

L'ECHO DES TRANSPLANTES CARDIAQUES EURE ET SEINE-MARITIME

Année 2004

Numéro 5

Décembre 2004

Bulletin trimestriel de liaison et d'informations

CARDIO-GREFFES

HAUTE-NORMANDIE

Siège social :

Service chirurgie cardio-vasculaire
pavillon Derocque

CHU ROUEN

76031 ROUEN

Nouveau numéro de téléphone :

02 35 83 77 74

Affilié à la Fédération Française
des Associations de Greffés du
Coeur et des Poumons



Rédaction-composition :

Jean-Claude FENYO

Michel BOSSELIN

Les articles signés sont
sous la responsabilité
de leurs auteurs !

Sommaire à l'intérieur

REFLEXIONS - EXPLICATIONS

Pourquoi avoir choisi des timbres pour notre couverture du bulletin n°5 ?

Tout simplement pour vous rappeler que Cardio-Greffes Haute-Normandie est une association couvrant les deux départements « Eure et Seine-Maritime ».

Le timbre Rouen rappelle notre siège social. Val de Reuil, ville nouvelle, évoque le renouveau pour nous aussi transplantés.

Le timbre du don d'organes car nous militons pour le don que nous avons reçu.

Les coeurs, symbole de notre transplantation.

Dans notre bulletin n°4, vous avez fait connaissance physiquement des membres du nouveau bureau. Comme moi, vous devrez y déplorer l'absence de femmes. Nous souhaiterions que des candidates se présentent lors de notre prochaine Assemblée Générale. De même, nous aimerais recruter des jeunes (hommes ou femmes) de moins de 25 ans.

Chaque membre du bureau est responsable dans son secteur géographique. Vous pouvez vous adresser à l'une de ces personnes pour tout renseignement.

Dans ce bulletin, outre nos rubriques habituelles, nous en trouverez de nouvelles.

Nous vous annonçons le programme détaillé de toutes nos activités 2005, ce qui vous permettra de prévoir d'avance votre éventuelle participation aux différentes manifestations.

Nous étudions la possibilité de mettre en place du co-voiturage. L'aide et le support moral aux autres transplantés font partie de nos statuts.

En vue de certaines activités, nous nous sommes renseignés sur la location de minibus, mais nous ne pouvons nous déplacer partout et nous le regrettons.

Nos activités ne se dérouleront pas toujours en des mêmes lieux afin que ce ne soit pas les mêmes personnes qui se déplacent de loin. Si vous avez des idées à ce sujet, n'hésitez pas à nous le faire savoir.

Deux concours vont être organisés. Vous allez en avoir le détail dans ce bulletin.

Enfin, nous ferons appel aux collectionneurs en vue d'une exposition qui aura lieu en septembre prochain.

Nous espérons que nos apports nouveaux vous satisferont. Coeurdialement

La rédaction

Soyons solidaires

Afin de mieux vous satisfaire, que nous soyons plus nombreux lors de nos manifestations diverses, de vous intéresser à ce que l'équipe en place organise, nous avons besoin de votre présence et de votre aide.

Aussi, nous avons pensé que nous pourrions nous organiser en nous groupant pour les déplacements. Nous pourrions, pour ceux qui le souhaitent, prévoir du co-voiturage.

C'est une question de confiance entre vous et nous.

Prévenus à l'avance, nous pourrions vous mettre en rapport avec un transplanté de votre secteur qui aurait des problèmes de transports.

D'ailleurs, nos statuts prévoient d'entretenir la solidarité entre transplantés, de mettre en œuvre tout moyen de communication et de pourvoir aux ressources de l'association par diverses activités. Notre bulletin en est le reflet. Venez rejoindre l'association Cardio-Greffes Haute-Normandie et participez nombreux à nos activités.

Le présent bulletin sera désormais envoyé aux seuls adhérents à jour de cotisation.

C'est déjà assez triste de n'avoir rien à dire, si en plus, il fallait se taire.

P. BOUVARD

Couverture :	
Vœux par le langage des timbres	
Réflexions - explications	2
Mot du Président	3
Voyage au cœur de l'Europe	4-5-6
Portrait d'un transplanté	7
Programme des activités	
Informations diverses	8-9-10
Point de vue médical	10-11
Jardin - histoires vécues	12
Histoires vécues - cuisine	13
Lecture	14
Connaissance de notre région	15
L'Eure pittoresque	16
Concours photos - insolite	17
Mots flétrés	18
Direction de la publication	
Dr D. RIQUIER	



Association régie par la Loi 1901

LE MOT DU PRESIDENT

Vive le numéro 5 de notre journal qui, lui, sortira à la date prévue, grâce évidemment au travail soutenu du Comité de Rédaction que je remercie personnellement au passage. Notre « petite » association a dépassé le nombre de trente adhérents, ce qui nous donne un stimulant même si ce nombre est encore assez mince ; mais l'espoir fait vivre et nous sommes sur une bonne voie ascendante ! Comme vous le savez, la première page de ce journal a changé de « look » et représente une série de timbres ayant un rapport avec le don d'organes, ce qui devrait plaire aux philatélistes, et par là, nous faire connaître...

Pour la petite histoire et pour les amateurs de statistiques, je vous informe que j'habite personnellement une petite commune d'environ 3.000 habitants où il y a actuellement 5 transplantés vivants :

2 pour le Coeur,
1 pour le Rein,
1 pour le Foie,
1 pour le Foie et le Rein,

ce qui nous donne 5/3.000 ! Ne serait-ce pas un record qui mériterait l'honneur du Guiness ? Et une fois de plus de nous faire connaître...

J'en terminerai en vous présentant, en mon nom comme en ceux des membres du Bureau nos vœux les plus sincères de bonne et heureuse année sans oublier évidemment une bonne santé pour vous et tous ceux qui vous sont chers.

Docteur Daniel RIQUIER
(transplanté cardiaque)

P.S. : Un grand MERCI aux généreux donateurs qui ont reçu avec beaucoup de gentillesse notre dévoué Trésorier, Didier LECOEUR

VOYAGE AU DE L'EUROPE

Portrait d'un champion

J'ai rencontré Josef Geiser aux Jeux Mondiaux de Nancy en 2003. Nous nous sommes revus avec nos épouses, Ariane et Marianne, en juin dernier à Paris où ils effectuaient un séjour touristique et nous avons accepté avec grand plaisir leur invitation à passer quelques jours chez eux en Allemagne, où nous nous sommes rendus fin septembre.

Ils habitent un village de l'«Euroregio» à 800 m de la frontière hollandaise, à proximité d'Aix-la-Chapelle, Maastricht et Liège. Marianne est très francophile et francophone et se rend souvent à Sarrebruck où réside sa mère. Josef pratique le cyclisme et le demi-fond, et l'on comprendra que tout était réuni pour que nous sympathisions très fortement.

Josef a 70 ans. Soigné pour un dysfonctionnement rénal dès 1967, il a dû se soumettre à des séances éprouvantes de dialyse (trois fois par semaine) à l'hôpital d'Aix-la-Chapelle à partir de 1990 en raison de l'aggravation de son état de santé, et il a bénéficié d'une greffe en juin 1993 dans ce même établissement. Il vit donc depuis 11 ans avec un nouveau rein et il est naturellement très reconnaissant envers son donneur inconnu. Sa robuste constitution, son éthique et son moral d'acier lui ont permis de sortir de l'hôpital au bout de 16 jours seulement. Il suit un régime alimentaire équilibré, avec en particulier la prise journalière de 50 g de miel de sapin qu'il se procure en Bavière lors de ses cures thermales, un verre de vin (de préférence Côtes-du-Rhône ou Bordeaux) et une pomme de son jardin (en cette saison une reinette). J'ai adopté ce régime et j'espère qu'il me sera profitable !

Contrastes



La cathédrale d'Aix-la-Chapelle où reposent les restes de Charlemagne



L'hôpital universitaire d'Aix-la-Chapelle

Après avoir repris ses entraînements quelques mois après sa transplantation, Josef a participé et accumule depuis 1998 les succès à diverses compétitions nationales et mondiales de transplantés. Notre séjour a coïncidé par le plus grand des hasards avec la semaine d'information et de promotion pour le don d'organes en Allemagne et Josef a accordé une interview à la «Deutsche Stiftung Organtransplantation», l'homologue de l'Etablissement Français des Greffes, qui a été largement diffusée dans la presse et dont Marianne a bien voulu m'en traduire le contenu.

«Question : En 2003, vous avez remporté la médaille d'or aux Jeux de Nancy sur 800 m. Comment avez-vous fait ?

Le sport a toujours rempli un grand rôle dans ma vie. Je m'entraîne régulièrement sur un stade trois fois par semaine en courant 5 km et en vélo je parcours de 30 à 50 km deux ou trois fois par semaine si le temps le permet.

Q : Pourquoi participez-vous aux Jeux mondiaux des Transplantés ?

Ces Jeux se déroulent tous les 2 ans. Les transplantés se rencontrent pour faire des compétitions. Nous voulons prouver que l'on peut faire du sport après une transplantation. J'ai participé 3 fois aux Jeux : en

1999 à Budapest en Hongrie, en 2001 à Kobé au Japon et en 2003 à Nancy. J'irai en 2005 à London au Canada.

Q : Vous êtes aujourd'hui très actif. Pratiquez-vous le sport avant votre transplantation ?

J'ai toujours été très sportif avant la dialyse et maintenant encore. Je suis persuadé que mon état après la transplantation n'aurait pas été aussi bon si je n'avais pas repris le sport. Il n'est pas nécessaire d'atteindre des sommets, une pratique régulière même modérée est déjà très utile.

Q : Croyez-vous que les sportifs ont des devoirs particuliers dans la Société ?

Je suis sur que les sportifs sont des exemples de fair-play et de camaraderie. Ils ne fument pas, ne boivent pas d'alcool et ont une nourriture équilibrée avec beaucoup de fruits et de légumes.

Q : Quelle est votre devise dans la vie ?

Penser positif et agir. J'ai ainsi pu faire face à toutes les situations, même les plus difficiles ! ».



Logo pour le don d'organes en Allemagne



Dans le Hall de l'hôpital universitaire avec Josef Geiser et son médecin



Panneau pour le don d'organes

Palmarès de Josef Geiser (catégorie plus de 60 ans)

Jeux mondiaux des transplantés

Budapest 1999 : 1.500 m, 3ème

Kobé 2001 : 400 m, 6ème (blessé pour les autres compétitions)

Nancy 2003 : 800 m, 1er ; 1.500 m, 3ème ; cyclisme 5 km, 5ème ; 20 km, 6ème

Jeux nationaux allemands

1998 : 200 m, 2ème

1999 : 400 m, 3ème ; 1.500 m, 3ème

2000 : 400 m, 1er

2001 : 400 m, 1er ; 1.500 m, 1er

2002 : 400 m, 1er ; 1.500 m, 1er

2003 : 400 m, 2ème ; 1.500 m, 2ème

2004 : 400 m, 2ème ; 1.500 m, 3ème

Jeux nationaux américains (athlète invité)

Orlando 2002 : 400 m, 2ème ; 800 m, 1er ; 1.500 m, 1er

Minneapolis 2004 : 400 m, 2ème ; 800 m, 1er ; 1.500 m, 2ème

Records personnels

400 m : 1'25"24

800 m : 3'20"79

1.500 m : 7'09"25



Josef est particulièrement doué et se comporte comme un sportif professionnel. Il est fier de ses résultats. Il a toutefois promis à sa remarquable épouse, qui a fait beaucoup de sacrifices depuis la déclaration de sa maladie, sa greffe et sa nouvelle vie, que les Jeux nationaux et mondiaux de 2005 seront les dernières compétitions auxquelles il participera. Cela ne l'empêchera certainement pas de continuer à s'entraîner pour le plaisir. Comme il dirait : « place aux jeunes ! ».

Remarque du rédacteur de cet article : Josef représente un exemple spectaculaire et comme il le déclare dans son interview, une pratique physique modérée est déjà utile. Compte-tenu de la variété de sports et de disciplines offertes (cf. Echo n° 4, octobre 2004), chacun devrait pouvoir y trouver son compte (dans les limites raisonnables définies avec le corps médical) même si certaines greffes sont plus pénalisantes que d'autres en limitant les performances. Enfin, si l'esprit de compétition vise à se dépasser, la devise de Guillaume d'Orange pourrait s'appliquer aux sportifs transplantés de tous âges et organes : « Il n'est pas nécessaire d'espérer pour entreprendre, ni de réussir pour persévéérer ». Les résultats des Jeux européens de Dublin des transplantés cœur et cœur/poumons le prouvent : avec un temps de 29'21" au 4 km, j'ai été classé 6ème dans la catégorie des plus de 60 ans (et 17ème sur 62 tous âges et sexes confondus), alors que j'aurai été 2ème chez les 15-34 ans et 3ème chez respectivement les 45-54 ans et 55-59 ans. Est-ce à dire que plus on vieillit, meilleur on est à la marche ? Probablement pas, mais il est certain que l'entraînement y est pour quelque chose et aussi qu'il faut pouvoir en avoir le temps....

J.C.F.

RELAIS POUR LE DON DE FRANCE ADOT 35

Le secteur Ouest Bretagne de l'Association Trans-Forme célébrera les trente années de bénévolat menées par l'ADOT 35 à la promotion du don d'organes et de tissus humains par l'organisation d'un relais Rennes-Vitré, dit « Relais pour le don » le samedi 12 mars 2005.

Ce relais, couru par des sportifs transplantés et dialysés (en attente de greffe rénale) sur un parcours d'environ 50 km, souhaite affirmer que le sport demeure un facteur indéniable de bonne santé, un vecteur pédagogique, thérapeutique ainsi qu'un moyen d'épanouissement tant sur le plan social que celui de la solidarité. C'est aussi pour les transplantés l'occasion de rendre hommage à leurs donneurs et dire un immense merci aux familles, ainsi qu'à l'ensemble du corps médical. Ce relais, couru à pied ou en vélo, n'est pas une compétition.

Pour toute information, vous pouvez vous adresser à Noël Harang, tél domicile : 02 99 45 04 56.

PORTRAIT D'UN TRANSPLANTE

Je suis allé cette fois vers un transplanté.

C'est au 6ème étage (avec ascenseur), dans son immeuble de Saint-Étienne-du-Rouvray, que m'a reçu Patrick BAZIRET, dans son coquet appartement en cours de rénovation. Il peint, pose le papier ; bientôt il va améliorer la salle de bain. Il est bricoleur et fait tout lui-même.



J'ai quitté un transplanté heureux de vivre au sein de sa famille et je crois même m'en être fait un ami.

PROGRAMME DES ACTIVITES 2005 : toutes nos activités se déroulent le samedi.

- 15 janvier : Galette des Rois au C.A.T. d'YVETOT
 - 05 mars : Après-midi crêpes au C.A.T. d'YVETOT
 - 09 avril : L'Eure pittoresque - PACY-sur-EURE (détails page 16 du bulletin)
 - 28 mai : Assemblée Générale (suivie d'un repas convivial ?)
 - 03-04-05 juin : Congrès de la Fédération Nationale à TOULOUSE (participe qui veut)
 - 11 juin : Pique-nique - base nautique de LERY-POISSY (apporter son repas)
 - 19 ou 20 juin : Journée du don d'organes (dans les centres commerciaux, mais lesquels ?)
- Juillet et août étant consacrés aux vacances, nous ne prévoyons aucune activité.
- 17 au 25 septembre : expo peinture - photos - maquettes - collections diverses... (en recherche à ce jour d'un site)
 - 15 octobre : promenade pédestre (3 sites en vue, mais à étudier). Nous prendrons le plus facile et le moins long

INFORMATIONS DIVERSES

Du poisson pour le cœur

Manger du poisson, cuit à l'eau, au four, au moins cinq fois la semaine diminuerait de 31% les risques de troubles du rythme cardiaque. C'est en tout cas la conclusion, tout à fait réjouissante, de l'étude menée par le Pr MOZAFFARIAN, de l'Université de Harvard. Le scientifique explique ces résultats par la concentration d'oméga 3, ces graisses bénéfiques pour nos artères. Elles sont présentes, non seulement dans les poissons gras, mais aussi en moindre quantité dans la plupart des autres espèces.

Jeux sportifs européens

La Fédération française des associations de greffés du cœur et des poumons va poser la candidature de la France pour l'organisation des jeux sportifs européens en 2008.

La ville retenue par la Fédération est Annecy. Dix huit pays s'y retrouveront.

Une pré-étude a été faite. Il reste maintenant à finaliser le dossier avec Madame Raymond CHARLOT, déléguée à l'Europe.

Une affaire à suivre de près.

Contre indications médicales à la conduite

Le groupe de travail présidé par le Pr Henry HAMARD, de l'Académie de médecine, a retenu douze affections ou altérations fonctionnelles, comme étant totalement incompatibles avec l'obtention ou le maintien du permis de conduire (permis B) :

- insuffisance cardiaque très sévère permanente (stade IV)
- cardiomyopathie hypertrophique symptomatique
- acuité visuelle <5/10ème
- rétrécissement majeur du champ visuel des deux yeux
- blepharospasme incoercible (fermeture permanente et incontrôlable des paupières)
- diplopie permanente (troubles de la vision)
- instabilité chronique à l'origine de troubles graves de l'équilibre et de la coordination
- dépendance avérée à l'alcool ou aux drogues avec retentissement psycho-comportemental et refus de traitement
- somnolence excessive, persistante malgré le traitement, quelle qu'en soit la cause
- trouble neurologique majeur sans possibilité de prothèse ou d'adaptation du véhicule
- psychose aiguë et chronique s'il existe des manifestations cliniques pouvant interférer avec la conduite auto.

Ces contre-indications s'appliqueraient aux candidats au permis de conduire, ainsi qu'à toutes les personnes détentrices de ce permis, quel que soit leur âge.

Le groupe de travail poursuit sa réflexion pour élaborer un guide de bonnes pratiques à l'usage des médecins appelés à évaluer les capacités de conduite de tout conducteur.

Nota : nous autres transplantés, ne sommes pas concernés mais il est bon de se mettre au courant.

Transplantation cardiaque

La transplantation cardiaque est une intervention très lourde, qui n'est proposée que lorsque tous les autres traitements ont été épuisés. L'essor de ces greffes est limité également par la pénurie de greffons disponibles. En effet, le cœur est un organe fragile et le nombre de greffons en bon état est très inférieur aux besoins.

En 2003, 283 transplantations cardiaques ont été réalisées en France. L'insuffisance cardiaque justifiant l'inscription sur la liste d'attente pour la transplantation était liée à :

- une ischémie coronarienne (infarctus) dans un tiers des cas
- une maladie du muscle cardiaque (cardiomyopathie dilatée, qui peut être favorisée par une cause toxique, une infection virale ou un terrain familial) dans 40% des cas
- une anomalie des valves cardiaques dans 6% des cas
- dans 4% des cas, il s'agissait d'une deuxième transplantation

79% des greffés sont des hommes. Leur proportion en liste d'attente est encore plus grande (83%). Mais ils sont plus nombreux à ne pas pouvoir être greffés, en raison de la pénurie de greffons masculins. 32,9% des greffés en 2002 avaient entre 16 et 45 ans et 38,2% entre 46 et 55 ans. Sur les 809 candidats à la greffe, 34 étaient des enfants de moins de 16 ans.

Source : Rapport d'activité 2003 de l'Etablissement Français des Greffes

Conseils dermatologiques aux transplantés cardiaques

Les traitements immunosupresseurs diminuent les capacités de défense de l'organisme de façon à prévenir le rejet. Ces traitements augmentent les risques de cancer cutané.

Comment les identifier ?

Des états précancéreux peuvent précéder le développement des cancers cutanés.

Notamment, les kératoses actiniques : tâches rosées, rouges ou brunes avec une surface irrégulière.

Elles sont localisées sur les zones exposées à la lumière. Elles sont plus faciles à repérer au toucher (rugosité) qu'à la vue.

Le traitement précoce peut prévenir leur transformation en cancer.

Tous les transplantés sont à risque de cancer cutané.

Que faire ? La protection solaire. Vous devez penser que vous êtes exposés à chaque fois que vous avez une activité de plein air.

Donc, se protéger vestimentairement : le visage par un chapeau à large bord, des lunettes de soleil, une chemise à manches longues, un pantalon ou jupe longue, plutôt qu'un short.

Mettre des produits solaires (coefficients UVB > 30), éviter de s'exposer aux heures les plus ensoleillées. Ne jamais s'exposer dans une cabine de bronzage. Se méfier de l'aspect asymétrique des grains de beauté, parfois précurseurs de mélanomes.

Le dépistage précoce est l'un des atouts majeurs dans le traitement du mélanome. Pour cela, consulter un dermatologue. Il existe la journée nationale de dépistage gratuit. Se renseigner auprès de votre médecin traitant.

GREFFES ET DON D'ORGANES : un geste merveilleux



Qu'est ce que le don d'organes ?

Pour moi, c'est la plus belle preuve d'amour que l'on puisse donner de son vivant.

A entendre la plupart des personnes, cela ne les concerne pas, ce n'est pas leur problème. On dit toujours que cela n'arrive qu'aux autres. Cela me révolte. Mais cela n'arrive pas qu'aux autres. Personne n'est à l'abri de ce fléau qui touche le monde entier, les petits comme les adultes.

Pourquoi refuser la carte de don d'organes que vous pouvez ranger soigneusement dans votre portefeuille et garder, cela ne vous tuera certainement pas demain.

Combien d'êtres sont décédés par manque de dons d'organes. Je ne le souhaite à personne. Mais imaginez que ce soit quelqu'un de votre entourage, ou de votre famille. Prendre une carte, c'est aussi offrir la chance de redonner la vie à une personne ou même à plusieurs personnes, on appelle cela une deuxième vie et cela n'a pas de prix : c'est un don du ciel.

Je crois bien qu'il serait bon de réfléchir en son âme et conscience. En parler en famille, avec des amis, dans votre entourage, prendre des renseignements auprès de l'association Cardio-Greffes Haute-Normandie, ou même rencontrer des transplantés qui pourront témoigner de la réussite de leur nouvelle vie grâce au don d'organes. N'oublions pas pour cela les cardiologues et le corps médical. Sans eux, ce miracle ne pourrait être réalisé. Si pour une fois, nous étions tous ensemble main dans la main pour former une chaîne humaine.

Didier LECOEUR

Je suis pessimiste avec la tête et optimiste avec le cœur - Jean DUTOURD

POINT DE VUE MEDICAL

Les effets secondaires du traitement immuno-supresseur

Chers transplantés

Nous aborderons dans ce numéro les effets secondaires du traitement immuno-supresseur (traitement anti-rejet). Comme tout médicament, les médicaments immuno-supresseurs que vous êtes amenés à prendre en permanence ne sont pas dénués d'inconvénients, que l'on appelle les effets secondaires. Attention cependant : si vous lisez les notices à l'intérieur des boîtes de médicaments, vous trouverez une liste impressionnante d'effets secondaires, car les laboratoires sont obligés de faire figurer sur cette notice tous les inconvénients qui ont été rencontrés avec le médicament, y compris ceux qui le sont de façon exceptionnelle. Que ces notices ne vous alarment pas, heureusement ces produits sont le plus souvent bien tolérés.

Votre traitement comporte toujours soit de la Ciclosporine (Néoral), soit du Tacrolimus (Prograf). Ces 2 produits ont en commun plusieurs effets secondaires : l'hypertension artérielle (HTA) et l'insuffisance rénale (qui se traduit par une augmentation du taux de la créatinine dans le sang). C'est pourquoi nous surveillons très régulièrement votre tension artérielle et le taux de la créatinine par des prises de sang régulières. Pour cette raison, un certain nombre d'entre vous reçoit en plus du traitement anti-rejet un traitement anti-hypertenseur, ce qui permet de normaliser les chiffres de la tension avec un ou plusieurs médicaments. Le Néoral et le Prograf peuvent aussi entraîner des tremblements, mais cet effet est surtout gênant au début du traitement, alors que les doses sont élevées. Comme vous l'avez remarqué, le Néoral favorise aussi la poussée des cheveux et des poils, également surtout au début lorsque les doses sont fortes. Le Prograf peut favoriser l'apparition d'un diabète.

Dans presque tous les cas, nous associons au Néoral (ou au Prograf) soit de l'Imurel, soit du Cellcept. Ces 2 médicaments ont surtout pour effet secondaire de faire baisser le taux de globules blancs (leucopénie), ce qui nous amène dans certains cas à diminuer les doses de médicament, mais une fois que nous avons déterminé la dose idéale (qui est très différente d'un transplanté à l'autre), le chiffre des globules blancs reste la plupart du temps stable. Le Cellcept est parfois responsable de troubles digestifs (le plus souvent il s'agit de diarrhée), mais là encore nous pouvons diminuer la dose du produit pour faire disparaître ces troubles. Le remplacement du Cellcept par le Myfortic peut être dans ce cas intéressant.

Enfin, le traitement immuno-supresseur comporte presque toujours un 3ème médicament dérivé de la cortisone, c'est à dire un corticoïde (Solupred ou Cortancyl). Les corticoïdes à forte dose sont responsables d'une prise de poids et d'une bouffissure du visage : c'est pour cela que dans les quelques mois qui suivent la greffe, alors que la dose de corticoïde est élevée, nous vous demandons de manger peu salé. Les corticoïdes peuvent également favoriser l'hypertension artérielle. Ces médicaments peuvent aussi être responsables d'une ostéoporose : c'est pour cette raison que vous avez une consultation de Rhumatologie (COSMOS) où est pratiquée une ostéodensitométrie osseuse, qui mesure la teneur en calcium de l'os et qu'à la suite de cette consultation on vous conseille éventuellement un supplément en calcium, en vitamine D et qu'on vous rajoute quelques fois un autre médicament pour éviter la décalcification. Vous avez remarqué cependant que la dose de Solupred que l'on vous donne diminue rapidement, et que ces effets secondaires deviennent donc mineurs à long terme. Il n'en reste pas moins que les corticoïdes favorisent le diabète et la prise de poids au long cours, et c'est la raison pour laquelle nous insistons pour que votre régime alimentaire ne soit pas trop riche, en particulier en glucides et en lipides. Nous vous rappelons qu'une consultation avec la diététicienne du service est toujours possible lorsque vous venez en consultation pour vos bilans, elle vous donnera des conseils.

Enfin vous savez que le traitement immuno-supresseur, quelqu'il soit, diminue les défenses de l'organisme contre les microbes, bactéries et virus, surtout dans les premiers mois qui suivent la transplantation, et c'est la raison pour laquelle nous vous demandons de prendre des précautions : lavage des mains, port de masque quand vous êtes à l'hôpital et lorsque vous êtes au contact d'une personne malade, consultation chez le médecin à chaque infection. Le traitement anti-rejet, quelqu'il soit, favorise aussi les cancers cutanés : c'est pourquoi nous recommandons peu d'exposition au soleil et une consultation par an chez le dermatologue.

Si nous vous demandons de revenir si souvent en consultation dans le service, c'est bien sûr pour s'assurer que votre cœur fonctionne bien, qu'il n'y a pas de rejet, mais aussi bien sûr, vous l'aurez compris, pour guetter et traiter les effets secondaires du traitement immuno-supresseur, et aussi pour les prévenir. Notre but est bien sûr de minimiser les inconvénients du traitement anti-rejet en prescrivant la plus faible dose possible... mais une dose suffisante pour éviter les rejets.

L'équipe médicale
du Service du Pr BESSOU

BREVES

Nous sommes heureux de vous annoncer la création d'une nouvelle association de greffés qui se nomme l'A.N.G.C. (Association Normande des Greffés Cardiaques) dont le siège social se trouve à la Maison des Associations de Deauville (Calvados).

Cette association est entrée en contact avec nous par l'intermédiaire de la Fédération.

Une autre association s'est créée au Havre pour promouvoir le don d'organes. Elle s'appelle Association Transhépate Le Havre. Pour combler le manque d'informations sur le don d'organes, une opération de témoignages de patients greffés a été menée durant une semaine dans l'agglomération havraise.

Cette association regroupe des transplantés rénaux.

Il n'est rien de plus doux que de vivre avec ses amis et de s'entretenir avec eux à cœur ouvert (Madame de MAINTENON).

PASSION JARDIN



INSPIRATION JAPONAISE

Quel est l'esprit du jardin japonais par rapport à notre conception occidentale ?

Different d'aspect, le jardin au Japon l'est aussi d'inspiration. Il est essentiellement un paysage philosophique qui incite à la méditation, une espèce de Bible vivante qui rappelle à tout moment le rôle vital de la nature.

Happé, bon gré, mal gré par la machine, le progrès, le modernisme. Usé nerveusement par la vitesse, les bruits, la foule, la pollution de l'eau,

l'homme soucieux d'équilibre, comme celui qui n'en a pas pris conscience, ressent un besoin impérieux de repos, de calme, d'abandon régénérant au cœur même de la beauté naturelle : LA NATURE.

Le jardin occidental est fils de l'intellect, le jardin oriental est fils de l'amour.

L'un est hiérarchique : homme, animal, statues, plantes, terre et eau, chacun à sa place.

L'autre est fusion : homme feuille, soleil, joie, eau pensée.

Pour atteindre un tel résultat, l'artiste japonais recourt à une subtile utilisation des éléments, tout en rendant quasi imperceptible l'intervention humaine.

Etangs, ruisseaux, fontaines, lanternes, clôture de bambou, pas japonais, ponts et portiques agrémentent fréquemment le jardin vert, discret et peu fleuri.

Toutefois, cerisiers au printemps, lotus en été, érables pourpres et chrysanthèmes diversément colorés à l'automne, contribuent à émailler ces joyaux.

Iris, jasmin, azalées, camélias, pivoines, buddleias, bambous, roseaux, gardénias, cyprès, pins tordus et cryptoméries, pour ne citer que les principales essences, participent à la richesse de la végétation.

Les rochers aussi, jouent un rôle important et notre esprit occidental n'admet qu'avec peine qu'ils puissent en exister 138 sortes, portant une appellation particulière.

Mais chez nous, les jardins japonais représentent surtout le style particulier du jardin ZEN dont le dépouillement extrême nous surprend plus encore.

(jardin Albert Kahn à Boulogne-sur-Seine, jardin des nymphéas à Giverny).

HISTOIRES VECUES

tirées du livre « QUARANTE-CINQ ANS DE MEDICINE », sous titré « histoires cocasses ou coquines » du Docteur RIQUIER

Vive l'Hôpital : Une femme encore jeune qui avait déjà fait une encéphalite (maladie du cerveau) d'origine alcoolique, avait accompagné son mari à l'hôpital où elle avait été autorisée à rester près de lui dans sa chambre. Elle me téléphona alors un matin, tenant des propos incohérents, ignorant où elle se trouvait mais qu'à cet endroit inconnu, elle était entourée de gros rats accompagnés de non moins grosses araignées (ce qu'on appelle des « zoopsies »). J'appelai l'interne du service et lui expliquai que cette femme, sevrée brutalement d'alcool allait faire une crise de « delirium ». On lui donna donc quelques verres de vin qui, de fait, lui évitèrent la crise. Quelques jours plus tard, je la croisai dans la rue quand m'abordant elle me glissa d'un air sous-entendu :

- Ils sont gentils dans cet hôpital, ils m'ont même apporté un verre de vin rouge à boire... Je ne lui ai pas demandé la marque, mais ce traitement quoique non remboursé par la Sécu avait été très efficace.

Nota : Ce traitement n'est cependant pas recommandé à tous les malades !

Un maniaque : Il y a des hommes qui ne portent jamais de chaussettes ; c'est moins rare que l'on ne le pense.

Un homme encore jeune était venu me consulter pour une affection bénigne dont j'ai oublié la nature. Avant de partir et bien que nous ne fussions que tous les deux, il me dit en catimini :

- Docteur, promettez-moi de n'en parler à personne. Je l'assurai de ma totale et entière discréption d'autant plus que c'était sous le sceau du secret professionnel, il m'expliqua, qu'étant mal marié, il avait une petite amie (j'étais en effet au courant) et, quand ils se mettaient au lit, ils avaient l'habitude de se coucher tout nus, ce qui lui rappelait son jeune temps... L'ennui c'est qu'il avait horreur de retirer ses chaussettes ! Tout comme son amie qui avait horreur de « coucher avec un homme tout nu qui gardait ses chaussettes ».

Après ces déclarations, il me demanda :

- Docteur, que dois-je faire ?

Un peu éberlué, je repris rapidement mes esprits et lui conseillai :

- Deux choses l'une, ou bien vous lavez les pieds et vous ôtez vos chaussettes, ou bien vous changez de petite amie !

Il fit de gros efforts et finit par retirer ces fameuses chaussettes de discorde. Il se convertit si bien que depuis ce jour, il ne revêtit plus ce sous-vêtement.

Ultérieurement, ayant divorcé, il se remaria avec sa petite amie ; et, le jour même de la cérémonie, dans ses beaux souliers tout neufs, tout noirs, tout brillants, il était... pieds nus !

LA CUISINE : restons sur notre territoire en cuisinant normand



PINTADE A LA NORMANDE

Pour 4 personnes
cuisson : 40 mn

- 1 pintade de 1 kg
- 70 g de beurre
- 8 pommes un peu acides
- 1 pincée de sucre semoule
- sel - poivre
- 5 cl de calvados
- 1 dl de crème fraîche

La pintade ayant parfois la chair un peu sèche, c'est là une excellente façon de la préparer qui la rend moelleuse à souhait.

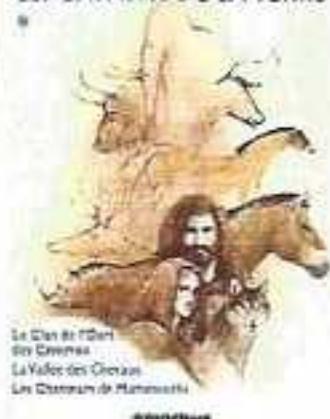
- Dans une cocotte, sur feu doux, faites dorer la pintade sur toutes ses faces dans 50 g de beurre.
- Pelez, évidez et émincez les pommes.
- Mettez-en la moitié dans la cocotte autour de la pintade.
- Ajoutez le sucre, le sel et le poivre.
- Mouillez avec le calvados.
- Couvrez et laissez cuire 1/4 d'heure.
- D'autre part, beurrez une terrine et déposez en couche sur le fond, les rondelles de pommes restantes.
- Coupez alors la pintade en 4 morceaux que vous placerez dans la terrine.
- Recouvrez avec le contenu de la cocotte, puis avec la crème fraîche.
- Couvrez et laissez cuire 40 mn à four moyen (thermostat 6-7).

Il est incontestable que, de tous les arts, l'art culinaire est celui qui nourrit le mieux son homme - Pierre DAC

LECTURE

JEAN M. AUEL

LES ENFANTS DE LA TERRE



LES ENFANTS de la TERRE de JEAN-MARIE AUEL

Grande saga, œuvre d'exception, à la fois outil de vulgarisation scientifique et historique.

Puissance d'évocation, force romanesque, documentation rigoureuse, saga des Enfants de la Terre est captivante à lire, on ne s'en lasse pas.

La civilisation entame sa marche lente. Saga foisonnante traversée par un souffle épique, quoique parfois glacé de la préhistoire.

Il faut lire « Les Enfants de la Terre », vous ne serez pas déçus.

Tome I : Le clan de l'ours des cavernes.

Il y a environ 30 000 ans, une petite fille de 5 ans « Ayla », voit tous les membres de sa tribu disparaître dans un tremblement de terre. Seule dans un monde peuplé de dangers, elle erre longtemps, avant d'être recueillie par un clan étranger.

Tome II : La vallée des chevaux

Injustement chassée par le clan, Ayla parcourt les steppes désolées du nord de l'actuelle mer Noire et finit par trouver un refuge dans une vallée où vit une horde de chevaux sauvages. Elle y fait d'extraordinaires découvertes et parvient à percer le secret du feu.

Tome III : Les chasseurs de mammouths

Ayla a rencontré Jondalar dans la vallée des chevaux. Forts de leur alliance et de leurs savoirs partagés, ils vont à la découverte de nouvelles contrées et des êtres qui les peuplent. Ils abordent le territoire des Mammouths.

Tome IV : Le grand voyage

Partis du camp des Mammouths, Ayla et Jondalar, son compagnon, vont continuer leur traversée des steppes immenses du continent européen. La femme aux cheveux d'or et le géant blond suscitent le trouble et l'effroi sur leur passage.

Les peuples qu'ils rencontrent vivent de chasse, de cueillette, de pêche.

Tome V : Les refuges de pierre

Après bien des péripéties durant le grand voyage, Ayla et Jondalar « Enfants de la Terre », parviennent au terme de leur fabuleux voyage. Le géant blond et la femme aux cheveux d'or avaient quitté leurs clans respectifs, poussés par l'esprit d'aventure et de découvertes.

Quand ils atteignent enfin la Neuvième Caverne où Jondalar a grandi, l'accueil de la tribu Zélandonii est plutôt mitigé. On se méfie d'Ayla, de son étrange langage, du loup apprivoisé qui l'accompagne et de ses chevaux, sur lesquels elle exerce un pouvoir troublant.

Ce dernier chapitre se passe dans ce qui sera, des millénaires plus tard, « le Périgord ».

Vous pouvez trouver « Les Enfants de la Terre » en version intégrale aux éditions « Pocket ».

Je n'aime lire que ce que je ne comprends pas. Ne comprenant pas, je peux imaginer des multiples interprétations.

DALI

Balade en pays de Caux

Le Havre - Sainte-Adresse - Etretat par la vallée de la Lézarde : 35 Km en automobile.

Départ de Sainte-Adresse. Visite du phare de la Hève, à la fois pour la navigation maritime et aérienne. De la deuxième plate-forme, la vue s'étend sur l'estuaire de la Seine, la Côte fleurie et le port du Havre. Prendre la D12, en longeant la forêt de Monjon (il n'est pas interdit de s'y arrêter) jusqu'à Rouelles. Montivilliers : visiter l'Eglise Saint-Sauveur et sa tour lanterne du XI^e siècle. Un clocher roman domine la façade. L'intérieur présente deux nefs accolées. Nef romane de l'ancienne Abbaye, nef latérale gothique.

Prendre la N25 jusqu'à Epouville, puis la D52.

Manéglise : 7 Km aller-retour pour la visite d'une des plus gracieuses productions de l'art roman en Normandie. Cette Eglise possède une nef du XII^e siècle, flanquée de collatéraux.

Retour sur Epouville. Rejoindre Rolleville et Notre-Dame-du-Bec.

Le Bec : Château bâti du XII^e au XVI^e siècle. Particulièrement mis en valeur par son cadre de verdure et d'eaux dormantes (visite sur demande).

Par la D79, rejoindre Criquetot-l'Esneval, puis la 239, Cuverville où André Gide est enterré dans le petit cimetière.

Retour à Criquetot par la D39, atteindre l'Etretat.

Etretat : Connue pour ses falaises grandioses. À gauche face à la mer, falaise d'Aval, avec son arche monumentale, l'aiguille haute de 70 mètres se dresse en solitaire.

Si vous vous en sentez le courage, rendez-vous falaise d'Aval en empruntant l'escalier conduisant au sentier de la falaise, la vue est magnifique. Mais attention, soyez prudents (1 heure de marche aller-retour).

À droite, falaise d'Amont, stationner près du monument à la gloire de Nungesser et Coli, qui en 1927, ont tenté la traversée de l'Atlantique et où ils ont été aperçus pour la dernière fois.

Redescendre à pied jusqu'à la chapelle (belle vue sur Etretat).

En ville, visiter les halles, place du Maréchal Foch. Le musée de Maurice Leblanc, père d'Arsène Lupin.

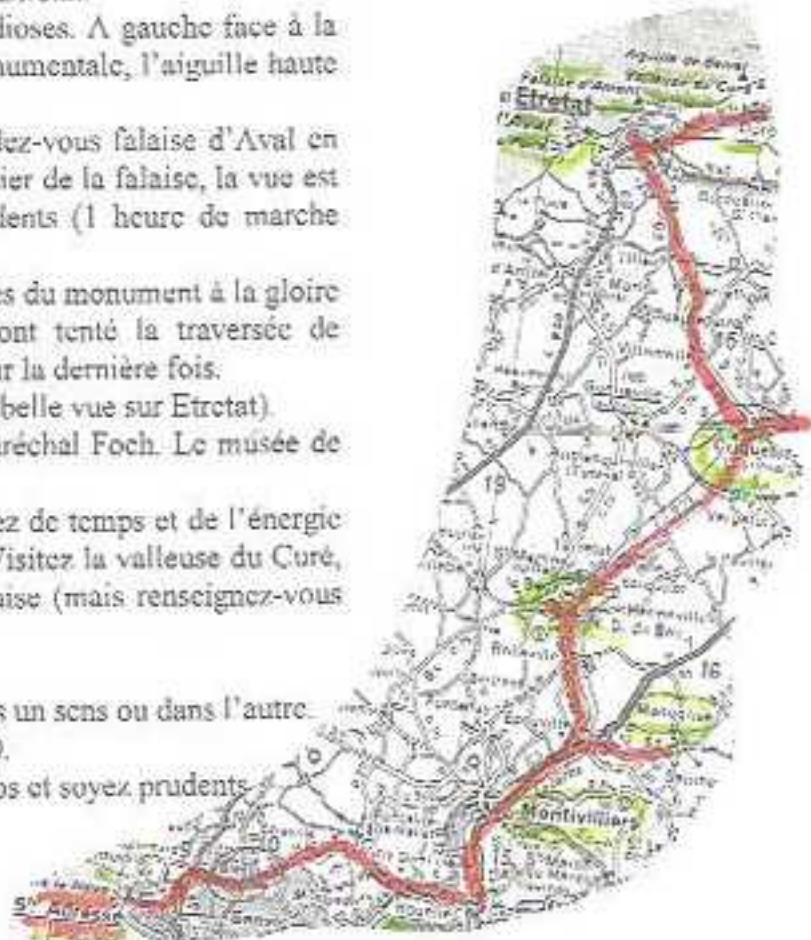
Si vous êtes curieux, que vous avez assez de temps et de l'énergie à revendre, rendez-vous à Bénouville. Visitez la vallée du Curé, curieux parcours en tunnel dans la falaise (mais renseignez-vous au Syndicat d'Initiative).

Ce parcours peut être accompli soit dans un sens ou dans l'autre.

Pour rejoindre Le Havre, prendre la N40.

Bonne promenade, faites de belles photos et soyez prudents.

Référence : carte Michelin 52.



L'EURE PITTORESQUE ET TOURISTIQUE

Balade en vallée de l'Eure à bord du Chemin de Fer de jadis samedi 09 avril 2005
(voir sur le bulletin d'inscription joint, le programme de la journée).

Comment nous organiser afin d'avoir un maximum de participants ?

Les personnes qui le souhaitent et dont le lieu d'habitation est proche, peuvent se rendre directement en gare de Pacy-sur-Eure par leurs propres moyens.

En ce qui concerne les personnes demeurant loin, nous avons plusieurs options possibles :

- 1 - Un car au départ d'Yvetot - Rouen - Pacy-sur-Eure, car HANGARD (27 places)
- 2 - Départ de certaines villes de nos deux départements, suivant le nombre d'inscriptions, location par Cardio-Greffes, de minibus conduits par des transplantés pris en charge financièrement par l'association. Départs possibles de Dieppe, Bernay, Evreux ou autres lieux si nous sommes prévenus avant le 10 février et à condition qu'il y ait au minimum 7 personnes sur le trajet.

Cardio-Greffes fait un gros effort financier pour aider un maximum de personnes à se joindre à nous pour cet agréable voyage.

C'est grâce au travail des membres du bureau qui ont recueilli des dons que nous pouvons faire cet investissement.

Famille et amis seront toujours les bienvenus.

1 ligne - 2 circuits

Ligne historique

Ligne NKE

Ligne nouvelle ligne

La gare de Pacy-sur-Eure

La gare de Pacy-sur-Eure

La gare de Pacy-sur-Eure, bâtie en 1907, a retrouvé vie après des années d'oubli. Retrouvez le décor de l'époque : les guichets, la boulangerie, la halle à marchandises... Sur les quais, découvrez une importante collection de matériel restauré : voitures, wagons et locomotives dont 3 pilotes classées "Monuments Historiques". Et pourachevez votre visite avec une visite guidée !



Ligne entre Chérouville et le Crac'h St. Léonard : séparée à Auneau



COCHEREL

Eure Terre d'Histoire : visite guidée à Cocherel

De Pacy-sur-Eure à Cocherel, laissez-vous emporter par la douce cadence de notre animatrice. Découvrir et faire revivre dans son décor des années 30, guidé par notre conférencier. Vous descendrez à Cocherel et partirez sur les pas d'Aristide Briand [Prix Nobel de la Paix] et de Du Bocq, deux illustres personnalités qui ont à jamais marqué l'histoire de ce village [visite guidée]. Réservation conseillée.

Durée
2h30 environ

Promenade à la découverte du Chemin de fer de jadis

De Pacy-sur-Eure à Breuilpont, voyagez dans une véritable machine remontant le temps sur l'ancienne ligne à Orléans. Vous surprendrez la Vallée de l'Eure pratiquement d'un point de vue unique et inégalé de la rivière. Un guide vous accompagnera pour vous raconter l'histoire de cette ligne de fer et des villages que vous traversez. Ce voyage vous fera découvrir les charmes magnifiques de cette vallée aux paysages verdoyants.

Durée
1h30 environ



CONCOURS PHOTOS

Ce concours est créé pour tous(tes) les transplantés(es). Il n'est pas question de photos de professionnels mais de vos meilleures photos d'amateurs (celles que vous jugez les meilleures).

Ce concours débutera en janvier et prendra fin au 30 septembre 2005.

Chaque participant devra envoyer avant le 30 septembre, sa sélection personnelle (trois photos maximum par candidat : paysages, monuments, jardins, parcs, excepté les photos de famille) au siège social de l'association.

Le jury sera composé des membres du bureau et d'un photographe professionnel.

Les photos retenues seront publiées dans le bulletin « ECHO » de décembre 2005. Les prix attribués seront distribués lors de notre assemblée générale 2006.

Parmi ces prix figureront deux appareils photos dont un numérique et des rouleaux de pellicules à chaque participant.

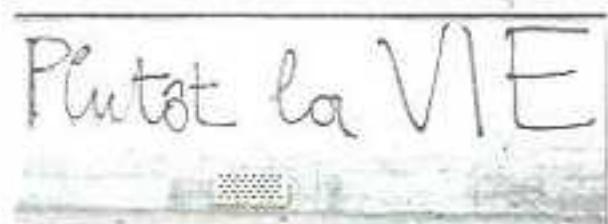
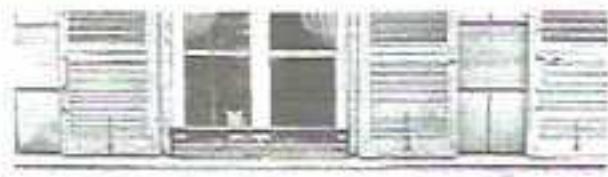
Le concours est libre, l'essentiel étant de participer. Vous en aurez l'occasion si vous suivez nos activités prévues pour 2005.

N'oubliez pas de nous signaler vos nom et adresse, ainsi que le type de pellicule que vous utilisez.

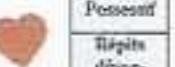
Merci à vos appareils et bonne chance.



Insolite...



Mots de l'Echo

Transfert gratuit		Urant les bombes	Trousses fond si fonds	▼	Litt. littoral	▼	Sommeils profonds	Souvent beaucoup de coeurs	Départ et arrivée du tour	Père de la chirurgie moderne	Précide en grand nombre	Généreux	▼			
												Patron	►			
►		▼			▼		▼	▼	▼	▼	▼					
					Dans le protocole. Rythme à surveiller	►						Élément à user modérément	►			
		◀	Parfois renversé Articulé	Recepte	Infra-mère Lille-Nord	►▼				Epoque	►			Bon ou mauvais	▲	
										N'en manquez pas						
Mémoires	On nous les a ouverts	►	▼	▼	▼					Bon parleur	►▼			Souffre mal	▼	Coude vers l'avenir
										Souffre et épouse divine						
►							Souffre	►	▼				Facteur	►▼		
							Cri incomplet						Groupes sanguins	►		Greffe
Bien aimés	Opération pro. hémipale ▼	Toujours trop longues			Sentiment venant du cœur	►▼										
		◀ ▶	▼							Plus commun à l'hôpital	►	▼			▼	
	Adresse du chirurgien ▼				Possessif	►				Bois dur mal débâti	►					
		◀ ▶	Ecrivain écrivain	►		▼				Élevé pour un bon cœur		-		Quatrième bienheureux	►	
													Il en manque un			Réfute
Premier cœur feminin	►				Stupéfié (mais) pour nous	►		▼		Grand chirurgien	►	▼	▼			
Barre mais pas morte ▼		A perdu la tête mais pas le cœur	►							A l'est	►					
		◀ ▶			▲					Tout bête						
Nome a protégé ▼					Parcours du soleil	►		▼								
					Vébous des beaux-arts	►										
	◀ ▶		Félicité contingente	►									Meilleure humeur	►		

La première personne qui fera parvenir la bonne solution au siège social recevra un tee-shirt.

DERNIERES NOUVELLES EN DERNIERE MINUTE :

Nous avons un point de chute pour notre Assemblée Générale du Samedi 28 mai 2005. Le C.A.T. d'YVETOT nous accueillera une fois de plus. Merci à Madame la Directrice.

Rendez-vous à 9h15. L'Assemblée Générale sera suivie d'un repas froid. Les invitations viendront en temps utile.

Galette des Rois au C.A.T. d'Yvetot le 15 janvier - rendez-vous à 14 heures.

Nouvel appel à toutes et à tous :

Nous prévoyons une exposition en septembre prochain. Nous avons besoin d'exposants. Toutes et tous collectionneurs seront les bienvenus.

Merci de se faire connaître en donnant le sujet de sa collection au siège social au plus tôt. Une exposition se prépare au moins six mois à l'avance.

Nous comptons sur vous.

Nos statuts prévoient des membres « actifs » (adhérents) et des membres « bienfaiteurs » qui, par une contribution volontaire participent à la poursuite des objectifs de l'association.

Jusqu'à présent, nous n'avions pas créé de carte de « membre bienfaiteur », l'erreur est réparée.

Si vous le souhaitez ou si vous connaissez autour de vous des personnes désireuses de nous soutenir en versant une contribution de 30 euros, sachez que nous sommes disposés à les recevoir comme « membres bienfaiteurs ».

L'EURE PITTORESQUE ET TOURISTIQUE

Balade en vallée de l'Eure, à bord du Chemin de Fer de jadis

BULLETIN D'INSCRIPTION

Vous êtes coeurdialement invités ainsi que votre famille et vos amis à participer à ce voyage plein de charme, le:

SAMEDI 09 AVRIL 2005

Programme de la journée :

9h15	Départ du train en gare de Pacy-sur-Eure
	l'escapade à Cocherel - visite guidée du village (1h30 à pied sur les pas d'Aristide Briand et de Du Guéclin) - retour vers midi à Pacy-sur-Eure.
12h15	Déjeuner à l'auberge du Roy - St. Aquilin-de-Pacy
14h30	Visite commentée du musée des instruments à vent, suivie de la visite de la brasserie Hotteterre avec une dégustation, sur la commune de La Couture Boussey
16h45	Fin des prestations.

Nous vous communiquerons tous renseignements utiles après inscription.

COUPON REONSE

M. Mme
.....

Adresse :
.....

prendront part au voyage

seront accompagnés de personnes

prix par personnes : adhérents à jour de cotisation 2005 : 35 euros

non adhérents, famille, amis : 45 euros

ci-joint chèque de euros, à l'ordre de Cardio-Greffe Haute-Normandie
(acompte de 30%)

Je souhaite prendre le bus à : Yvetot Rouen

Je me rendrai directement à Pacy-sur-Eure accepterais de conduire un mini-bus

à retourner à Michel BOSSEI.JN, rés. Ernest Renan - 273 rue Léon Blum - 76300 Sotteville les Rouen, avant le 10 février 2005 impérativement.