinique sur les cellules souches réparatrices.

Le Président de l'association, Jean-Claude Fenyo, en a ensuite rappelé les objectifs, en particulier la nécessaire information sur la procédure de don d'organes et l'intérêt de se déclarer de son vivant en portant la carte de donneur - ou en ayant exprimé son refus, dans l'esprit et l'application des lois de bioéthique.

Les maladies cardiovasculaires sont avec les cancers la principale cause de mortalité en France (environ 28% des décès). Le Docteur Henri Hodroge, cardiologue à Vernon et aux Andelys et membre de la Fédération Française de Cardiologie a présenté « les ennemis du cœur ».

Les principaux facteurs de risques cardiovasculaires sont hormis l'hérédité, le sexe et l'âge : le tabagisme (actif et passif), l'hypertension artérielle, le diabète, l'excès de LDL-cholestérol, l'excès de poids et la sédentarité.

Tous ces risques sont modifiables par des comportements « vertueux » qu'il est bien entendu préférable d'observer avant l'accident. Les examens en cardiologie sont facteur de progrès et très utiles pour le dépistage, le diagnostic et la surveillance. Un simple électrocardiogramme au repos effectué régulièrement dès la cinquantaine est conseillé.

Parfois l'ultime alternative est la transplantation. En France plus de 800 patients étaient inscrits sur la liste d'attente, 398 ont été transplantés en 2012. Tous organes confondus il y a eu cette même année 5.000 transplantations d'organes, dont plus de 3.000 de rein, les autres organes étant les poumons, le foie, le pancréas.

Dans notre région, les transplantations cardiaques (et de rein) sont réalisées au CHU Charles-Nicolle de Rouen, en moyenne une quinzaine par an depuis plus de 20 ans (364 depuis le début). Le Docteur Michel Redonnet, chargé du suivi des transplantés dans le service de chirurgie thoracique et cardio-vasculaire du CHU a présenté les diverses étapes de cette opération, techniquement plus simple qu'un pontage ou un changement de valves, mais qui nécessite une infrastructure très lourde car le délai entre le prélèvement sur un donneur en mort encéphalique qui peut se situer à plusieurs centaines de km et l'implantation n'est que de 4 heures. Les techniques évoluent régulièrement depuis la première transplantation sur un être humain en 1967 en Afrique du Sud, en particulier l'assistance circulatoire par des machines, ainsi que la découverte des médicaments immunosupresseurs et de procédures de plus en plus efficaces contre les rejets simples, chroniques ou humoraux.

Les centres hospitaliers de Rouen et du Havre sont habilités au prélèvement d'organes dans les conditions strictement définies par les lois de bioéthique, il est regrettable que l'habilitation ait été retirée à l'hôpital d'Evreux, ce qui entraîne un manque de greffons disponibles en Haute-Normandie.

Enfin, le Docteur Redonnet a décrit les méthodes alternatives à la transplantation pour des patients en attente ou qui ne sont pas éligibles à la transplantation : pompes de plus en plus miniaturisées, espoir à terme pour les cellules souches régénératrices et le cœur artificiel complet.

Après une transplantation, l'activité physique et sportive est une thérapie complémentaire (*association Trans-Forme*). Le Docteur David Debeaumont, membre actif de Trans-Forme et du Club des cardiologues du sport, a développé les bienfaits de activités physiques pour les transplantés.

Le Docteur a tout d'abord présenté les 10 règles d'or édictées par le club :

« *Cœur et sport, absolument, pas n'importe comment* ».

Il a ensuite décrit le déroulement d'une épreuve d'effort cardiologique avec mesure des échanges gazeux (VO₂ max) et de divers paramètres quantitatifs permettant par exemple d'évaluer les capacités des patients (un des indicateurs de l'éligibilité à la transplantation) ou

des transplantés en phase de réadaptation immédiate ou dans les mois et années qui suivent. Il a insisté sur quelques particularités de ces sujets : fréquence cardiaque au repos élevée, temps de latence du cœur à l'effort relativement important.

Un bon échauffement d'au moins 10 minutes est primordial. Une liste d'activités sportives conseillées (marche, tirs divers, gymnastique douce...), possibles (vélo, course de demi-fond, tennis de table, Volley-ball...) ou « extrêmes » (tennis, badminton, cyclisme...) a été présentée ainsi que les spécialités à éviter tels les sports collectifs ou de contacts et de combats, ainsi que la pêche sous-marine.

La pratique régulière d'une activité physique quotidienne (30 minutes de marche par exemple) ou même sportive deux ou trois fois par semaine est donc fortement conseillée, sous surveillance médicale régulière.

Les transplantés présents à la réunion ont pu démontrer que « la greffe, ça marche », bien que les échanges prévus avec le public (environ 80 personnes, mais malheureusement peu de jeunes) n'aient pu avoir lieu en raison de l'heure tardive.



Jean-Claude Fenyo

DÉCOUVERTE DES ANDELYS

Huit adhérents, en compagnie de randonneurs des Andelys que nous remercions, nous ont permis de faire une agréable promenade découverte de cette belle ville avant la Conférence Cardiologie le 4 octobre. Nous étions accompagnés de notre ami Jacques Deslandes, Président de l'Association Normande des Greffés du Cœur et de son épouse, et nous espérons que les liens entre nos associations voisines se développeront.



PIQUE-NIQUE CHEZ ALINE ET JEAN-PAUL

Aline et Jean-Paul nous ont agréablement accueillis comme de coutume dans leur grand jardin à Bretteville-du-Grand-Caux le 28 septembre à l'occasion de notre pique-nique annuel.

Le temps était clément et les copieux plats (et le cidre artisanal parfait) ont rassasié la trentaine de convives, adhérents et amis. Monsieur Bertrand Dujardin nous a fait le grand plaisir de démontrer tout son art en improvisant sur son piano électronique des accompagnements de chansons par Jacques Brel, Sylvie Vartan, Jo Dassin, Edith Piaf,... Un bon moment que l'assistance souhaite voir renouveler.

Les sportifs ont terminé l'après-midi en s'affrontant dans les jeux du folklore régional.



AU CŒUR DES ALPES

Pour une bonne compréhension de cet article, nous reprenons la présentation de cette expédition déjà publiée page 14 dans l'Echo 22 et vous en trouverez le compte-rendu complet des 3 étapes ci-dessous.

Mr. David Eyssette, infirmier de coordination au CHU de Nîmes, organise une expédition en altitude avec des greffés pour sensibiliser la population sur le don d'organes ,et montrer qu'après la greffe, on peut mener une vie active et prouver que l'exercice physique peut même contribuer à améliorer son état. Il a fait appel entre autres à la Fédération Française des Associations de Greffés du Cœur et des Poumons pour rechercher des candidats. Seules trois personnes se sont inscrites pour cette expédition : deux transplantés cardiaques et un greffé du foie.

Des journées de regroupement sont programmées pour assurer une bonne préparation des personnes greffées. Ces rencontres permettront à tous les participants d'évaluer leurs propres capacités physiques, d'aborder les techniques de base de l'alpinisme et de faire connaissance entre eux et avec les accompagnateurs. Ainsi, trois expéditions sont prévues au cours de l'année 2013 :

1 - Les 27 et 28 février : Mont Aigoual dans le massif des Cévennes.

2 - Les 2 et 3 mai : la Mer de Glace près de Chamonix.

3 - Du 29 juillet au 2 août: *Dôme des Miages*, altitude 3.500m dans le massif du Mont Blanc, au-dessus des Contamines.



L'encadrement de ces expéditions est assuré par un médecin, une infirmière, des guides de haute montagne, des sapeurs-pompiers secouristes et des membres du Grimp (**G**roupe de **R**econnaissance et d'**I**ntervention en **M**ilieu **P**érilleux).

1 - L'expédition au Mont Aigoual :

Les Cévennes forment une chaîne de montagnes au sud du Massif Central à cheval sur les départements de la Lozère et du Gard dont le point culminant est le Mont Lozère qui s'élève à 1.699 m. C'est une chaîne de moyenne montagne aux vallées encaissées et dont le Mont Aigoual (altitude 1.575 m) est l'un des points les plus remarquables. Un observatoire météorologique est installé à son sommet depuis la fin du XIX^e siècle.

Le programme du premier jour était d'atteindre le sommet du Mont Aigoual en raquettes sur la neige. Le lendemain était prévue l'ascension du sentier des 4.000 marches. Nous avons tous logé dans le même gîte et partagé les repas. Les 2 autres greffés n'ont pas pu se rendre disponibles et de ce fait n'ont pas pu participer.

La sortie en raquettes :

Les participants à cette première sortie étaient :

- David Esseytte : organisateur de l'expédition,
- Dr Pierre Joubert : directeur médical de l'expédition,
- Elise Cannaud : infirmière,
- Geneviève Collas : accompagnatrice,
- Marc Collas : greffé.

Nous sommes partis de la station de ski de Prat-Peyrot (altitude 1.440 m) et après 2 heures de marche sous un soleil radieux, nous avons partagé un pique-nique au sommet du Mont Aigoual au pied de l'observatoire météo. Nous avons admiré le paysage des monts des Cévennes et sommes redescendus à Prat-Peyrot, les jambes un peu lourdes. David nous a présenté du matériel d'alpinisme que j'ai pu découvrir et tester. Cette sortie en équipe en raquettes et le repas pris en commun à la table d'hôte au gîte où nous logions tous furent des moments privilégiés pour faire connaissance et découvrir avec des spécialistes un aspect d'un port de montagne.



La montée du sentier des 4.000 marches :

Le lendemain matin, Patrick Migoule et son épouse se sont associés à l'équipe d'encadrement de la veille. Patrick est le directeur technique de l'expédition, il est sapeur-pompier professionnel, conseiller technique du GRIMP et du SDIS 30 (**S**ervice **D**épartemental d'**I**ncendie et de **S**ecours du Gard). Le but de la journée était d'observer et d'évaluer mes capacités physiques pendant l'ascension ; le Docteur Joubert a contrôlé ma fréquence cardiaque et ma tension régulièrement.



Partis le matin de Valleraugue (350 m d'altitude), nous avons suivi le sentier des 4.000 marches pendant 3h30 et parcouru un dénivelé de 850 m avant l'heure du déjeuner. L'ascension s'est bien déroulée, avec cependant quelques difficultés rencontrées avec les fortes pentes du début de parcours. Tout au long du trajet sur une crête, nous avons pu admirer les monts et la vallée encaissée de l'Hérault. Après 2 heures de descente, les jambes bien éprouvées, nous avons regagné le gîte et chacun est reparti de son côté en se donnant rendez-vous en mai pour une expédition sur la Mer de Glace.



Un journaliste du Midi Libre nous a interviewé, il a publié le 1^{er} mars 2013 un article sur notre montée des 4.000 marches, sur l'organisation de l'expédition et bien évidemment sur le don d'organes.

Nous avons envoyé quelques guides sur le don d'organes et des cartes de donneur de l'Agence de la Biomédecine au propriétaire du gîte qui les mettra à disposition de ses prochains visiteurs.

2 - Ecole de glace à Chamonix :

Le 2 mai, nous nous sommes donné rendez-vous à Chamonix pour une journée d'école de glace sur la Mer de Glace. Un greffé du foie nous a rejoint et, sous la responsabilité d'un guide de haute montagne, nous avons parcouru sous la pluie le glacier en cordée et chaussés de crampons. L'escalade d'un mur de glace de 10 mètres de hauteur a été le point fort de la journée.

C'était une journée de découverte de la montagne à 2.000 m d'altitude et très enrichissante sur le plan relationnel.



3- Les Dômes de Miage :

Le 10 juillet, c'est-à-dire 2 semaines avant notre départ, le responsable de l'expédition nous informe que la sortie est annulée en raison des problèmes de santé du deuxième participant. Les sponsors ont suspendu leur engagement, les investissements étant trop élevés et un impact trop faible pour assurer la promotion du don d'organes avec un seul participant greffé.

Nous avons décidé avec le médecin de l'expédition de nous retrouver aux Contamines pour effectuer une semaine de marche en montagne. Ainsi, avec nos épouses et un couple d'amis, nous avons parcouru les sentiers de la vallée dont une partie du chemin du Tour du Mont Blanc. Le temps fort de cette semaine a été la montée au refuge des Conscrits à une altitude de 2.800 mètres par un sentier de haute montagne dont quelques passages étaient difficiles. Les hébergements dans les gîtes de montagne furent pour nous une expérience nouvelle de vie en communauté. Si l'altitude n'a pas été vécue comme une difficulté, les fortes ascensions se sont révélées quelquefois pénibles.

4- Le bilan :

Malgré la déception de ne pas avoir pu mener l'expédition jusqu'à son terme dans les conditions prévues, ces expériences ont été pour moi très riches sur le plan relationnel, la découverte de la montagne et le plaisir de sortir des activités habituelles. Avec un bon encadrement, la greffe n'est pas un obstacle pour entreprendre de nouveaux défis.



Marc Collas

Marc Collas a également participé au Tour de Bretagne cycliste des Greffés organisé par l'association AMIGO du 16 au 22 septembre, plus de 700 km. Le compte-rendu en est accessible sur notre site Internet.



AVEC L'ASSOCIATION NATIONALE DES CHEMINOTS POUR LE DON BÉNÉVOLE

Dans le cadre de la promotion du don de sang et don d'organes et à la demande de l'Association Nationale des Cheminots pour le Don Bénévole (ANCDB) j'ai participé à une formation pour devenir correspondant de l'association dans l'entreprise SNCF à Rouen.



Nous étions 30 cheminots venus de toute la France pour cette formation qui avait lieu à Lyon du jeudi 17 au samedi 19 octobre.

Le programme était le suivant :

- * *Présentation de l'Etablissement Français du sang (EFS).* Le sang, les produits sanguins, les prélèvements, la sécurité transfusionnelle. Promotion du don : organisation des collectes. Projection du film : circuit d'une poche de sang prélevé.
- * *Don d'organes et don de moelle osseuse.* Quel type de don ? Pourquoi donner ? Quelles démarches ? Comment en parler et sensibiliser ?

Le vendredi matin, visite à l'hôpital Edouard Herriot de Lyon au laboratoire de la banque de tissus et cellules de l'EFS Rhône-Alpes.

Des locaux hautement sécurisés pour la conservation, transformation et distribution de tissus et cellules à des fins thérapeutiques.

L'après midi toujours à l'EFS, visite du plateau technique à Beysnot dans l'Ain.

L'on a pu suivre le parcours d'une poche de sang du prélèvement qui arrive au laboratoire à la préparation ou elle sera filtrée (on enlève les globules blancs) puis centrifugée afin d'en séparer globules rouges, plasma, plaquettes issus d'un don total. En effet on ne transfuse jamais au malade du sang total mais uniquement le composant dont il a besoin, ensuite la qualification biologique des dons à la conservation jusqu'à la distribution dans les hôpitaux et cliniques qui en font la demande.

La conservation est de 5 jours pour les plaquettes, 42 jours pour les globules rouges et plusieurs mois pour le plasma qui se congèle.



Pour information nous organiserons (Cardio-Greffes Haute Normandie) en gare de Rouen un apres midi pour la promotion du don d'organes avec l'Association Nationale des Cheminots pour le Don Bénévole, en principe en juin 2014 à l'occasion de la Journée nationale du don d'organes..

[illegible]

FORMATION AU CHU ET TEMOIGNAGE

Le 14 novembre dernier, j'ai de nouveau répondu à l'invitation des infirmières de la coordination greffe du CHU pour témoigner au cours d'une journée de formation du personnel de l'hôpital.

Cette journée s'adressait à tous les personnels : soignants, administratifs ...

A la différence des précédentes réunions, j'étais accompagné de ma femme qui a pu faire part de son vécu par rapport à la transplantation.

Nous avons évoqué, les infirmières et moi cette possibilité, qui s'est concrétisée ce jeudi 14 novembre.

Après avoir rapidement expliqué les étapes qui m'ont conduites à la transplantation, nous avons répondu, l'un et l'autre, aux questions qui nous étaient posées. Aux questions, finalement assez habituelles, sur le ressenti, les inquiétudes ou les changements dans la vie du transplanté, se sont ajoutées toutes celles qui concernaient Isabelle, en tant qu'épouse et pilier de la famille durant toute cette période un peu compliquée de la maladie. Les interrogations portaient également sur nos enfants et leur rapport à la maladie. Elle est aussi intervenue pour faire part de ces observations sur l'évolution de la maladie et de mon comportement.

C'était assez comparable à ce qui est évoqué dans le fascicule *"La greffe vécue par les proches"*, et je pense que cela a été apprécié, parce que la démarche était nouvelle, mais surtout parce qu'il y a une attente des personnels de retour d'information de la part des patients et de leur famille.

Je pense que cette expérience sera renouvelée à l'occasion d'autres temps de formation, y compris celles plus spécifiques à destination des personnels soignants.

Quoi qu'il en soit, c'est toujours avec plaisir que nous nous prétons à cet exercice et nous nous tenons à la disposition de ces gens à qui nous devons tant.

Pascal Bodenant

LES MALADIES CARDIO-VASCULAIRES CHEZ LA FEMME

Les maladies cardiovasculaires sont sous-estimées chez les femmes alors qu'elles sont chez elles la première cause de mortalité.

La femme n'est pas l'égale de l'homme face au risque cardiovasculaire. La fonction et l'anatomie de ses artères la rendent plus réceptive aux effets toxiques du tabac, du cholestérol et du stress. Les trois phases hormonales (contraception, grossesse, ménopause) influencent la fonction et le vieillissement artériel. Depuis les années 1970, les femmes fument aussi davantage, 3 à 4 cigarettes par jour multiplient par 3 le risque d'accident

cardiovasculaire. Avant 50 ans, plus d'un infarctus sur deux chez la femme est lié au tabac et après 35 ans, l'association tabac et contraception majore le risque d'accident thrombotique artériel et veineux.

Les particularités anatomiques féminines sont à prendre en compte.

Les cardiologues peuvent se montrer plus réticents avec des artères souvent plus tortueuses, plus frêles, plus fines qui complexifient la revascularisation coronaire par angioplastie ou par pontage.

Les signes d'alerte peuvent être différents chez la femme.

Même si la douleur thoracique reste le symptôme d'alerte le plus fréquent, elle peut être absente ou remplacée par une sensation de malaise associée à des sueurs, des nausées ou vomissements, parfois de la tachycardie, des palpitations, des précordialgies, une sensation d'oppression, une grosse fatigue, une perte d'appétit. La douleur peut aussi être vague, moins intense. La difficulté à respirer peut même être l'unique symptôme. La femme elle-même minore souvent ses symptômes, car elle ne se sent pas concernée par les maladies cardiovasculaires.

D'après un article de la Fédération Française de Cardiologie.

LA RÉUNION DES ASSOCIATIONS DE LA RÉGION NORD EST DE L'AGENCE DE LA BIOMÉDECINE

Nous avons participé le 30 novembre à Amiens avec Geneviève et Marc Collas à la réunion des associations de la sous-région Nord : Haute et Basse-Normandie, Picardie et Nord-Pas-de-Calais, organisée par les représentants de l'Agence de la Biomédecine.

Les exposés vivants et très documentés ont porté sur :

- * Activité de prélèvement et de greffe d'organes : résultats 2012 et tendance 2013,
- * Activité de prélèvement de tissus : résultats 2012, particularités et tendance 2013,
- * Donneur vivant : le don croisé. Quelle organisation. Où en-es-t-on ?
- * La sélection des donneurs, des greffons et les règles de répartition,

Nous recevrons le contenu des exposés qui sera adressé à tout adhérent qui nous en fera la demande. Notons une stabilité pour les transplantations cardiaques et de grands progrès pour les poumons en raison des nouvelles techniques de préservation des greffons, pour les reins en raison de l'augmentation du nombre de donneurs vivants et pour les greffes de cornées.

Par ailleurs, les résultats concernant la Haute-Normandie sont mauvais en ce qui concerne le nombre de donneurs potentiels recensés et le nombre de prélèvements effectifs en raison de l'absence de toute activité dans ces domaines dans le département de l'Eure.

ESSAIS SUR L'HOMME DU CŒUR ARTIFICIEL CARMAT

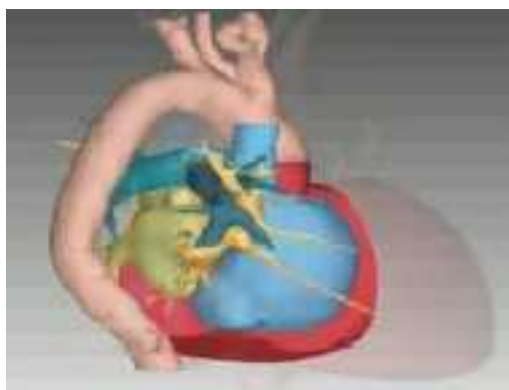
Les autorités responsables de la santé viennent d'autoriser la société CARMAT à expérimenter en France son prototype de cœur artificiel total sur quatre patients en insuffisance cardiaque terminale, qui ne sont pas éligibles à une transplantation cardiaque et pour lesquels le pronostic létal à court terme est prononcé.

Les études de faisabilité clinique seront réalisées par trois équipes chirurgicales après sélection des patients dans les hôpitaux suivants : Hôpital européen Georges Pompidou à Paris, Centre Chirurgical Marie Lannelongue du Plessis-Robinson et Hôpital Laënnec-Nord du CHU de Nantes.

Le succès sera notamment évalué par le taux de survie à 1 mois ou l'évolution de l'état du patient vers une transplantation s'il retrouve les conditions d'éligibilité.

Rappelons que la société a été autorisée en mai dernier à réaliser de tels essais dans quatre centres de transplantation cardiaque en Belgique, Pologne, Slovénie et Arabie saoudite.

Le fonctionnement très sophistiqué du cœur artificiel est commandé par des capteurs, des logiciels et des systèmes électroniques. Les matériaux sont spécialement conçus pour éviter la coagulation du sang.



Les principaux journaux et médias français ont largement diffusé cette information, pour plus de détails consulter par exemple le site :

<http://www.carmatsa.com>

874 patients étaient inscrits sur la liste d'attente d'une transplantation cardiaque en France en 2012 pour 398 transplantations effectives.

Si les pompes d'assistance cardiaque sont maintenant largement utilisées en attente de transplantation ou pour les patients non éligibles, des recherches telles que sur le cœur artificiel total ou les potentialités des cellules souches sont menées en raison du manque de donneurs et aussi de l'allongement de la durée de vie avec des populations souffrant de maladies cardiaques.

LA PEINTURE SUR SOIE

Il est impossible de savoir exactement, à quelle période la soie a fait son apparition en Chine. A ce jour, les soies les plus anciennes qui ont été retrouvées datent de 3.000 ans av. J.-C. . Ce sont des rubans ou des fragments de tissu, uniquement de couleur rouge.

Ce n'est qu'au II^e s. av. J.-C. que la soie prend toute sa place dans la vie courante des Chinois. Elle est introduite en Europe occidentale à la fin du moyen âge. Aujourd'hui, l'Inde, la Chine, le Japon et la Thaïlande en sont les grands producteurs.

La soie fine est la plus facile à travailler. Pour pratiquer la peinture sur soie, il n'est pas nécessaire de savoir dessiner. On peut décalquer des modèles. Au début, il est préférable de travailler en « aplat » (couleurs unies).

Le travail au sel :

Après avoir tendu la soie humide sur un cadre (à l'aide de punaises), on peut procéder à la pose de la couleur (avec un pinceau en mousse). Ensuite on répartit le sel (gros sel de table ou de lave-vaisselle) de façon régulière, en rond, ou en forme de vagues, ou suivant l'imagination. Le sel absorbe l'humidité de la couleur et crée des motifs marbrés. Les effets peuvent varier en fonction de la dimension des cristaux. Après 20 minutes de séchage de la pièce, il faut retirer le sel en plaçant le cadre debout..

C'est la surprise !



Le Serti à la gutta :

Le serti sert à délimiter les contours des dessins (fleurs, oiseaux, etc ...) et à empêcher la couleur de fuser en dehors des limites. Le produit le plus souvent utilisé est la gutta (colle de différentes couleurs). L'application de la gutta est une opération minutieuse. Lorsqu'elle est bien sèche, on peut poser la teinture avec un pinceau fin ou de taille moyenne.



L'aquarelle sur soie :

Il est possible de passer un liquide anti-fusant qui rend la soie à peindre semblable au papier. Il est indispensable de fixer les couleurs par étuvage (cocotte minute). Des maisons spécialisées peuvent s'en charger.

D'autres procédés existent : le chiffonné, la technique des pots ...

La peinture sur soie est un loisir créatif qui permet de réaliser, foulards, coussins, tableaux, abat-jour, etc ... selon diverses techniques, dans un tissu mouvant. Elle requiert de la patience, de la dextérité et du goût pour la création.



LA SOIE C'EST MAGIQUE !

Arlette Fontaine

QUIZ

Solution de l'Echo 22 : la photo représentait l'hôpital Groote Schur du Cap (Afrique du Sud) où le Professeur Chris Barnard a réalisé la première transplantation cardiaque sur un être humain le 3 décembre 1967.

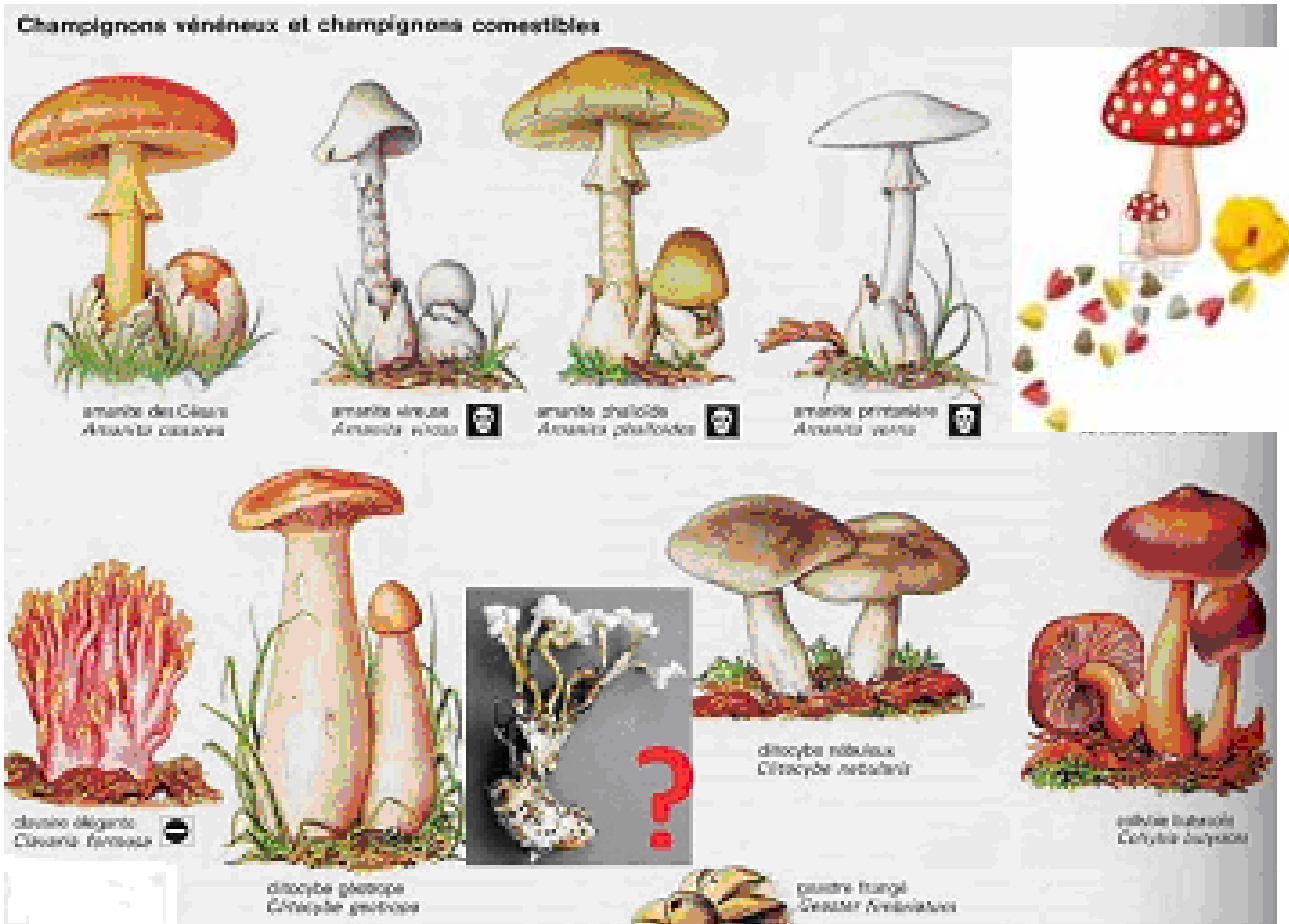
Aucune réponse n'a été reçue au secrétariat de l'association et la montre est remise en jeu.

Quiz de l'Echo 23

Quel est le nom de ce champignon ?

Un indice : il n'est pas vénéneux mais plus ou moins toxique...

Adressez par courrier vos réponses au secrétariat de l'association pour gagner la montre !



NOUS AVONS LU

Titre : Les deux messieurs de Bruxelles

Auteur : **Eric-Emmanuel Schmitt, Albin Michel**, novembre 2012, 289 p., 20 €

Ce livre est un recueil de cinq nouvelles très romanesques où l'auteur parle de l'amour sous toutes ses formes et celle intitulée « Un cœur sous la cendre » a particulièrement retenu notre attention. L'histoire se passe en Islande lors de la dernière éruption volcanique dans une famille où les relations entre les personnages sont profondément bouleversées après un accident d'un adolescent et la greffe cardiaque de son cousin.

L'histoire est aussi une réflexion sur le don d'organe, la vie et la mort.

Marc Collas

LA CUISINE

Mon beau saumon *de Noël*

Terrine de saumon à la mangue et au gingembre

Pour 6 personnes - préparation : 30 mn

Cuisson : 50 mn

- * 800 g de filets de saumon sans peau ni arêtes
- * 1 mangue
- * 1 cuillère à soupe de gingembre frais râpé
- * 2 œufs
- * 20 cl de crème liquide
- * 1 citron vert
- * 2 poireaux nettoyés
- * 3 ciboules ou 3 oignons fanes
- * 1 bouquet de coriandre ciselée
- * Beurre pour la terrine
- * Sel, poivre du moulin

1. Découpez le saumon en longues lanières (environ 4x22 cm). Taillez en gros dés de 250 g les moins jolies et placez 15 mn dans le congélateur. Pelez, coupez la mangue en lamelles et arrosez-les de jus de citron

2. Mixez les dés de saumon avec le zeste râpé du citron et le gingembre, puis mixez brièvement avec les blancs d'œufs. Incorporez la crème liquide très froide par petites quantités, tout en mixant par à-coups pour ne pas faire chauffer la préparation. Salez et poivrez. Incorporez la ciboule ciselée

3. Séparez les feuilles des poireaux, gardez les plus grandes. Cuisez-les 1 mn dans de l'eau bouillante salée et plongez-les dans de l'eau glacée. Etalez-les sur du papier absorbant. Tapissez-en une terrine beurrée, tout en alternant parties foncées et claires. Laissez-les dépasser.

4. Salez, poivrez les lanières de saumon et roulez-les dans la coriandre. Etalez dans la terrine une couche de mousseline de saumon. Alternez les lanières et la mangue égouttée, puis terminez par la mousseline.

5. Repliez les poireaux dessus et laissez cuire environ 50 mn au bain-marie, dans le four chauffé sur th.4 (120°C). Laissez refroidir puis réservez au réfrigérateur jusqu'au moment de servir, découpé en tranches



Josette Bosselin

CULTURE ET TRADITION NORMANDES : LE PATOIS (7)

Cette rubrique ouverte à la suggestion de Marie-Antoinette Crevel poursuit notre découverte à l'aide d'historiettes du patois normand. Lorsque notre vocabulaire sera suffisamment riche, nous tiendrons peut être une Assemblée générale en patois (en 2025, 2030 ou plus tard ?)

Eune tite histouere Sports d'hiver

Boujou Maît' Jean cha va ti du moment ?

Comme ch'est m'né man Nono pis tei ? J'veye qu'te v'là arvindu des sports d'hiver. Etait ti byin ? Comment qu'vos vos **eyez** cha Passeque t'archemb'e à eun **caouan** aveu la merque eud'tes leunettes eud solei su la **fache**. J'avons coprins. Bah oui était byin. No aïme bié, aveu (a patronne, aller veir la montagne eudssous la neige. Cha nos **sange** eud paysage seurtout chette anneye oyoyou qu'y a pin d'neige cheu n's aotes. Est sûr qu'l'anneye passée était pin la méïme chaose. Pas ? Nos avions quitté la Normandie eudsous la neige pis nos sommes arvindus, y avait toujou d'ia neige. Cha nos a pin fait biaucoup d'sangements. Ch'était pin trop la peine de **s'mouver**. Chette anneye y a pin guère eud neige ichin mais y en avait biaucoup llà-bas. Nos a été cotraint **d'quainer les rœs** byin eudvant Albertville. Nos a mîns deux heures pou attetnd'e Crest-Voland. Ch'est la estachion oyoyou qu'nos allons chaque anneye eudpis toujou. I nos connatchent bié llà-bas. I sont raides cotents d'nos veir arveni aveu not'goutte. Nos va toujou cheu les méïme bouonnes gens. A c't'heure nos sommes couomme **mon cul, ma qu'minse**, d'vrais amins, Amprès la fatille du viage, queti plaisi d'veir qu'nos est attendus dans l'mitan d'si biaux paysages. Vos faites ti du ski ? Oui un ptieu mais pin guère. No fait du ski d'fond. Aveu biaucoup d'fond cause que la patronne quanqu'a tumble cha fait un grand trou. Pas ? No porrait y perde eun éfant aveu tes skis pis les bâtons. Pis couomme al a du rna à s'arlever, faut atteler **les quiens d'traîneux**. Est toute eune histouere. Su qui fait qu'no préférons **piéter** aveu des raquettes su desqu'mins qui sont faits esprès couomme lesquiens pou mord'eeul monde. A nos veir piéter couomme cha les pattes écartées no deirait des **bourres empaturées**. Les raquettes ch'est bié mais cha fatille eul

bonhomme. Amprès les efforts çu qu'nos aïme bié ch'est eun tit vin caod ou eune tite foutinette. Cha récauffe pis cha **régobinde**. Amprès deusse ou touas dans l'cornet y a du **revif**. Raides prêts pou l'deïner. Eul grand ai' pis les efforts cha **creuse eul boudin**. Amprès l'deiner eune tite ballade dans la neige au clai d'la leune pou deigerer pis no s'**lite** hureux couomme des côs dans des blngots. No s'**délite dreit l'matin** pou aller veir les animachions du jou : courses eud traîneux rhalés pa des quiens ou bié courses de **kiseux** rhalés pa des qu'vas ou bié nos va argarder les bonnes gens s'parterrer su les pistes, cha nos **désennuyé**, no veye pin l'temps passer. Vivement l'anneye à v'ni. Pas?

Qui qu'i dit ?

Eyer : voir ; **Caouan** : Chouette effraie ; **Fache** : visage ; **Sanger** : changer ; **Mouvoir** : remuer ; **Quainer les rœs** : chaîner les roues ; **Mon cul ma qu'minse** : cul et chemise ; **Quiens d'traîneux** : chiens de traîneaux ; **Piéter** : marcher à pied ; **Bourre empaturée** : canne entravée ; **Régobinder** : ragailardir ; **Revif** : nouvelle vigueur ; **Creuser l'boudin** : donner faim ; **Se liter** : se mettre au lit ; **Se déliter** : se lever du lit ; **Dreit l'matin** : tôt le matin ; **Kiseux** : skieurs ; **Désennuyer** : distraire.



Normandie
2 janvier 2010



Raquettes



Chiens de traîneaux