



L'ECHO

DES TRANSPLANTES CARDIAQUES EURE ET SEINE-MARITIME

4ème ANNEE

SEPTEMBRE 2006

Numéro 9

Bulletin trimestriel de liaison et d'informations

JOURNEE DU
13 MAI 2006



PORT 2000

347 m de long, 43 m de large et 14,50 m sous la ligne de flottaison. Voilà le profil des géants des mers qui accostent à Port 2000. Pas le genre de bateau que l'on décharge n'importe où. Port 2000 renforce désormais la complémentarité entre les ports du Havre et de Rouen.

CARDIO-GREFFES HAUTE-NORMANDIE

SOMMAIRE DU N° 9

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

Téléphone-fax-répondeur : 02 35 62 14 75

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

Rédaction composition :

Jean-Claude FENYO
Michel BOSSELIN

Directeur de la publication :

Docteur Daniel RQUIER

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

Couverture : Port 2000 - Le Havre

Présentation - sommaire	2
Editorial du Président	3
Portrait d'un transplanté	4
Compte-rendu de l'Assemblée Générale	5 à 7
Histoires de mots	7
Allocution du Professeur Soyer (20ème anniversaire de la transplantation à Rouen)	8 à 10
Visite à Port 2000	11 à 12
Vivre au sein de l'association	13
Histoires vécues	14
Cuisine	15
Conseils jardin	16
Projets des activités 2007	17
Cholestérol	18
Nouvelles brèves - photos	19-20



Les articles signés sont sous la responsabilité de
leurs auteurs.



EDITORIAL DU PRESIDENT

Très chaudes pour les juilletistes, plus qu'humides pour les aoûtistes les vacances sont terminées (sauf évidemment pour les retraités, éternels vacanciers...). Donc, bronzés ou pas, finies les festivités ô combien valorisantes de cette dernière année (scolaire) : anniversaire des 5 ans de C.G.H.N. et de 20 ans de la première greffe ou transplantation cardiaque rouennaise : merci Robert, pardon, Monsieur le Professeur Robert Soyer ainsi qu'aux différentes équipes qui se sont succédées pendant ces 20 années. Mais la vie, heureusement continue et nous allons reprendre nos petites ou grandes habitudes et pourquoi pas les enrichir par exemple en s'inscrivant à notre association « Cardio-Greffes Haute-Normandie ? » montrant par là entre autres, notre reconnaissance à tous ceux qui ont participé à notre « résurrection » car c'en est vraiment une de revivre après cette greffe (grâce aux donateurs et à leurs familles) ! En effet, malgré le nombre important de greffés à Rouen encore vivants, nous n'arrivons pas à atteindre les 40 membres et mon vœu serait que ce chiffre soit largement dépassé pour la prochaine Assemblée Générale Ordinaire 2007.

Merci à ceux ou celles déjà inscrits et qui se dévouent pour que notre association progresse et d'avance merci aussi et bon accueil à ceux et celles qui nous rejoindront pour le bien de tous !

Le Président
D. Riquier



L'été fut chaud, surtout en juillet.

Malgré les températures élevées, j'espère que vous avez profité des vacances : voyages, visites, lecture ou tout simplement vous êtes-vous reposés à l'ombre.

Avez-vous souffert de cette chaleur ?

Je suppose que comme moi, vous vous êtes préservés des rayons du soleil, que vous avez consommé beaucoup d'eau et évité de faire des efforts.

Août fut beaucoup plus frais, ce qui nous a permis de mieux respirer et de nous ressourcer.

J'ai pensé à vous toutes et tous.

Maintenant j'espère que vous êtes en forme pour affronter l'automne qui arrive, puis l'hiver qui sera, à n'en pas douter, rude.

Mais voyez comme nous sommes résistants!...

Pour finir 2006, nous avons prévu des activités, loisirs, conférence, visites, accessibles à tous budgets.

2007, vous le découvrirez dans les pages suivantes, apportera son lot de nouveautés.

Bonne rentrée, bonne santé.

Le Président délégué
M. Bosselin



La mélancolie n'est que de la ferveur retombée - A. Gide

PORTRAIT D'UN TRANSPLANTE

Ce 02 septembre, je me suis rendu chez un jeune et nouveau transplanté, Christophe Huchon, afin de faire plus ample connaissance.

Christophe a été greffé le 14 mai dernier et je puis témoigner qu'il a la forme, qu'il se sent bien dans sa peau de transplanté et ne fait aucun complexe concernant cette lourde intervention. Il faut dire que notre ami n'a pas quarante ans, qu'il est né avec une malformation cardiaque, décelée peu de temps après sa naissance.



Dès sa plus tendre enfance, Christophe n'a connu que les hôpitaux, les traitements, les examens de toutes sortes.

À huit ans, il subit une première opération à cœur ouvert à l'hôpital Broussais de Paris où il reste deux mois. Puis à 16 ans, une seconde intervention. Il est passé entre les mains de cardiologues et de chirurgiens maintes fois.

Il ne vécut pas sa jeunesse et son adolescence comme les autres enfants, ne pouvant ni courir, ni faire de gros efforts.

Néanmoins, grâce à sa volonté, il a pu suivre une scolarité entre deux hospitalisations, puis il a fait des stages d'apprentissage. Pendant trois mois, il a suivi des cours de conduite et a passé son permis de transport en commun. Un rêve de gosse «conduire un car». Christophe est toujours chauffeur de car depuis 17 ans, dans la même entreprise, qui lui a réservé son poste malgré ses divers arrêts de travail dus à son handicap. Il n'a pas toujours conduit, mais a parfois travaillé à l'entretien.

Aujourd'hui, la médecine du travail l'a reconnu apte à reprendre le volant à sa grande joie. J'ai compris combien il aime son métier.

Notre ami transplanté m'a gentiment reçu chez lui, un agréable pavillon doté d'un jardin qu'il entretient. Il aide également son épouse (elle-même chauffeur de car) aux tâches ménagères et à la décoration intérieure.

Depuis sa transplantation, il vit pleinement, profite de sa forme nouvelle pour s'adonner au vélo. Chaque jour, il fait une quinzaine de kilomètres pour se rendre sur son lieu de travail. Lorsque le temps le lui permet, il accomplit jusqu'à 60, voire 70 kilomètres, à son rythme.

Chaque fois que je monte sur mon vélo, je pense fortement à mon donneur et à sa famille. Grâce à eux, je vis enfin «comme tout le monde».

Il m'a confié qu'il pense aux jeux européens de Vichy en 2008 et qu'il fera son possible pour y participer.

Nous avons passé ensemble un agréable après-midi en discutant à bâtons rompus de son travail et du sport devant une tasse de café.

Je lui est souhaité bonne chance.

Merci Christophe de ton accueil et de ton témoignage.

M. Bosselin

COMPTE-RENDU DE L'ASSEMBLEE GENERALE DU SAMEDI 10 JUIN 2006

Présents : 14 - pouvoirs : 11

Le quorum est atteint, nous pouvons délibérer.

Le Président ouvre la séance à 9h20, remercie les personnes présentes et leur souhaite la bienvenue. Il demande une minute de silence en mémoire des 7 greffés disparus depuis la dernière Assemblée Générale puis félicite M. Bosselin pour sa nomination de Vice-Président au sein de la Fédération, lui donne ensuite la parole.

M. Bosselin présente le rapport moral et d'activités de l'association. Il signale que l'an dernier à pareille époque, l'association comptait 35 adhérents à jour de cotisation, que 39 personnes avaient assisté à l'Assemblée Générale et au repas.

Nous avons beaucoup de mal à convaincre les nouveaux transplantés à venir nous rejoindre au sein de l'association ; je ne sais plus quelle stratégie adopter.

Notre secrétaire ayant démissionné lors de la dernière Assemblée Générale, j'ai du cumuler les deux fonctions de secrétaire et de Président délégué.

Suite au décès de notre trésorier en octobre dernier et jusqu'à la nomination de J.P. Fouache, en février 2006, j'ai fait aussi office de trésorier intérimaire. Depuis février, notre nouveau trésorier s'acquitte avec méthode et sérieux de sa charge. Cela m'a soulagé d'une tâche. Merci à lui.

Aujourd'hui malgré nos quelques difficultés, notre effectif reste à peu près stable, soit 37 adhérents à jour de cotisation. Toutefois, malgré mes relances auprès des transplantés, lors de mes visites régulières à l'hôpital, j'ai bien du mal à convaincre ces derniers à nous rejoindre. Le mot « association » semble rebuter les greffés.

Pourtant, n'oublions pas que les associations de greffés auront un rôle de plus en plus déterminant et important. Elles seront le complément de la médecine quant à l'aide morale. Elles ont aussi vocation à aider pour les préparations de dossier en vue de prêts ou d'assurances etc.

Nous essayons de développer le covoiturage pour les divers déplacements des transplantés. Ça commence à fonctionner, mais pas autant que nous le souhaitons.

Il m'a été reproché de ne pas diversifier nos activités. Je me tue à demander que l'on me fasse part de suggestions. Je suis ouvert à toutes propositions nouvelles.

Le salon de peintures et sculptures de septembre 2006 n'a pas été un grand succès, surtout pour nos artistes exposants.

L'après-midi récréative (jeux de société divers) d'octobre 2005 à Yvetot n'a rassemblé que douze personnes.

20 personnes ont pris part à la galette des Rois à Yvetot, le 20 janvier 2006.

Le 11 mars 2006, nous étions une vingtaine de personnes à participer à l'après-midi crêpes à Yvetot.

La soirée du 21 avril, à l'occasion des 20 ans de la transplantation cardiaque à Rouen et du cinquième anniversaire de l'association, qui se déroulait à la Halle aux Toiles de Rouen, fut un succès. Plus d'une centaine de personnes s'étaient déplacées pour écouter les exposés des Professeurs Soyer et Bessou, des Docteurs Redonnet et Menguy, ainsi que celui de Madame Martin (voir compte-rendu de cette soirée dans l'ECHO n°8).

Le 13 mai (visite de Port 2000 au Havre), 25 personnes avaient répondu présent (parmi ces personnes, malheureusement, que 6 greffés). Le temps ne nous a pas été favorable, cependant la visite fut fort intéressante. A midi, nous nous sommes retrouvés devant une bonne choucroute. L'après-midi a été consacré à la visite du Havre, en particulier son port et l'ancienne gare maritime. Puis notre trésorier et son épouse nous ont gentiment invités chez eux où nous avons dégusté de savoureuses pâtisseries « maison », accompagnée de bon cidre « maison, lui aussi ». Ce fut très convivial.

Les 21-22 mai, M. Bosselin a représenté l'association, comme tous les ans, au congrès de la Fédération qui se déroulait cette année à Paris. Il a été désigné comme vice-président et était touché par cette marque de sympathie que lui accordent tous ses amis présidents des autres associations régionales. L'an prochain, le congrès aura lieu à Vichy, afin que nous puissions avoir un aperçu des installations en vue des jeux européens 2008. La soirée du congrès s'est terminée chez « Raymonde », restaurant-caharet. Le repas était fin et le spectacle très drôle.

Le 17 juin prochain, a lieu la journée du « don d'organes » pour les associations. Nous n'avons reçu aucun dépliant, aucune consigne. Nous ne pouvons donc pas participer à cette manifestation.

Nous avons envoyé (à titre exceptionnel) le bulletin « ECHO » aux transplantés présents lors de la soirée du 21 avril dernier et susceptibles de nous rejoindre au sein de Cardio-Greffes. Nous n'avons eu, malheureusement, aucune retombée.

Jean-Paul Fouache, notre trésorier, nous présente le bilan financier établi du 1er février au 30 mai 2006.

Solde bancaire au 26.01.06	2.517,74 euros
Rccettes	4.054,00 euros
Dépenses	2.568,60 euros
	<hr/>
Solde au 31.05.06	4.576,43 euros

Le bilan est satisfaisant.

Les rapports ont été acceptés à l'unanimité.

Madame Arlette Fontaine, seule candidate au bureau a été élue secrétaire.

Monsieur Claude Morin aurait souhaité être remplacé au bureau, mais nous n'avons aucun candidat dans la région de l'Eure

M. Bosselin présente le projet des activités pour la fin 2006. Il suggère une journée pique-nique, lors d'une promenade pédestre de 6 à 8 Km (en deux étapes : matinée et après-midi) ou la visite d'une fromagerie, puis du château de Vendevre, dans le Calvados. Le coût « 50 euros » trop élevé, a découragé les gens. L'éventualité d'une après-midi récréative n'a pas eu plus de succès.

Perspectives des activités 2007 :

13 janvier	galette des Rois à Yvetot
17 mars	après-midi crêpes à Yvetot
28 avril	éventuelle promenade pédestre
12 mai	pique-nique ?
09 juin	Assemblée Générale à Yvetot, suivie d'un repas
14 septembre	soirée don d'organes, transplantation cardiaque à Bretteville-du-Grand-Caux (nous envisageons d'inviter un cardiologue (Dr Redonnet ou Dr Mouton)

M. Bosselin informe l'assemblée qu'il a contacté une troupe théâtrale « la Compagnie Nicolle » afin d'avoir des renseignements sur ses spectacles.

Cette troupe se produit sur une péniche « Adélaïde » qui se déplace dans plusieurs villes. Elle sera entre autres, à Duclair et à Caudebec en Caux du 23 au 27 juin 2006. Une quinzaine de personnes sont intéressées et se regrouperont pour assister à une représentation.

M. Bosselin suggère aux membres du bureau de maintenir la cotisation 2007 à 25 euros. C'est approuvé à l'unanimité.

Puis l'on passe aux questions diverses.

M. Bosselin signale avoir reçu de M. Barq une invitation à participer au vin d'honneur, à l'occasion du mariage de sa fille, le 24 juin et fait circuler une carte en signe d'amitié, que chacun peut signer.

En accord avec les membres du bureau, l'association fera l'acquisition d'une vitrine qui sera apposée au mur dans la salle d'attente des transplantés, afin d'y disposer les différentes affiches ayant trait aux activités de Cardio-Greffes.

M. Bosselin signale également qu'en accord avec le trésorier, 100 tee-shirts ont été commandés afin de pourvoir à la demande, J.P. Fouache en ayant vendu plus de 70 à lui seul. Désormais, ces tee-shirts seront vendus 10 euros pièce.

S. Coustham annonce qu'une assurance « APRIL » consent à faire des prêts aux greffés et aux personnes atteinte de maladie graves (le cancer entre autres).

M. Bosselin signale qu'il souhaiterait que les greffés s'investissent davantage dans l'élaboration des activités.

Isabelle Jegou est d'accord pour fournir des articles à insérer dans l'ECHO.

La séance est levée à 12h20 et tout le monde s'est rendu à la Résidence Lefevre pour un repas convivial.

Le Président délégué
Michel Bosselin

La secrétaire
Ariette Fontaine

HISTOIRE DE MOTS (origine)

Bazar : origine lointaine. Issu du persan bazaz (marché public). Le mot désigne que XVème siècle, le marché des pays orientaux. Devenu courant au XIXème siècle, il sert à qualifier les premiers grands magasins où les clients pouvaient trouver de tout, de la quincaillerie aux produits de luxe, en passant par des biens de consommation courante. Le mot évolue par la suite vers une notion nettement plus familière. Il sert alors à désigner un endroit en désordre où tout semble pêle-mêle.

Glaïeul : le mot vient du latin gladiolus (épée courte issu de gladius (glaive), en raison de la forme des feuilles de la plante qui rappelle celle d'une lance. Originaire d'Afrique, le glaïeul comprend près de 180 espèces, la plupart étant issue de croisement. En effet, loin des tons chamarrés que nous lui connaissons aujourd'hui, le glaïeul d'origine était simplement de couleur isabelle (jaune beige). Dès son introduction en occident au XIXème siècle, les botanistes cherchent à lui donner davantage de fantaisie. Dans le langage des fleurs, offrir un glaïeul est une invitation au rendez-vous. Certains racontent même qu'il fallait compter le nombre de fleurs sur la tige pour connaître l'heure exacte de ces retrouvailles.

La violette, dans le langage des fleurs est symbole de modestie et d'amour inavoué.

Pourboire : si le salaire est destiné à manger, le pourboire lui, est destiné à...boire, autrement dit, à améliorer le quotidien. C'est en réalité la somme remise, à titre de récompense, au serveur, à l'ouvreuse... Dans le Nord, en Lorraine et en Belgique, on dit dringuelle, de l'allemand Trinkgels (argent pour boire).

Jument : issu du latin jumentum (attelage) le mot, qui était encore masculin au XIIème siècle, a pendant longtemps désigné une bête attelée (on pouvait ainsi parler de « cheval jument ». C'est parce que cette bête de somme était le plus souvent la femelle du cheval, que le mot jument a gagné son sens actuel.

Goualante : né en début du XIXème siècle, ce joli mot féminin est en passe de disparaître! Issu du verbe argotique « goualer » (chanter), la goualante est une chanson, une complainte. Derrière la goualante, se cache une goualeuse, autrement dit une chanteuse des rues.

Allocution du professeur Soyer, membre de l'Académie de chirurgie, ancien chef du service de chirurgie thoracique, cardiaque et vasculaire au CHU de Rouen, présentée lors de la réunion de l'association cardio-greffes de Haute-Normandie, à l'occasion du vingtième anniversaire de la première transplantation cardiaque en Haute-Normandie.

Mesdames, messieurs, chers collègues, très chers amis.

Il y a dans la vie des moments privilégiés et ce jour-ci en est un. Je suis très heureux et très honoré de présider cette réunion organisée par l'association cardio-greffes, présidée par monsieur Bosselin que je remercie.

Je suis chirurgien et davantage porté par l'action que par les longs discours. Mes réflexions porteront sur quelques points très particuliers à la greffe et qui restent toujours d'une grande actualité. La transplantation cardiaque, avec le temps qui passe, a changé progressivement de visage. Elle a perdu l'impact extraordinaire de la nouveauté que j'ai moi-même connu pour s'intégrer à la vie quotidienne d'un service de chirurgie cardiaque ; mais elle ne doit pas se banaliser, ce qui veut dire que, si les progrès ont été considérables et si beaucoup de problèmes ont trouvé leur solution, il subsiste au moins deux questions ; d'une part la spécificité biologique de la greffe et d'autre part la spécificité morale du prélèvement. Comme le soulignait le grand historien Marc Bloch : « il est impossible de comprendre le passé sans se pencher sur le présent ». En effet, parler de la greffe cardiaque et plus généralement de la greffe n'est pas un exercice facile, car cette aventure touche à quelque chose de très particulier, elle touche à la complexité de l'être humain dans ce qu'il a de plus profond, c'est-à-dire ce mystère du refus biologique de tout organe étranger, mais aussi dans ses rapports avec la mort, c'est-à-dire avec le don et par la même avec l'autre, mais aussi avec la société et donc avec le monde.

C'est au XXème siècle que l'odyssée de la greffe cardiaque va se réaliser concrètement et représente une des aventures les plus passionnantes que l'homme ait pu vivre. Mesure-t-on encore aujourd'hui ce que pareille entreprise a soulevé de travaux acharnés rassemblant les recherches considérables parallèles et combinées du laboratoire et de la clinique. Mais à la réussite technique s'oppose le refus biologique ; ce refus biologique, ce rejet de la greffe a été une constante comme l'avait déjà montré l'histoire de la greffe rénale.

Aussi, c'est d'abord aux chercheurs que je voudrais rendre hommage car ce sont les recherches constantes, tenaces poursuivies par les immunologistes, les biologistes, les biochimistes qui ont fait progresser les techniques de greffes et ont considérablement amélioré les résultats. Ces recherches ont d'ailleurs été couronnées par de nombreux prix Nobel. Je citerais un français, Jean Dausset, spécialiste de la transfusion sanguine, prix Nobel 1980, qui détermine un système de groupe leucocytaire aboutissant à la désignation du système HLA. Mais je voudrais également citer le travail remarquable d'un chercheur dont on a peu parlé, Jean François Borel qui par son intuition et par sa ténacité et la volonté de toute une équipe au laboratoire Sandoz à Bâle a pu mettre en évidence l'efficacité remarquable de la ciclosporine contre le rejet. Cette nouvelle thérapeutique a marqué le renouveau de la greffe cardiaque alors que de nombreuses équipes avaient devant les échecs répétés, abandonné cette chirurgie.

Les conditions techniques de la chirurgie de la greffe cardiaque sont résolues actuellement. Elles nécessitent des techniques de circulation extracorporelles permettant de court-circuiter et d'assécher le cœur pendant la transplantation, une étude approfondie de la physiologie du cœur transplanté, une amélioration des méthodes de préservation cardiaque et un affinement des techniques chirurgicales.

Je rappelle que c'est un certain dimanche 3 décembre 1967 qu'un chirurgien, alors inconnu, Christian Barnard réalise la première transplantation cardiaque au monde à l'hôpital de Groote Schuur à Cape town en Afrique du sud. Cette opération déborde très vite et très largement un cercle d'initiés et

provoque une effervescence médiatique sans précédent, pensée à l'échelle de la planète comme l'un des grands événements de la seconde moitié du XX^{ème} siècle. Mais les équipes chirurgicales n'ont pas vécu cet événement de la même manière car elles attendaient non pas Burnard mais l'équipe de Norman Shumway à Stanford en Californie qui avait réalisé pendant plus de 10 années tout le travail expérimental, et qui aurait dû réaliser cette greffe s'il n'y avait eu la lourdeur de l'administration américaine ne délivrant que trop tard l'autorisation de faire la transplantation.

Les résultats de la transplantation au début furent catastrophiques. J'ai vécu moi-même ces débuts et la première transplantation réussie en France par mon maître le professeur Charles Dubost en 1968, sur un malade célèbre le père dominicain Damien Boulogne à l'hôpital Broussais à Paris. Les résultats restant décevants, la plupart des équipes arrêterent sauf Norman Shumway aux Etats-Unis et les professeurs Christian Cabrol et Daniel Guilmét en France. C'est la découverte de la ciclosporine qui relança la transplantation cardiaque.

A Rouen, c'est le 8 avril 1986 qu'aidé par une équipe exceptionnelle, j'ai réalisé et réussi la première transplantation cardiaque. La réalisation rouennaise de cette transplantation créa une émulation très importante puisqu'elle nous permit d'établir un programme de transplantation cardiaque qui tant sur le plan de l'organisation que du financement, fut adopté sur le plan national, mais avec cette particularité qui a été poursuivie et à laquelle j'ai tenu ainsi que tout l'équipe, même si ceci s'avérait très astreignant, de prendre en charge dans le service l'ensemble de la transplantation cardiaque, c'est-à-dire non seulement la transplantation proprement dite, mais aussi le bilan préopératoire, le suivi et la surveillance des transplantés. Parallèlement l'élan fut tel que le programme de transplantation cardiaque fut suivi par un programme de transplantation rénale. Je savais que notre « première » allait apporter ce nouvel élan et ce résultat m'apporta une grande satisfaction.

Je voudrais remercier aujourd'hui, vingt ans après, l'ensemble des personnes qui ont participé à cette intervention et les citer : le professeur Bessou, les internes en chirurgie Jean Pierre Cossa et Marc Saler, le docteur Catherine Huhscher, responsable de l'équipe d'anesthésiologie, aidée du docteur Liliane Uzac et de Claudine Lethessier, le docteur Michel Redonnet cardiologue, aidé de Laurence Luquel interne en médecine, le docteur Touchot aidé de Jérôme Harmoy technicien en circulation extracorporelle, les électroencéphalographistes Maire Claude Houx et Francine Malleville, Monique Lemarchand technicienne d'hémostase, les panseuses Dominique Vershaeve, Dania, Nicole et Brigitte, la coordinatrice Thérèse Saindorge, le service d'anesthésiologie et de réanimation dirigé par le professeur Winckler, la surveillante mademoiselle Huguette Saillot, enfin tout le personnel infirmier et les aides-soignantes. J'ajouterais l'aide efficace que m'ont apporté le directeur du CHU, monsieur Halbout et l'ensemble des collègues du centre hospitalo universitaire de Rouen.

Ainsi, les années passant l'équipe s'étoffait progressivement. Vous les connaissez : Le professeur Bessou, chef de service, les chirurgiens François Bouchart, Alfred Tabley, Pierre Yves Litzler, Nicolas Roux, Fabien Doguet ; le docteur Redonnet épaulé successivement par les docteurs Massari, Mouton Schleiffner, puis Catherine Nafseh-Bizet sous l'œil vigilant des surveillantes mesdames Marie, Curick et Madame Jean, pendant que s'organisait parallèlement sous l'autorité du docteur Menguy la coordination des prélèvements avec l'aide permanent et remarquable des coordonnatrices.

L'aventure de la transplantation est devenue quotidienne, elle ne peut se réaliser qu'en équipe, elle représente une lutte contre la souffrance, la maladie, une mort inéluctable. Cette aventure ressort au désir de l'homme de continuer à vivre ou tout simplement de vivre mieux, mais il comporte aussi un moment terrible, insoutenable qui est la mort, le deuil, la souffrance mais aussi le consentement au prélèvement et à la greffe, c'est-à-dire le don de soi ou plus exactement comme l'écrit très justement Robert Carvais, « le don paradoxal de vie ». On demande à l'homme de comprendre et d'accepter que la mort d'un être humain peut représenter la source de la prolongation ou de l'amélioration de la vie d'un autre être humain. Pour le professeur Didier Houssin : « cette situation constitue pour celui qui la déclenche et pour celui qui la subit un drame qu'il est difficile de décrire et qui s'apparente aux grands déchirements de la tragédie. Nous sommes là aux tréfonds de l'âme humaine », là où s'entrecroisent la douleur, la crainte, la colère, mais aussi l'espoir, mais aussi la décision et la vie sous la contrainte tyrannique du temps. Comment convaincre chacun, comment susciter cet esprit de générosité, que dire de

la place toute particulière et fondamentale des médecins et surtout des infirmières et infirmiers coordonnatrices ou coordonnateurs placés dans la situation de demandeurs, situation la plus dramatique et la plus paradoxale qui soit et dont l'action psychologique est prépondérante dans la relation décès, défunt, famille, prélèvement. La situation du caractère brutal et insoutenable du deuil d'un côté et la nécessité du prélèvement rapide de l'autre ont donné aux conditions d'accueil de la famille et au dialogue qui s'installe entre elle et le personnel de l'hôpital un caractère très particulier. Tout le monde n'a pas les qualités et la force de conviction ni la capacité d'écoute qui convient : qu'elle qu'en soit l'issue cela se vit, cela s'apprend. Il faut beaucoup de courage à tout ce personnel hospitalier pour lequel j'ai la plus grande admiration et je remercie le docteur Menguy d'avoir bien voulu prendre la responsabilité d'organiser cette structure de prélèvement.

Aujourd'hui la greffe doit s'envisager dans sa globalité, la transplantation ne se réduit plus à l'individu et à un simple acte thérapeutique. Le transplanté se place au niveau de la société, il est l'entrecroisement de deux philosophies, celle des sciences humaines où l'on parle du don c'est-à-dire de la mort, celle des sciences de la vie où l'on parle de la transplantation c'est-à-dire de la médecine. Je ne m'attarderais pas sur les réflexions philosophiques et sur l'éthique de la transplantation, je dirais simplement comme le professeur Sicard, président du comité consultatif national d'éthique : « l'éthique, c'est d'assumer la responsabilité devant l'autre, devant celui qui souffre et non pas de se défausser constamment par de grandes déclarations vertueuses sur la nécessité de débats de société ».

Qu'en est-il du présent et du futur ? Le bénéfice de l'âge m'a fait vivre toute l'histoire de la transplantation cardiaque, j'ai côtoyé la plupart des grandes équipes nationales et internationales. De nos jours, la transplantation cardiaque est un acte parfaitement codifié. Au terme d'une carrière professionnelle bien remplie, quel chirurgien de ma génération se rappelant les longues journées, les longues nuits, les échecs des débuts de la transplantation a été frappé et combien satisfait de constater avec quelle apparente simplicité les jeunes chirurgiens d'aujourd'hui réalisent la même opération. Ce progrès résulte d'une multitude de perfectionnements glanés au grès des enseignements, des discussions dans les congrès ou dans les couloirs des services français ou étrangers non seulement en chirurgie mais dans les autres domaines, anesthésie, réanimation, biologie, immunologie.

En ce début du XXI^{ème} siècle, la greffe cardiaque s'impose comme une valeur thérapeutique ultime, efficace à laquelle je crois profondément, mais comme le rappelle Gustave Flaubert dans une lettre à son ami Louis Bouilhet : « l'ineptie consiste à vouloir conclure ».

Que penser du futur ? A mes yeux, il est urgent de prendre en compte la revalorisation de la recherche dans notre pays, en lui fournissant les moyens financiers nécessaires en personnel et en matériel sur des projets précis, en sachant que la recherche se fait sur le long terme et demande donc du temps. Comme l'a écrit très justement le physicien Jean Marc Levy-Leblond : « une activité n'a de sens que si elle a d'abord celui du temps et celui comme mouvement du passé vers l'avenir ». La qualité de notre recherche dépend non pas de belles paroles, ni de réunions stériles, mais de projets valables et de notre bonne volonté à trouver les dynamiques et les financements nécessaires.

Que nous apportera l'avenir ? On peut rêver à deux évolutions : d'un côté la xénogreffe, c'est-à-dire la greffe d'une espèce à l'autre, la culture des tissus, l'organogenèse, le clonage, le réservoir d'organes avec le risque de création de sous humains, de l'autre le cœur artificiel, l'homme symbiotique, l'homme machine indéfiniment réparable, atteignant l'immortalité. Une question se pose alors, mais qui paiera ? Le philosophe Hans Jonas avait raison lorsqu'il affirmait : « l'humanité a toujours été déterminée en partie par son passé. Toute avancée ou progrès de la grande technologie nous impose un pas supplémentaire et cette contrainte nous la transmettons à nos descendants qui eux devront payer l'addition ».

J'espère, et j'en suis certain, que les plus jeunes relèveront ce défi, je leur laisse maintenant la parole.

La jeunesse n'a pas d'âge - Picasso

C'est sous un ciel gris, et un temps brumeux que les vingt-cinq visiteurs ont commencé la visite du Havre.

Nous avons tout d'abord été reçus dans le hall d'accueil et de documentation du Port Autonome. Une hôtesse nous a souhaité la bienvenue et nous a conduits dans la salle de projection où nous étions confortablement installés.

Cette personne nous a donné quelques explications sur Port 2000 avant de projeter un D.V.D., retraçant l'historique de cet ouvrage, les différentes phases nécessaires à sa création, sans omettre de stipuler une multitude de chiffres.

Le Port Autonome a été le principal financier des travaux, aidé par l'Etat, l'Europe (sous condition du respect de l'environnement pour lequel le budget fut d'ailleurs très élevé), le Département et le Région.

Tous ces partenaires ont engendré Port 2000, qui jusqu'à ce jour, ne fonctionne qu'à moitié.

Sa construction a nécessité des travaux gigantesques : 9 km de digues, 1,4 km de quais, 60 millions de M3 ont été dragués, 10 d'études et de travaux, de concertation ont été nécessaires pour créer un nouveau port, dédié aux conteneurs.

Ce chantier a mobilisé entre 300 et 750 personnes sur le site depuis 1995, début du projet.

Les terminaux de Port 2000 sont directement connectés aux modes routiers et ferroviaires.

Les vasières, élément majeur de la partie environnement ont fait l'objet d'une réhabilitation écologique (environ 165 ha concernés).

Des émergences complémentaires pour le reposoir sur dune ont été mis en oeuvre. Cet îlot reposoir se trouve en Seine ; il mesure 320 m de long et 200 m de large. Il est conçu pour accueillir les oiseaux de différentes espèces. Toute présence humaine y est interdite afin de préserver la quiétude du lieu.

Des aménagements paysagers, un écran de 620 arbres, formeront à terme, un écran paysager masquant les bacs de CIM, depuis la rive gauche de la Seine.

Parallèlement, un accompagnement paysager des dessertes proches de Port 2000 est prévu ; il se traduit par la mise en place de larges bandes vertes, plantées de bosquets, d'arbres, de plans d'eau, par des plantations de végétaux d'espèces locales, ainsi que de graminées diverses sur les giratoires.

Port 2000 est loin d'être un projet béton ! Ce chantier titanesque est celui du développement durable parce que tout y a été pensé, planifié et réalisé dans le respect de l'environnement estuarien ; les chantiers environnementaux étant une composante majeure de Port 2000.

Parce que le port du Havre bénéficie d'une situation géographique exceptionnelle et d'accès nautiques remarquables, il permet des délais d'acheminement les plus rapides pour les échanges maritimes avec les autres continents.

Le Havre est le 1er port français pour les conteneurs. 60% du trafic de containers maritimes passent par le Havre.

Port 2000 est une réussite, mais n'est pas entièrement opérationnelle à l'heure actuelle.

La visite terminée, nous nous sommes tous retrouvés à la Taverne Paillette, devant une choucroute, bien bonne, pas trop salée !

Au cours du repas, les langues se sont déliées et l'on a pu faire plus ample connaissance.

L'après-midi, c'est en autocar que l'on a parcouru le Havre, en passant par Saint-Adresse tout d'abord, puis par la ville, les docks, l'ancienne gare maritime. Nous avons pu découvrir les aménagements en cours le long des quais, puis le nouveau casino.

Vers 16h30, nous nous sommes retrouvés sur l'aire de stationnement, face à l'office du tourisme.

Enfin, pour clore cette journée, notre trésorier, J.P. Fouache et Madame, nous ont invités à venir déguster leur cidre. Madame Fouache nous avait préparé de délicieuses pâtisseries maison. On ne pouvait terminer plus agréablement la journée.

Les participants ont déclaré souhaiter renouveler cette expérience, afin de visiter d'autres sites : parc, château ou autre.

Ilot reposoir : plage à vocation écologique. Espace réservé, mosaïque d'habitat naturel littoraux (prés salés, mares, roselières, saulaies, pelouses sèches). Une flore et une faune d'intérêt patrimonial.

Un site spécialement aménagé pour accueillir des oiseaux limicoles et des canards.... Le reposoir sur dune (site de 45 hectares).



LE GROUPE EN VISITE

LES GRUES



LE REPOSOIR

VIVRE AU SEIN DE L'ASSOCIATION? PLUTOT QU'EN DEHORS

Vous, comme moi, sommes transplantés cardiaques, ne nous voilons pas la face. Et alors ?...

Est-ce que cela nous empêche de vivre comme tout le monde ? Peut-être mieux dans certains cas.

D'accord, nous avons un suivi rigoureux, une prise importante de médicaments, à vie. Toutefois, les médecins du C.H.U. nous suivent régulièrement et détectent les anomalies et y pallient.

Il nous faut positiver. Si nous n'avions pas été transplantés, nous ne serions plus de ce monde. Mais nous sommes greffés et nous pouvons témoigner de la réussite de cette opération.

Tout n'est pas rose, bien sûr. Nous avons plus ou moins toutes et tous quelques ennuis annexes (cholestérol, diabète, jambes lourdes, maux de dos etc).

Mais pensez aux personnes atteintes de maladie incurable, plus à plaindre que nous.

Du moins, nous sommes vivants, nous bougeons, nous voyageons, pour certains, nous faisons du sport pour d'autres (vélo, randonnées pédestres, natation...). Et pourtant, lorsque je suis dans la salle d'attente des transplantés au C.H.U., je n'entends pas toujours ce son de cloche.

Nous avons le droit de vivre comme tout un chacun, de travailler, de pouvoir emprunter, dans certains cas. Pour cela, nous devons nous battre pour nous faire reconnaître, non pas comme des malades, mais comme des êtres « normaux ».

C'est là qu'intervient Cardio-Greffes Haute-Normandie, votre association à toutes et à tous. Elle se met à votre portée, par l'intermédiaire des membres du bureau, pour vous aider et vous guider (démarches administratives, organisation d'activités diverses (voyages, visites, conférences...)).

Naturellement, pour organiser des activités, il faut des volontaires et de la bonne volonté.

Notre bulletin qui paraît tous les trois ou quatre mois, relate nos prévisions, vous fait part de ce que nous souhaiterions faire ensemble. Entre autres, nous vous signalons que nous sommes à votre disposition en ce qui concerne le covoiturage lorsque vous souhaitez assister à une activité et n'avez pas de possibilité de transport. Il suffit de nous prévenir dix jours à l'avance, nous faisons le nécessaire dans la mesure des possibilités.

2006 ne fut pas une bonne année pour l'association. Huit de nos adhérents ont disparus et 9 n'ont pas jugé utile de renouveler leur cotisation, sans motif (c'est leur droit). Au C.H.U., ce ne fut pas une grande année, seulement 7 transplantations à ce jour.

Nous sommes la plus petite association de transplantés en France, avec 36 adhérents à ce jour. Depuis le début de la transplantation à Rouen, plus de 200 personnes ont été greffées, environ 140 sont toujours de ce monde. ¼ seulement a jugé utile d'adhérer à Cardio-Greffes. C'est peu.

Nous militons pour le bien-être des greffés. Malheureusement, certains privilèges risquent de disparaître tels que le taux de la COTOREP qui risque de ne pas être renouvelé au taux de 80% mais à 60% (ce qui suppose la perte du bénéfice de la place « handicapé », perte de la ½ part supplémentaire pour les impôts, fin de l'exonération de la taxe T.V. Nous ne sommes plus remboursés à 100% des visites médicales et d'ici quelque temps, certains médicaments ne seront pas remboursés intégralement non plus.

Il faut donc nous mobiliser en adhérant massivement aux associations, membres de la Fédération Française afin d'avoir du poids auprès des autorités compétentes.

Nous sommes une composante de la Fédération, mais nous n'avons qu'un seul représentant au sein de notre association et il se sent bien seul.

Notre méthode pour inciter les gens à rejoindre Cardio-Greffes n'est peut-être pas la bonne. Ce que nous proposons ne convient certainement pas à la majorité d'entre vous.

Après la transplantation, il est vrai que chacun souhaite prendre du recul. Mais sachez que lors de nos différentes activités, nous essayons surtout de distraire les gens et faisons en sorte de laisser nos petits ennuis au vestiaire.

Espérant malgré tout vous avoir convaincus de nous rejoindre,

Je vous souhaite à toutes et à tous, une bonne santé et à bientôt.

M Bosselin

HISTOIRES VECUES tirées du livre « quarante-cinq années de Médecine », sous-titrées « Histoires cocasses ou coquines » du Docteur D. RIQUER

Des animaux : un taureau.

Je suppose que vous ne confondez pas un taureau avec un bocuf ? Entre autres, autant celui-ci est calme et pondéré, autant celui-là est énervé et excité. Dans un herbager, un taureau, d'habitude sans histoire, se mit sans raison apparente à foncer sur son propriétaire. Ce dernier n'eût d'autre ressource que de grimper à l'arbre le plus proche. Mais l'animal têtu restait au pied de cet arbre. Le cultivateur put cependant appeler à l'aide et ses voisins, cultivateurs comme lui, m'appelèrent à leur tour (je ne sais pourquoi moi ?). Loin de ce fameux arbre, tous, nous étions perplexes et ne savions que faire. Il y avait bien des chasseurs parmi nous, mais personne n'osait s'approcher pour abattre l'animal en furie, d'autant qu'il représentait une certaine somme d'argent. On n'eût d'autre moyen que d'appeler un représentant de la maréchaussée, de préférence bon tireur... Celui-ci abattit ce taureau du premier coup. Quand le mari fût descendu de son « perchoir », son épouse, loin de le reconforter, l'apostropha en ces termes et devant tout le monde : « c'est-y pas malheureux de perdre le prix d'une si belle bête pour un bonhomme si peureux ! » Et le mari de répondre du tac au tac : « J'aurais bien voulu d'y voir monter à l'arbre avec tin cotron ; c'est vrai que si tu y étais arrivée, à cause des odeurs le taureau y s'rait sauvé et courrait encore...

Une fois de plus, encore une qui aurait mieux fait de se taire.



Des études : une cure thermale

Avec un Professeur Agrégé, l'un de mes amis passait-par oral, l'un des derniers examens des Etudes Médicales : la Thérapeutique qui est l'étude des médicaments et de leur application pratique ainsi que du Thermalisme. Ce Professeur était bien connu des Etudiants pour ses questions farfelues, et tous les candidats le redoutaient. Donc cet examinateur questionnant mon ami sur la Crénothérapie (cure thermale) lui demanda à quelle gare parisienne et à quelle heure partaient les trains pour Dax (station réputée pour les rhumatismes et les arthroses). Très détendu et également pince-sans-rire, mon ami répondit du tac-au-tac : « à la gare d'Austerlitz ; la meilleure heure serait le train de 23 heures 48 ! ». Le Professeur, interloqué, mais beau joueur, le reçut illico.



On peut se passer des gens, mais on a besoin d'un ami.

Proverbe chinois

Pourquoi vivons-nous, si ce n'est pour nous simplifier mutuellement la vie.

George Eliot



TAGINE D'AGNEAU AUX PRUNEAUX

Ingrédients pour 6 personnes

Préparation : 15 mn - Cuisson : 1 h 40

- 1,6 Kg d'agneau coupé en morceaux
- 500 g de pruneaux d'Agén (catégorie très gros)
- 3 oignons émincés
- 50 g de graines de sésame ou d'amandes effilées
- 4 cuillères à soupe de miel
- 1 cuillère à café rase de gingembre en poudre
- 1 cuillère à café de coriandre en poudre
- 2 dosettes de safran en poudre
- 1 cuillère à café rase de cannelle en poudre
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- sel, poivre

- Mettez les pruneaux à tremper dans l'eau tiède.
- Chauffer l'huile dans une cocotte. Faites-y sauter les morceaux d'agneau à feu moyen-vif pour les dorer. Ajoutez les oignons dans la cocotte. Laissez dorer quelques minutes.
- Ajoutez le gingembre, le safran, la coriandre, la cannelle et le miel. Tassez un peu la viande. Couvrez-la à peine d'eau chaude. Salez, poivrez. Couvrez hermétiquement. Laissez mijoter 1 h 10.
- Egouttez les pruneaux. Ajoutez-les un à un dans la cocotte. Couvrez. Laissez mijoter pendant encore 20 mn environ.
- Vérifiez l'assaisonnement en sel et poivre. Transférez dans un plat chaud. Parsemez de graines de sésame ou d'amandes effilées. Servez chaud.
- *Utilisez du collier d'agneau mélangé à un autre morceau (par exemple de la souris de gigot) : beaucoup de bouchers acceptent de la vendre séparément. Dans ce plat, c'est délicieux !*
- *La tagine est le nom du plat en terre coiffé d'un grand couvercle pointu dans lequel les africains du nord font cuire le ragoût sur la braise. Une cocotte à fond épais fait très bien l'affaire. L'idéal est une braisière (cocotte à couvercle creux dans lequel on verse l'eau).*
- *Accompagnez de semoule de couscous en sachet cuisson (Tipiak) : faites cuire au dernier moment (en 90 secondes), ouvrez le sachet, séparez les grains à la fourchette en arrosant d'un peu d'huile d'olive.*
- *Optez pour un thé à la menthe ou pour un bon vin rouge d'Algérie (coteaux de Tlemcen), ou encore pour un riche corbittes rouge d'Appellation d'Origine Contrôlée, servi à 14°C.*

Le théâtre doit faire de la pensée, le pain de la foule. Victor Hugo

CONSEILS JARDIN

Douze mois toujours fleuris grâce aux bulbes, vivaces, arbustes, rosiers, c'est possible.

De l'hiver à l'automne, votre jardin doit rester séduisant et fleuri. C'est facile, si vous adoptez pour chaque saison, quelques unes des plantes qui rythment les mois de leur éclatante floraison.

Vous avez le choix parmi une large palette.

L'hiver : l'hellébore (rose de Noël, plusieurs coloris), fleurit de décembre à mars.

Les bruyères en fleur tout l'hiver. Un beau massif de différents coloris (3 à 5 pieds par variété).

les rouges : Erica Krameri's rote, Rosalie

les roses : Erica vagans, Pyrénées Pink, Darley dale

les jaunes-blanches : Erica vagans, Valéry Psoudley, Erica carnea, Silberschmelze, springwood white, Erica darleyensis, Erica cinerea

Février à mai : les bulbes, les muscaris (blanc-bleu), crocus, narcisses, jacinthes, tulipes à floraison échelonnée

Mars à juin : les anémones de Caen ou anémones Blanda, les iris de Hollande

Mai à novembre : les plantes vivaces (iris germanica, les hémérocailles, coréopsis, les cyclamens de jardin (roses), les gaillardes kobold-Bourgogne, oeillets nains parfumés (rose-blanc-rouge), lavande Hidcotc (bleue-blanche), les échinéas (rouge-orange-blanc), lupins russel (divers coloris), Delphinium pacific (plusieurs coloris), marguerite étoile d'Anvers (blanc), phlox variés, chrysanthémum (divers coloris, asters d'été et d'automne

Floraison printanière : les primevères (grande variété), les Heuchères (feuillage doré), fushias (variétés diverses, ancolies.

Juin à octobre : Quelques arbustes de faible développement : magnolia stellata, rhododendron nain, azalées Japonaises, nandina fire power, céanothe, weigelia, pieris flamy silver, seringat white rock, perowskia blue spire, caryopteris, les hortensias (ayasha-hobella- green shadow-nikida blue)-les lavatères.

Profusion de fleurs (anémones (fusains panaché), choisisya simdomer (doré), sans omettre la reine des fleurs, le rosier : le rosier buisson (fleurs à couper), les rosiers anglais (très parfumés), rosiers à bordures (rose-rouge-orange-blanc), à fleurs groupées (jaune-rouge-rose-blanc), rosiers anciens (gruss an archen-pink grotendorst), rosiers couvre sol (emera, neige d'été,-candule,-the fairy)-rosiers arbustes, rosiers grimpants (new dawn-Ghyslaine de Féligonde-Ena Harknes-Pierre de Ronsard- Papa Mcilland-Alcazar-violette parfumée-Eric Tabarly), rosiers tiges.

Nous avons fait le tour des principales variétés de fleurs, arbustes et rosiers. Vous pouvez demander conseil auprès d'un pépiniériste ou d'une entreprise de jardin.

Faites votre choix, Harmonisez les coloris bon courage, bonne floraison.



GAGNER SON PAIN
À LA SUEUR DE SON FRONT

PREVISIONS DES ACTIVITES 2006-2007

Mardi 03 octobre 2006 - nouvelle mairie de Franqueville-Saint-Pierre 20h00 :

Conférence sur le don d'organes avec la coordination du C.H.U., organisée par le Dr Isabelle Jegou

Samedi 14 octobre 2006 :

Visite souterraine des grottes de Dieppedalle-Croisset- culture et vente de champignons et de produits régionaux l'après-midi (3 euros le dimanche de 15 à 18 heures, sans R.V. ; 5 euros le samedi, sur R.D. uniquement.)

Vendredi 03 novembre :

Visite de la sucrerie de Fontaine-le-Dun et de la linière de St-Pierre-le-Vigier l'après-midi de 14 à 17h30 (déjeuner à Saint-Pierre le-Vigier (facultatif) - visite 3 euros - repas 12 euros par personne.

Samedi 13 janvier 2007 :

Galette des Rois au C.A.T. d'Yvetot (5 euros)

Samedi 17 février 2007 :

Conférence sur les thèmes du diabète, du cholestérol et de la transplantation (lieu à déterminer)

Samedi 10 mars 2007 :

Après-midi crêpes au C.A.T. d'Yvetot - 5 euros

Samedi 21 - dimanche 22 avril 2007 :

exposition sur le thème de l'histoire des fromages soit à Neufchâtel-en-Bray ou à Pont-Authou ou visite d'une fromagerie

Samedi 12 mai 2007 :

Pique-nique à la ferme ? (voir avec Serge) ou à Jumièges chez Daniel Besanceney)

Samedi 02 juin 2007 :

Assemblée Générale au c.a.t. d'Yvetot, suivie d'un repas (18 euros)

Du 08 au 10 juin 2007 :

Congrès de la Fédération à Vichy

Samedi 23 juin 2007 :

Fête du don d'organes et du cocur - marche 4 km - course à pied 7 km - cyclo tourisme 25 km
Rouen-Evreux-Dieppe-Elbeuf-Les Andelys - Le Havre

Juillet-Août : vacances pour tous

Samedi 08 septembre 2007 :

Pique-nique (à la ferme ou à Jumièges)

Vendredi 14 septembre :

conférence-débat (don d'organes-transplantation) à Bretteville-du-Grand-Caux

Samedi 13 octobre :

Visite de Lyons-la-Forêt - l'Abbaye de Mortemer ou du château d'Harcourt - Abbaye du Bec Hellouin

LE CHOLESTEROL

Le bon et le mauvais cholestérol

Le cholestérol est une substance indispensable à l'organisme, intervenant à la fois dans sa construction et dans son fonctionnement (membranes des cellules, bile, vitamine D, hormones sexuelles...).

Constituant des lipides, il est naturellement présent dans l'organisme, soit apporté tel quel par l'alimentation pour un tiers, soit synthétisé par le foie pour deux tiers à partir de lipides provenant de l'alimentation ou déjà présents dans l'organisme. Cette synthèse est augmentée lorsque l'alimentation est riche en acides gras dits « saturés », d'origine animale. Le cholestérol n'étant pas soluble dans le sang, il doit, pour circuler dans les vaisseaux, s'unir à d'autres substances appelées « protéines de transport » ou lipoprotéines.

- Il existe des lipoprotéines de faible densité, dites « LDL », qui véhiculent le cholestérol synthétisé par le foie vers les cellules qui en ont besoin. Mais lorsque l'apport est excessif, il peut être à l'origine de dépôt (athérosclérose). C'est pourquoi le LDL-cholestérol (LDL-C) est appelé « mauvais cholestérol ».
- Le cholestérol peut aussi s'associer à des lipoprotéines de haute densité dites « HDL ». Ces lipoprotéines extraient le cholestérol en excès sur les parois artérielles, le captent et l'emportent vers le foie pour l'éliminer grâce à la bile. C'est le « bon cholestérol ».

Rééquilibrer l'alimentation

En cas d'hypercholestérolémie, le premier traitement est diététique, et il sera poursuivi quelles que soient les autres modalités de traitement utilisées ensuite.

Le changement d'alimentation permet, en effet, de ramener le taux de cholestérol à la normale. L'objectif est avant tout de réduire les apports en graisses saturées (graisses animales) ainsi que l'apport de cholestérol alimentaire (œufs, abats...).

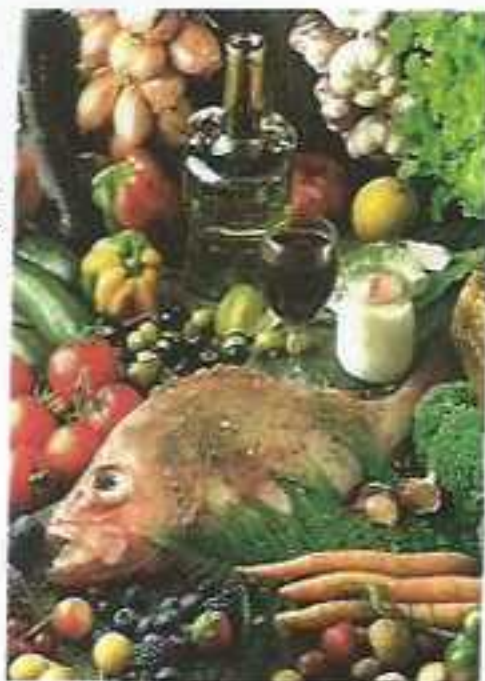
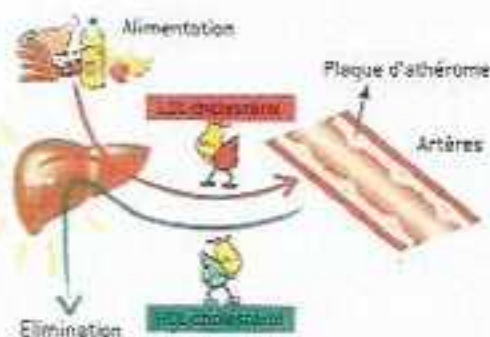
Il faut accorder une place plus importante aux acides gras insaturés (oméga 3, oméga 6...) majoritairement d'origine végétale : huile et margarines au tournesol, colza, maïs...

Et accroître la consommation de fruits, de légumes, d'aliments riches en fibres et de poisson (au moins 2 à 3 fois par semaine).

Il faut y ajouter une activité physique régulière (30 minutes de marche rapide chaque jour), qui permet d'augmenter le HDL-cholestérol, et prendre en charge le ou les risques associés (tabagisme, HTA, diabète, surpoids...).

La part du cholestérol dans les risques cardiovasculaires ?

Il existe une relation entre le risque coronarien et une élévation du cholestérol. On sait aujourd'hui qu'une diminution de 25 à 35 % du LDL-cholestérol entraîne une diminution de 25 à 40 % d'événements coronariens sur une période de 4 à 8 ans.



NOUVELLES BREVES

Nous aurions souhaité apposer une vitrine dans la salle d'attente des transplantés, dans laquelle nous aurions affiché nos différentes activités.

Malheureusement, les autorités médicales ne nous ont pas donné leur autorisation. Nous le regrettons, mais ne pouvons pas passer outre.

Nous essaierons néanmoins de vous tenir informés, du mieux possible, de ce que l'association organisera afin de vous être agréables.

Depuis deux ans, nous tentons d'organiser un concours « photos », avec les transplantés.

L'an dernier, deux greffés ont pris part au concours. Cette année, c'est l'échec complet. Nous avons donc décidé d'annuler cette activité.

J'avais moi-même pris quelques clichés sur le thème que nous avions suggéré, photos que j'ai insérées dans cet « ECHO ».



