

Juin 2009

Di@lisez



Sommaire

<i>L'édito.....</i>	<i>page 1</i>
<i>Hommage à Madame Claudine Spycher.....</i>	<i>page 2</i>
<i>Corinna Barsch, avec comme passion la peinture.....</i>	<i>page 3, 4</i>
<i>Une manière d'être un peu plus indépendant.....</i>	<i>page 5</i>
<i>Bien-être et dialyse</i>	<i>page 6, 7</i>
<i>Volker Blum s'est lancé un défi.....</i>	<i>page 7</i>
<i>« Sportez vous bien »</i>	<i>page 8</i>
<i>« Un, deux, trois nous irons... ».....</i>	<i>page 9</i>
<i>Muffins aux fraises.....</i>	<i>page 10, 11</i>
<i>Dialyser en vacances.....</i>	<i>Page 12 à 15</i>
<i>La cuisson des aliments</i>	<i>page 16 à 18</i>
<i>Flash info service</i>	<i>page 18</i>

Edito juin 2009

L'information c'est quoi ?

On se demande quelquefois comment est rapportée l'information dans les journaux du monde. C'est ainsi que l'on lit actuellement tout et n'importe quoi sur notre secret bancaire et les milliards qui dormiraient dans nos banques et que chacun voudrait récupérer. Une petite histoire, qui nous vient des Etats-Unis nous semble assez représentative de la question. Ecoutez plutôt. « Un pitbull en liberté dans les rues de New York attaque une petite fille. N'écoutez que son courage un passant se précipite et au péril de sa propre intégrité corporelle et même de sa vie, il maîtrise le fauve et le met hors de nuire. Tout couvert de sang le courageux est applaudi par les passants qui admirent son geste. Un journaliste, passant par là, souligne l'exploit et avec emphase lui dit « Vous êtes un nouvel héros New-Yorkais. Je ne suis pas de cette ville

répond l'homme. Qu'importe, vous êtes un héros américain. Désolé mais je ne suis pas d'ici murmure-t-il timidement. Mais alors d'où venez-vous. Je suis un Arabe de passage dans votre pays et je ne pouvais pas regarder massacrer cette enfant sans réagir.

Le lendemain l'affichette du journal reproduit le titre de l'article : « Un terroriste arabe attaque un pitbull dans les rues de New York ! » Bel exemple de manipulation de l'information ne trouvez-vous pas ? Il ne reste plus qu'à en rire !



Claudine Spycher



Hommage à Claudine

Claudine Spycher nous a quittés le 13 mai dernier.

Lecteurs de ce journal di@lisez, vous aviez l'habitude de la retrouver à chaque éditorial et dans différents articles. Elle aimait partager sa passion de l'écriture avec vous.

Elle était journaliste et auteur également de nombreuses pièces de théâtre.

Elle était généreuse, ne comptant jamais le temps qu'elle nous accordait. Elle était toujours présente pour nous écouter, nous aider, nous soutenir.

C'était une grande dame.

Claudine, vous nous manquerez.

Magali Lacroix



Claudine est partie, faire une dernière interview, écrire un dernier article. Hélas, elle ne reviendra pas.

Elle avait un cœur gros, gros, gros comme ça... Malheureusement, il s'est arrêté de battre, un après-midi de mai.

Pour nous, soignants, Claudine était devenue au fil des mois et des années, une amie à qui l'on confiait volontiers nos petits secrets, nos joies, nos peines.

Elle était toujours à notre écoute et ne se plaignait jamais.

Sa gentillesse, sa bonne humeur, son optimisme, tout cela va nous manquer.

L'équipe soignante de l'hoger

Corinna Barsch, avec la peinture pour passion

Qui n'a jamais eu l'envie profonde de faire quelque chose qui lui permette de sortir de son cadre habituel et d'ouvrir toute grande la porte du rêve? Infirmière en dialyse, maman d'un petit garçon Corinna s'est prise d'intérêt pour la peinture, un peu par hasard, mais surtout parce qu'elle ressentait le besoin d'exprimer ses sentiments profonds. En contemplant les tableaux qui lui plaisent elle a donc, tout naturellement, pensé un jour : « Pourquoi pas moi ? ».

Pour être plus à même d'aborder cet art difficile et parce qu'elle n'est pas femme à faire confiance au hasard, elle décida donc de prendre des cours. Par ce biais elle souhaite faire le tour des différentes techniques existantes et d'en apprendre les bases. Elle est persuadée que cette étape est importante pour pouvoir, par la suite, mener à bien sa quête artistique.



Tout au long de cette initiation les grands artistes anciens et contemporains restent des modèles qui représentent pour elle une source inépuisable de découvertes et d'émerveillements. Dans sa soif d'apprendre elle est attentive à tout ce qui peut lui ouvrir des horizons nouveaux.



Au vu de ses premières peintures on peut affirmer, sans se tromper que Corinna possède un réel talent. Avec une dextérité remarquable elle a maîtrisé très rapidement les bases qui lui donneront, par la suite, tout loisir de laisser libre cours à sa créativité.

Habile dans la reproduction des visages et des silhouettes elle apprivoise un mouvement ou une expression avec sensibilité et émotion. Ce sont des débuts très prometteurs qui lui donnent envie d'aller plus loin dans sa recherche. La peinture devient donc, pour la jeune femme, un moyen d'évasion en même temps que la possibilité de faire des découvertes passionnantes. Si elle n'a pas encore utilisé tout son potentiel il est certain qu'elle a les moyens nécessaires pour s'engager davantage sur un chemin artistique qui puisse la combler.

Claudine Spycher

		1	4				8	
	5			1				
	2				3			7
8				5		4		
3								1
		7		9				8
6			7				2	
				3			6	
	3				6	9		

Une manière d'être un peu plus indépendant



Christophe Mauduit porteur d'une fistule artério-veineuse a été un des premiers patients volontaire a bénéficié de cette nouvelle technique de piquage « Buttonhole ».

Après plusieurs piquages effectués par une infirmière au même point de ponction, il s'est formé un tunnel entre la surface de la peau et la fistule.

Depuis la réalisation de ce tunnel, Christophe a voulu se piquer lui-même en utilisant des aiguilles émoussées. Il a fait ce choix pour être le plus autonome possible et partir en vacances sans appréhension par rapport au piquage de sa fistule.

Les premières fois, il avait un peu d'appréhension mais il était tellement concentré sur le fait d'introduire l'aiguille en suivant scrupuleusement ce trajet qu'il en a oublié sa peur. Il ne ressent aucune douleur lorsqu'il se pique. Maintenant il le fait avec beaucoup plus d'aisance et d'assurance.

Devenu expert, il accompagne et conseille les infirmières.

Lors de ses déplacements dans les autres centres, il informe volontiers le personnel soignant sur cette méthode.

Magali Lacroix

Bien-être et dialyse

L'activité physique est nécessaire et contribue au bien être physique et psychologique.

Il en va de même pour les patients en dialyse. Bien que le traitement prenne du temps et paraisse fastidieux, il n'est pas souhaitable de laisser la maladie et son traitement dominer l'existence.

Il est important de mener une vie raisonnablement active afin d'entretenir la forme et se sentir en meilleure santé. Les sports recommandés sont la marche, le vélo et la natation (pour les patients porteurs d'une fistule).

L'activité physique possède de nombreux atouts. Elle contribue à :

- renforcer le cœur et les os.
- empêcher une prise de poids excessive.
- abaisser la tension artérielle (et la nécessité d'un traitement anti hypertenseur)
- diminuer les risques de développement d'une maladie cardiaque.
- retrouver l'énergie.
- utiliser l'oxygène de façon plus efficace.
- mieux dormir.
- avant tout se sentir bien.

Il s'avère également qu'un entraînement physique régulier est souvent un allié précieux de la médecine pour prévenir, retarder voire améliorer les problèmes ostéo-articulaires, cardio-vasculaires, respiratoires, neurologiques et musculo-tendineux. Il maximiserait même le succès thérapeutique d'une greffe.

Il est évident que faire du sport doit rester avant tout un plaisir. L'activité sportive sous la contrainte n'est pas envisageable.

Elle doit également se faire de manière rationnelle et selon sa capacité grâce aux conseils des professionnels de la santé (médicaux et paramédicaux). Il faut éviter tout sport ou activité susceptible d'endommager la fistule, ou le cathéter (que ce soit en dialyse péritonéale ou en hémodialyse), et l'exercice où vous vous sentez le plus en forme, selon votre énergie du moment.

Rappelez-vous qu'il est également primordial d'adapter votre alimentation à votre activité. Cette dernière doit être en phase avec vos dépenses énergétiques générées par chaque sport, et la gestion de l'hydratation corporelle est

primordiale et doit être maîtrisée. Pour ce faire, vous pouvez vous faire aider de la diététicienne qui répondra à vos interrogations et sera un bon soutien.

La question de l'activité sportive est toujours un point difficile à aborder car la fatigue est souvent bien présente et la motivation va de pair. Mais sachez que le simple fait de marcher, monter les escaliers (...), choses qui peuvent vous paraître dérisoires, sont capitales pour votre corps et pour votre tête.... Alors, sportez vous bien !

**Françoise Raimbault
Anne-Lise Volland**

VOLKER BLUM s'est lancé ce défi.



Volker Blum, diabétique, en dialyse péritonéale depuis 2005, a décidé de traverser les Alpes à pied (Munich Venise). Il est parti le 23 Avril de Munich. Nous pouvons suivre son périple de 628 km à travers son journal sur internet.

www.dialyseontherocks.wordpress.com

Sponsorisé par un laboratoire, il est ravitaillé à chacune de ses étapes.

Il nous fait part tout au long de son aventure de ses moments de joie, de satisfaction mais également ses moments de doute, parfois même de découragement.

Magali Lacroix

SPORTEZ VOUS BIEN !!!!

Sport n'est pas forcément synonyme de corvée

Pourquoi ne pas profiter des beaux jours pour se balader

Osez mettre le nez dehors et de ce fait, vous pourrez voir, sentir

Rien de tel que la nature pour vous rendre bien, vous ravir

Tout n'est pas une compétition, cela doit rester du plaisir

Et peut-être vous laisserez-vous surprendre par votre capacité :

Zut mais j'ai beaucoup d'énergie à revendre, je n'osais l'espérer !

Vivre avec la maladie n'est pas chose facile, nous le savons,

Où votre temps est compté entre la dialyse et le quotidien, nous comprenons.

Un peu trop de fatigue, une mauvaise séance, et vous n'avez plus envie

Seulement ne vous laissez pas envahir par cette insidieuse nostalgie !

Bicyclette, marche à pied (...) sont des activités douces que vous pouvez tenter

Invitez des amis, de la famille à le faire avec vous, cela peut vous aider

Et faites-vous conseiller pour une activité auprès de l'équipe de néphrologie

Nous pouvons vous écouter, vous aider pour que le sport vous donne envie...

Anne-Lise Volland

Un peu d'humour...



UN, DEUX, TROIS, NOUS IRONS ...



Récolter des légumes dans les champs, cueillir des petits fruits directement sur le plant : voilà qui est à la fois champêtre et romantique. Il existe dans la région de Genève, des fermes où l'on peut aller faire la cueillette de ces trésors soi-même et avoir l'impression, le temps d'une visite, d'être un vrai fermier. Les fruits et les légumes sont meilleurs et coté fraîcheur, on ne fait pas mieux.

Voici quelques conseils pour la récolte.

Téléphonez avant de vous rendre sur les lieux car quelquefois il y a trop de monde.

La cueillette se fera plutôt le matin ou en fin d'après-midi pour éviter les grosses chaleurs.

Habillez vous confortablement, pensez à mettre des manches longues si vous avez une fistule artério-veineuse afin de la protéger.

N'oubliez pas de consulter la liste des fruits et légumes les moins riches en potassium. Si vous n'avez pas cette liste demandez-la au personnel soignant.

Bonne récolte !

Quelques adresses : La ferme de Merlinge
www.fermedemerlinge.ch
022.759 15 92

La fraisière ferme de feuillasse Meyrin
www.lafraisière.ch
022.782 90 58



Muffins aux fraises



Préparation : 20 minutes
Cuisson : 18 à 20 minutes
Portion : 12 muffins

Ingrédients :

500gr de farine blanche
85gr de sucre
5 de levure chimique
2.5gr de bicarbonate
1 œuf moyen (60 gr)
250gr de lait
60 gr de beurre fondu
190 gr de fraises fraîches émincées

Préparation :

- Préchauffer le four à 200°C.
- Dans un grand bol, mélanger ensemble tous les ingrédients secs.
- Dans un petit bol, battre l'œuf puis incorporer au fouet le lait et le beurre.
- Incorporer les ingrédients humides aux ingrédients secs, sans trop les mélanger. -Ajouter les fraises et remplir aux trois quarts des moules à muffin graissés.
- Lorsque les muffins sont cuits, les sortir du four et laisser reposer plusieurs minutes.
- Démouler sur une grille et laisser refroidir.

Astuces : Vous pouvez ajouter un sachet de sucre vanillé si vos fraises ne sont pas assez sucrées.

Valeur énergétique pour un muffin : calories 236

Glucides	40gr
Protéines	6gr
Lipides	6gr
Potassium	84mg
Phosphore	98mg
Sodium	89mg

Louise Parent
Infirmière en Néphrologie

9	6	1	4	7	5	3	8	2
7	5	3	2	1	8	6	4	9
4	2	8	9	6	3	5	1	7
8	1	2	3	5	7	4	9	6
3	9	6	8	2	4	7	5	1
5	4	7	6	9	1	2	3	8
6	8	5	7	4	9	1	2	3
1	7	9	5	3	2	8	6	4
2	3	4	1	8	6	9	7	5

Dialyser en vacances

Partir en vacances, « se changer les idées », découvrir de nouveaux horizons...
Ça fait du bien !



Pourquoi pas à Locarno ? Petite ville du Tessin au bord du lac Majeur jouissant du climat le plus doux de Suisse.

C'est ce que deux de nos patients ont fait, l'un en été 2008 et l'autre au cours de cette année.

Le centre de dialyse se trouve au sein de l'hôpital régional « La Carità » au centre ville.

Compte tenu de la forte demande de vacanciers dialysés surtout en été, le centre projette d'augmenter le nombre de poste pour les accueillir.

J'ai questionné nos deux patients après leurs séjours là-bas :

Pourquoi avez-vous choisi ce centre ?

Mme B.R. : parce que c'est le centre le plus proche du lieu où je me rends en Italie.

Mr. Weber André : parce que c'était le centre le plus proche de mon hôtel à Ascona.

Qu'est-ce que vous avez apprécié ?

Mme B.R. : *J'ai tout apprécié, les autres patients, le personnel. J'ai eu du plaisir à y aller. L'accueil était chaleureux. Ils m'informaient de tous Leurs gestes, des médicaments qu'ils m'injectaient. Ils suivaient rigoureusement le protocole que vous leur avez envoyé.*

Mr. Weber André : *Tout. A la réception, on m'a bien donné les indications du lieu où je devais me rendre.*

Une charmante dame qui parlait bien français passait pour proposer un croissant et une boisson. Elle discutait avec chacun de nous. L'atmosphère était chaleureuse et familiale.

Tout le monde faisait des efforts pour parler français.

Quels étaient vos horaires ?

Mme B.R. : *Les dialyses étaient le lundi, mercredi et vendredi de 8h. à 12h.*

Mr. Weber André : *En ce qui me concerne, les mêmes jours et aux même heures qu'à Genève.*

Quels sont les différences avec notre centre ?

Mme B.R. : *Le médecin passe à chaque dialyse un petit moment. Je recevais un capuccino et un croissant pour le petit-déjeuner.*

Mr. Weber André : *On ne se change pas et on garde nos chaussures. Les locaux étaient lumineux.*

En dehors des dialyses, Locarno est avant tout une ville faite pour les épicuriens : quel bonheur que de flâner dans les ruelles de la vieille ville qui s'étend jusqu'au Castello Visconteo, château du Moyen-âge et son musée archéologique, ou le long du « Lungolago », le bord du lac, admirant les camélias, les mimosas et les magnolias dont la floraison débute souvent dès le mois de février.



En été, la Piazza Grande bordée d'arcades et de terrasses de café accueille le festival international du film en août qui attire les visiteurs par milliers.

Locarno est dominé par la célèbre église de pèlerinage de la Madonna del Sasso d'où l'on jouit d'une fantastique vue sur la ville, le lac et les montagnes à l'horizon. On peut rejoindre ce sanctuaire par un téléphérique à crémaillère depuis la ville.

Locarno est aussi un point de départ pour d'innombrables excursions sur le lac Majeur, soit pour visiter les vallées romantiques et préservées de l'arrière-pays ou le sommet de Cardada-Cimetta (1670m) rejoignable par le téléphérique dessiné par le célèbre architecte Mario Botta.



Ou encore, l'île de Brissago, à 30 minutes de bateau au départ du port de Locarno, siège du jardin botanique du canton du Tessin. La région bénéficiant d'un microclimat méditerranéen, ce parc abrite plus de 1500 espèces de plantes provenant de la Méditerranée, de l'Asie subtropicale, de l'Afrique du Sud, des Amériques et de l'Océanie.



C'est avec un plaisir particulier que j'ai rédigé cet article puisque j'ai vécu dans la région pendant 16 ans.

Le centre de dialyse de l'hôpital « La Carità » de Locarno est ouvert toute l'année de 6h30 à 20h30 du lundi au samedi.

Le secrétariat du service est ouvert de 8h à 12h30 et de 13h30 à 17h au numéro 091/811 47 16



Daniela Ghafry
Infirmière en néphrologie



Cuit ou cru, qui l'eut cru ? La cuisson des aliments

A l'approche de l'été et avec le retour des barbecues, une nouvelle étude vient de sortir sur l'augmentation des risques de cancers liés à ce mode cuisson.

Une bonne occasion de passer en revue les différents modes de cuisson des aliments...

Le cru

La cuisson par marinade des viandes ou des poissons (carpaccio, tartare, gravedlax) est une méthode très agréable pendant les fortes chaleurs mais attention, cette méthode requiert une hygiène irréprochable et une consommation immédiate.

Le cuit

Vapeur : La cuisson à la vapeur pour les patients dialysés n'est conseillée que pour les poissons et éventuellement pour les filets de poulets. En effet, elle est fortement déconseillée dans la cuisson de légumes car le potassium reste dans l'aliment contrairement à la cuisson en pleine eau.

A l'eau : Poché, blanchi, à l'anglaise, différents termes culinaires pour une seule méthode, la cuisson en pleine eau. Avec un démarrage à l'eau froide pour les pommes de terre ou les légumes secs ou un démarrage à l'eau bouillante pour les légumes verts, les carottes, les pâtes et le riz. Un petit truc pour les légumes verts : les plonger dans un grand bain d'eau glacée en fin de cuisson. Ceci permet de fixer la chlorophylle (couleur verte), et pour nous dialysés cela augmente la fuite de potassium. Les poissons pochés (dans un court bouillon) se démarrent toujours à froid. Pour les viandes, il en va de même pour les blanquettes de façon à pouvoir écumer les impuretés alors que les volailles (poule au pot) se démarrent à ébullition.

Cuissons longues : Sauté, braisé, ragoût, fricassée : une seule famille qui subie pratiquement les mêmes opérations, les aliments sont revenus ou poêlés, mouillés (vin, eau ou bouillon) puis cuits longuement dans la sauce. Cette méthode à l'avantage d'attendrir considérablement les aliments mais par contre ils perdent une très grande partie des vitamines.

Cuissons courtes :

Friture : La cuisson des légumes à la friture nous est déconseillée toujours pour la même raison : la concentration du potassium dans l'aliment (frites, tempura de légumes). Concernant la viande et le poisson cette méthode reste intéressante gustativement mais peut poser des problèmes dans les régimes à limitation lipidique.

Rôti : Cette cuisson au four s'applique aux poissons, volailles et viandes blanches et rouges. Elle permet de cuire sans trop de matière grasse et avec une concentration des saveurs.

Poêlé : Cuisson rapide dans un corps gras. Malheureusement, en ce qui concerne les pommes de terre (pommes sautés, roesti) on retrouve le même problème lié au potassium. Pour la cuisson des viandes, volailles et poissons, utilisez un peu d'huile d'olive ou si vous êtes inconditionnel du beurre, y ajoutez un peu d'huile d'arachide afin de l'empêcher de brûler et de dégager de l'acroléine.

Grillé : Nous parlons ici d'un grill en fonte électrique ou sur le gaz. Les viandes, volailles, poissons et légumes sont éventuellement marinés ou simplement enduits d'huile d'olive puis assaisonnés et grillés à feu vif. Cette cuisson permet de n'utiliser que très peu de matière grasse.

Barbecue : Alors que cette méthode est presque érigée en cuisson nationale (bœuf rôti du 1^{er} août et grillades au bord du Lac) une nouvelle étude du Davis Cancer Center de l'Université de Californie, nous met en garde contre l'augmentation des risques de cancer liée à cette cuisson.

En effet, le danger vient du gras qui s'écoule lors de la cuisson des viandes et des poissons, et qui prend feu au contact des braises, carbonisant l'aliment. Cette réaction provoque la formation d'aminés hétérocycliques, une substance cancérigène. Il convient donc de retirer les parties noircies des aliments.

Pour diminuer au maximum le risque de formation de substances cancérigènes, le meilleur moyen est de faire cuire les viandes lentement sur le barbecue. Pendant la cuisson, l'idéal est de placer les aliments à 10 cm au minimum des braises et de surveiller qu'il n'y est pas de flammes qui se forment.

Même lentement, il faut que la viande soit bien cuite, de façon à ce que les microbes ne s'invitent pas au repas. Par souci d'hygiène, les viandes cuites et crues doivent être bien séparées.

Malgré une croyance très répandue, le type de barbecue utilisé ne change rien. Au gaz, électrique ou au bois, aucun n'est à bannir. Il faut toujours bien nettoyer la grille après utilisation.

Si le danger existe, il doit être relativisé du fait que le barbecue est une cuisson saisonnière, et donc peu fréquente. En règle générale, il est conseillé de ne pas

dépasser deux barbecues par semaine en période estivale. (Qui est chez nous, bien courte !)

Alors, profitez du partage avec la famille ou les amis, de ces bons moments autour d'une bonne grillade Bon été à tous !!!



Christophe MAUDUIT

Flash info service

CARTE D'IDENTITE MEDICALE

Une carte d'identité médicale pour les patients insuffisants rénaux a été créée par Dominique Chevrier et Entr'aide Rein en collaboration avec l'équipe médicale.

Cette carte permet en cas d'urgence d'obtenir rapidement des informations importantes sur votre état de santé.

Un grand merci à Dominique qui a offert une soixantaine de cartes. Celles-ci ont été distribuées à des patients hémodialysés et à des patients greffés.

Nous étudions la possibilité de les éditer de nouveau.

Dans un proche avenir, les personnes souhaitant recevoir cette carte, pourrons se la procurer auprès de l'équipe soignante.

PERSONNEL SOIGNANT



Nous avons le plaisir d'accueillir une nouvelle infirmière Mireille Fleury au sein de notre service.

Pour certain d'entre vous, vous avez peut être eu l'occasion de la rencontrer dans l'unité 6 C1 où elle travaillait.

Nous lui souhaitons la bienvenue et l'encourageons chaleureusement dans ce nouveau poste.

FESTIVITE

Comme chaque année Entr'aide Rein organise avec le restaurant des HUG un repas pour les patients dialysés le lundi 22 et le mardi 23 juin.