

Hiver 2017

NephroCare

et moi

Les délicieux
légumes d'hiver

Du fromage,
s'il vous plaît

Changement de
perspective : un patient
devenu infirmier



« Pendant les semailles
apprend ; pendant
les moissons enseigne ;
en hiver, savoure. »

William Blake, poète anglais

Bienvenue !

Chère lectrice, cher lecteur,

Lorsque les dernières couleurs vives de l'automne s'effacent, laissant place à un décor austère, nous savons que **l'hiver s'installe** et qu'il sera là jusqu'au printemps. Si vous n'avez pas encore troqué vos tee-shirts contre des pulls en laine, il est grand temps de réorganiser votre garde-robe. Maintenant que vous êtes bien emmitouflé(e), vous pouvez découvrir les tout nouveaux articles et témoignages pour la période la plus froide de l'année.

Tout d'abord, nous vous invitons à embarquer avec nous pour un voyage à la découverte des **parfums et paysages enchanteurs** d'un pays nord-africain dans l'article « Inspirations marocaines », page 16.

À la maison, on profite des **petits bonheurs locaux** avec les délicieux légumes d'hiver, page 26. Laissez-vous surprendre par l'abondance de l'hiver et découvrez des recettes adaptées à l'insuffisance rénale à refaire chez vous ! Après un bon repas, à la fois sain et savoureux, adonnez-vous au **passé-temps idéal** : les puzzles 3D. Devenez incollable sur ces chefs-d'œuvre miniatures et découvrez comment débiter page 34.

Il va sans dire que ce numéro de **NephroCare et moi** vous révélera d'autres informations et témoignages intrigants et. Nous ne vous retenons pas plus longtemps et vous laissons découvrir et profiter de votre magazine.

En vous souhaitant un hiver des plus enchanteurs,

L'équipe éditoriale de **NephroCare et moi**



Fresenius Medical Care vous informe

Le réflexe information : le site Web de NephroCare 4



Informations importantes sur les reins

Hypertension et maladie rénale chronique 8

Guide pratique : retrait de l'aiguille et hémostasie 12



À pays différents, habitudes différentes

Changement de perspective : un patient devenu infirmier ... 14

Inspirations marocaines 16

Détente aux Canaries 20



Pour votre santé

Du fromage, s'il vous plaît 22

Les délicieux légumes d'hiver 26



Recettes

Salade tiède de chou rouge au fromage
de chèvre et aux câpres 30

Crêpes fourrées au fromage et au miel 32



La vie en vaut la peine

Mini chefs-d'œuvre : puzzles 3D 34



Inspirations

Gymnastique cérébrale 38



Le réflexe information : le site Web de NephroCare

Sur quelle page Internet vous rendez-vous lorsque vous recherchez des informations sur le traitement, les soins et la vie sous dialyse ? L'espace dédié aux patients du site Web NephroCare, bien sûr ! Que vous connaissiez bien notre site ou que vous l'utilisiez pour la première fois, il y a toujours quelque chose à découvrir sur notre page Web.

NephroCare.com – À propos

Nous sommes présents sur Internet depuis un certain temps, même si nos ressources ont pris des formes différentes. Nous développons et enrichissons régulièrement notre site Web non seulement pour partager les actualités de nos établissements mais aussi pour publier de nouveaux contenus sur des thèmes pertinents. Où que vous habitiez, lorsque vous consultez le site NephroCare.fr aujourd'hui, vous êtes certain de trouver des articles, des témoignages, des informations

fiables et de grande qualité, et bien plus encore, notamment pour les personnes souffrant de maladie rénale chronique et leurs familles. Nous nous efforçons de mieux vous servir à chaque instant, tant dans nos centres que sur Internet.

Aujourd'hui et à l'avenir, nous souhaitons améliorer notre site internet pour mieux vous accompagner et vous informer. N'hésitez pas à consulter le site régulièrement pour découvrir les nouveautés et les changements.

Du contenu local pensé spécialement pour vous

Comme mentionné ci-dessus, en plus du site Web international NephroCare.com, NephroCare France dispose d'un site dédié, NephroCare.fr.

Le contenu peut notamment porter sur :

- @ des articles spéciaux avec des témoignages de patients ;
- @ des informations et des actualités ;
- @ des événements organisés dans les établissements.





Vous pouvez accéder au site Web Nephro-Care qui vous convient en sélectionnant votre pays dans l'onglet « Select Country » (Sélectionner le pays) sur la barre de navigation principale (les onglets noirs tout en haut de la page) sur NephroCare.fr. Sinon, accédez directement à la version spécifique de votre pays en saisissant l'adresse Web (URL) dans votre navigateur.

Davantage de contenu à portée de main

Vous avez une question sur l'insuffisance rénale ? Vous êtes intéressé par nos services ? Vous cherchez des conseils diététiques ? Vous avez besoin de sortir de la routine ? Vous trouverez tout ce dont vous avez besoin dans les sections disponibles sur Nephro-Care.fr. Voici plus de détails sur quatre de ces sections.

The image shows a screenshot of the NephroCare.fr website. At the top, there is a dark blue navigation bar with several menu items: "Le rein et l'insuffisance rénale", "Dialyse en centre", "Dialyse à domicile", "Vivre l'insuffisance rénale", "Nutrition et dialyse", and "Dialyses pendant les vacances". The first and fourth items are highlighted with orange boxes. Below the navigation bar, the main content area features a section titled "Actualités & événements". This section includes a photograph of an elderly couple smiling, with the text "Comprendre les Reins" and a sub-headline: "Fresenius Medical Care a réalisé cette année 3 livrets pédagogiques, sur le thème des reins et de la dialyse, intitulés 'Comprendre les reins', 'Comprendre l'hémodialyse' & 'Comprendre la dialyse...'. A "details" link is provided. Below this is a button labeled "Toutes les actualités & événements" and an RSS icon. The next section is titled "Dialyse et Vacances" and features a collage of various travel-related images (landmarks, boats, buildings) with a yellow string and colorful clothespins. A text box in the collage says "Obtenir des informations sur vos séances de dialyse" and a button labeled "En savoir plus" is visible.



Le rein et l'insuffisance rénale : notre section dédiée aux patients fournit des informations essentielles sur l'insuffisance rénale, rédigées et structurées pour les patients. Dans cette section sont présentées des informations de base sur les reins (notamment leur fonction, ce qu'il se passe lorsqu'ils ne fonctionnent plus, qui est exposé à l'insuffisance rénale et ses symptômes), les cinq étapes de l'insuffisance rénale, les options de traitement et les comorbidités, c'est-à-dire les autres maladies qui surviennent de manière concomitante à l'insuffisance rénale ou qui sont entraînées par l'insuffisance rénale.

Vivre l'insuffisance rénale : ces pages contiennent des informations et sont sources d'inspiration. Vous y trouverez des conseils sur les questions que se posent les personnes souffrant d'maladie rénale chronique, notamment sur la préservation de la fistule, les exercices physiques à réaliser et les traitements à suivre. Vous pourrez également lire des témoignages d'autres patients. Découvrez leur combat et les difficultés qu'ils ont surmontées pour mieux vivre avec des reins qui ne fonctionnent pas comme prévu.

La version numérique du magazine NephroCare et moi vous offre des conseils supplémentaires pour vous aider à profiter de chaque jour.

Alimentation et dialyse : si vous vous demandez ce qu'implique l'insuffisance rénale pour votre régime alimentaire ou si vous recherchez de nouvelles idées de recettes à tester, la section Nutrition est faite pour vous ! Vous trouverez dans cette section des renseignements spécifiques sur l'alimentation adaptée à votre type de traitement, qu'il s'agisse d'une dialyse péritonéale ou d'une hémodialyse. Rappel : vous devez toujours suivre les consignes de votre médecin et de votre nutritionniste en priorité sur les informations que vous trouvez en ligne.

Dialyses pendant les vacances : nous avons tous besoin de faire une pause à un moment ou à un autre et de sortir de la routine. Bonne nouvelle : être dialysé ne signifie pas la fin des vacances. Être patient chez NephroCare vous donne accès à notre réseau mondial de centres, qui offrent tous des soins fiables de qualité. Dans la section Dialyses pendant les vacances du site NephroCare.fr, vous pouvez comparer les choix qui s'offrent à vous, trouver des centres dans une autre ville ou à l'étranger, et lancer le processus pour demander et coordonner une dialyse pendant vos vacances.

Nous espérons avoir éveillé votre intérêt pour la véritable mine d'information et de contenu que nous offrons sur NephroCare.fr. Cependant, ne nous croyez pas sur parole, allez découvrir le site par vous-même dès maintenant.

Bonne navigation !

www.NephroCare.fr



Un lien important mais pourtant méconnu : hypertension et maladie rénale chronique

Maladie Rénale Chronique (MRC)

Le corps est naturellement conçu de sorte que la pression artérielle et la fonction rénale sont étroitement liées. Ainsi, l'hypertension artérielle peut être à la fois la cause et une complication de la maladie rénale chronique. Voici ce que vous devez savoir.

Après le diagnostic d'une maladie rénale chronique, vous remarquerez peut-être que votre médecin surveille de près votre pression artérielle. Vous vous êtes peut-être demandé pourquoi ? En fait, avoir une pression artérielle élevée, c'est-à-dire avoir de l'hypertension, augmente la probabilité que votre maladie rénale progresse et entraîne potentiellement des problèmes cardiaques. Le contrôle de votre pression artérielle réduit le risque de développer des complications.

Un trouble silencieux mais grave

Trop souvent, les personnes ayant de l'hypertension ne le savent pas, car elle ne provoque aucun symptôme. Le seul moyen de savoir si vous êtes atteint d'hypertension est de mesurer votre pression artérielle. C'est pourquoi elle doit être contrôlée à chacune de vos visites chez le médecin ou au centre de dialyse. Si vous souffrez de maladie rénale chronique, votre médecin peut également demander une analyse de sang pour vérifier







vos reins et votre fonction rénale et les niveaux d'autres éléments dans votre sang, tels que le potassium. Étant donné que la présence de protéines dans les urines peut être le signe d'un problème rénal, votre médecin peut également vous faire faire une analyse d'urine.

Le lien entre le rein et la pression artérielle

Au fil du temps, l'hypertension peut endommager les vaisseaux sanguins dans tout votre corps. L'approvisionnement en sang à des organes importants tels que les reins peut être réduit. L'hypertension endommage également les minuscules unités de filtration présentes dans vos reins et, par conséquent, les reins peuvent réduire l'élimination des toxines et l'eau et le sel en excès de votre sang. L'excès d'eau et de sel dans la circulation peut faire augmenter encore davantage votre pression artérielle. L'hypertension peut également être une complication de la maladie rénale chronique car vos reins jouent un rôle important dans l'équilibre de votre pression artérielle à un niveau convenable pour votre santé. Si vous souffrez d'insuffisance rénale, vos reins

ont plus de mal à contribuer à la régulation de la pression artérielle et, par conséquent, celle-ci peut augmenter.

Suivez les consignes de votre médecin

Si vous êtes atteint d'hypertension, votre médecin va mettre en place des mesures thérapeutiques. Cette stratégie impliquera certainement des changements de mode de vie et la prise de médicaments. N'oubliez pas de suivre les recommandations de votre médecin et de lui signaler tout problème ou symptôme. Même une fois que votre pression artérielle a atteint le niveau souhaité, il est essentiel de continuer à prendre vos médicaments selon les recommandations initiales, sauf si votre médecin vous a donnée d'autres consignes.

Se renseigner

Chez NephroCare, nous vous encourageons à en apprendre autant que possible sur la maladie rénale chronique et l'hypertension. Un patient bien informé peut être directement impliqué dans ses soins et sa santé à long terme. De plus, incitez les membres de votre famille à faire vérifier leur pression artérielle.



Implication de la famille

Impliquez toute votre famille dans vos soins. Il est bien plus simple de changer ses habitudes, par exemple manger plus sainement, faire plus de sport et arrêter de fumer, si tout le monde vous suit dans ces changements ou si votre famille vous soutient. L'hypertension a souvent une composante héréditaire. Certains membres de votre famille peuvent donc également présenter un risque plus élevé de développer de l'hypertension ou une maladie rénale chronique. Incitez-les à se renseigner le plus possible sur l'hypertension et à faire vérifier leur pression artérielle au moins une fois par an.

Si vous avez des questions ou des préoccupations concernant votre pression artérielle ou votre traitement, parlez-en au personnel de NephroCare lors de votre prochaine séance de dialyse.

*Nous sommes toujours
à votre écoute !*



PRENEZ VOTRE PRESSION ARTERIELLE AU SERIEUX

- Présentez-vous à tous vos rendez-vous chez le médecin.
- Demandez à votre médecin de vous expliquer comment prendre la pression artérielle chez vous.
- Consignez chaque relevé quotidien de pression artérielle et montrez-les à votre médecin lors de chaque visite.
- Prenez vos médicaments pour l'hypertension exactement comme vous l'a indiqué votre médecin, même si vous vous sentez bien.
- Signalez à votre médecin tous les effets secondaires causés par vos médicaments. N'arrêtez jamais de prendre vos médicaments sans en avoir d'abord parlé avec votre médecin.
- Pour vous aider à penser à prendre vos médicaments, essayez l'une des boîtes à pilules spéciales avec des petits compartiments où sont indiqués les jours de la semaine et les heures de la journée.
- Sinon, mettez une alarme ou demandez à un membre de votre famille de vous aider à vous rappeler de prendre vos médicaments.
- Suivez votre régime alimentaire à la lettre et faites les exercices physiques comme prévu.
- Prenez rendez-vous avec un nutritionniste agréé si vous avez besoin de modifier votre régime alimentaire.
- N'ayez pas peur de poser des questions ! Apportez votre liste de questions à votre prochain rendez-vous.



Guide pratique : retrait de l'aiguille et hémostase

À chaque fois que vous vous rendez dans un centre NephroCare pour recevoir un traitement, notre personnel attentionné apprécie votre participation active. Dans ce guide pratique, nous allons vous montrer comment vous pouvez, si vous le souhaitez, jouer un rôle actif dans le retrait de l'aiguille et l'hémostase.

Que vous commenciez tout juste les dialyses ou que vous soyez sous traitement depuis un certain temps, le retrait de l'aiguille est un aspect important de chaque séance. Cette opération doit toujours être effectuée soigneusement pour éviter qu'un vaisseau sanguin se déchire. Retirer correctement l'aiguille minimise également le trauma au niveau de l'accès et contribue à une hémostase optimale. Lors de la toute première ponction, c'est toujours l'infirmière qui effectue l'hémostase, mais vous pouvez y participer lors des séances suivantes. Voici comment prendre part à la procédure, si vous en avez envie, bien sûr.

Votre guide pas à pas

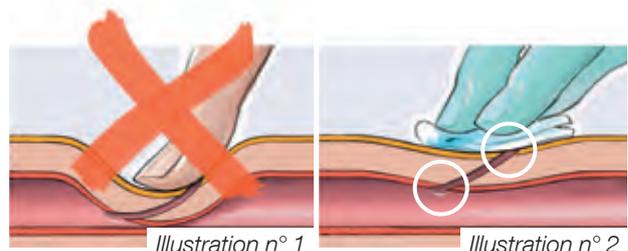
ETAPE 1 – Préparation du matériel. Une infirmière prépare toujours le matériel requis pour le retrait de l'aiguille et l'arrêt du saignement. Les patients qui souhaitent participer doivent être capables d'appliquer une pression sur l'accès vasculaire. Si vous ne pouvez pas appuyer, une infirmière s'en chargera. Si vous êtes volontaire pour participer et que vous en êtes capable, l'infirmière vous demandera de mettre dans gants pendant cette étape.

ETAPE 2 – Retrait de l'aiguille. L'infirmière stabilise l'aiguille et retire doucement les sparadraps. Cela évite d'avoir à forcer pour le retrait, ce qui pourrait endommager la paroi d'accès et élargir le site de ponction. Si votre

peau est sèche, l'infirmière prendra soin de ne pas l'abîmer. L'aiguille doit toujours être retirée lentement, en conservant le même angle d'insertion jusqu'à ce que l'intégralité de l'aiguille soit sortie. Attendez que l'aiguille soit complètement retirée pour appliquer la pression afin d'éviter d'abîmer la paroi vasculaire. Veillez bien à ne pas bouger votre bras lorsque l'infirmière retire l'aiguille.

ETAPE 3 – Compression. Pour éviter l'apparition d'une ecchymose, il est essentiel d'appuyer avec deux doigts. Placez un doigt sur le site d'insertion externe (votre peau) et un deuxième sur le site d'insertion interne (l'entrée du vaisseau) (voir l'illustration n° 2). Appuyez assez fort pour arrêter le saignement sans pour autant bloquer le passage du sang au niveau de l'accès vasculaire. Si vous appuyez trop fort et que le débit sanguin est limité, un caillot peut se former au niveau de l'accès.

ETAPE 4 – Recherche du frémissement. Vous devez sentir un frémissement (une sensation de vibration) au-dessus et au-dessous



Pour l'hémostase, il est important de porter un gant et d'appuyer avec deux doigts.

du site de pression. Si vous ne sentez aucun frémissement, réduisez la pression sur l'accès jusqu'à ce que vous le sentiez. Pourquoi devez-vous sentir un frémissement au-dessus et au-dessous des sites de pression ? Pour vérifier que la compression ne limite pas le débit sanguin dans l'accès vasculaire. Le temps nécessaire pour l'hémostase dépend du patient, mais est généralement compris entre 8 et 12 minutes. La procédure est terminée si aucun signe de saignement n'est présent après le relâchement de la pression sur le site.

ETAPE 5 – Application d'un pansement.

Une fois l'hémostase effectuée, l'infirmière placera un pansement hémostatique ou une gaze stérile avec un sparadrap sur le site. Le sparadrap ne doit pas entourer complètement le bras, car cela crée un effet tourniquet qui limite le débit sanguin. Ensuite, l'infirmière prendra votre pouls au-dessus et au-dessous du pansement. Une fois le pansement en place, vous pouvez retirer votre gant. Il est important de protéger l'orifice de la ponction jusqu'à ce qu'une croûte se forme.



Qu'est-ce que l'hémostase ?

Il s'agit du terme médical pour désigner l'arrêt du saignement. Pour les patients recevant une hémodialyse, l'hémostase doit avoir lieu après le retrait de l'aiguille.

Réagir correctement chez soi

Si vous saignez au niveau d'un site de ponction alors que vous êtes chez vous, ce qui arrive très rarement, commencez par appuyer sur le site comme au centre de dialyse. Attendez au moins cinq minutes, puis vérifiez si le saignement s'est arrêté. Si c'est le cas, mettez un nouveau pansement. Si le saignement ne s'est pas arrêté, appuyez à nouveau. Contactez votre centre de dialyse si le saignement continue après 30 minutes.

Merci à tous les patients qui participent à l'hémostase, bien qu'ils n'y soient pas obligés. Si vous souhaitez en apprendre davantage sur l'hémostase et sur votre traitement, parlez-en à votre infirmière.

A FAIRE ET A NE PAS FAIRE

Voici des éléments à garder à l'esprit lorsque vous participez à l'hémostase :



APPUYEZ avec deux doigts, uniquement après que l'aiguille a été complètement retirée.

MAINTENEZ LA PRESSION pendant 8 à 12 minutes sans vérifier.

LAISSEZ l'infirmière appuyer pendant au maximum 20 minutes sans vérifier, après la toute première ponction.



N'OUBLIEZ PAS de rechercher le frémissement au-dessus et au-dessous du site de pression.

NE VÉRIFIEZ PAS trop tôt, car vous pourriez casser la croûte en formation et le saignement pourrait reprendre.

N'ENTOUREZ PAS complètement le bras avec le sparadrap.



Changement de perspective : un patient devenu infirmier

L'insuffisance rénale, la dialyse et la discussion autour d'une greffe rythment la vie quotidienne de quelques personnes dès leur plus jeune âge. José Luis Herrero, originaire de Valence en Espagne, fait partie de ces personnes. La capacité de son père à aider les autres en tant que médecin l'a inspiré au point de suivre des études d'infirmier.

José Luis Herrero est depuis toujours un guerrier rêveur. Ce jeune homme de 26 ans est atteint depuis sa naissance du syndrome d'Alport, un trouble génétique des reins. Ses médecins, cependant, n'ont pas diagnostiqué sa maladie avant ses quatre ans. Ils l'ont suspectée suite à des infections urinaires répétées quand il avait à peine trois mois. Il ne le savait pas à l'époque, mais sa maladie endommageait les minuscules vaisseaux sanguins des glomérules rénaux, de sorte que ses reins, ne remplissaient petit à petit, plus leur rôle.

« Un de mes reins a fonctionné de manière limitée mais stable jusqu'à mes dix ans. Mais lorsque mon père est décédé, la maladie s'est accentuée et on m'a dit que je devais commencer la dialyse », raconte José Luis. Sa première séance de dialyse était programmée le 21 août 2001 mais la veille, il reçut un appel pour une

greffe de rein. « J'étais terrifié car j'étais très jeune, mais l'opération s'est bien passée ».

Ironie du sort

Après la greffe, José Luis a pu commencer à vivre relativement normalement. Il allait en cours, sortait avec ses amis et jouait au football. Cependant, les changements hormonaux de l'adolescence ont déclenché des dérèglements dans son corps, ce qui a endommagé son rein greffé, entraînant de l'hypertension. « Mon taux de créatinine a augmenté, et mon rein a peu à peu cessé de fonctionner. Lorsqu'une hypertrophie ventriculaire gauche s'est développée à cause de l'hypertension, les médecins ont décidé d'enlever le rein et de me faire commencer un traitement par dialyse. J'ai très mal vécu cette situation ; j'avais 17 ans et je revenais d'un voyage scolaire à Grenade. C'était une grosse régression pour moi », explique José Luis. « Je me sentais bien dans mon lycée, les professeurs m'aidaient beaucoup », indique-t-il. Les jours de dialyse, ses camarades de classe lui envoyaient les cours et les devoirs à faire.

Un cadeau d'anniversaire très spécial

Le 24 avril 2008, José Luis n'avait qu'une chose en tête : fêter l'anniversaire de sa mère. Il ne se doutait pas qu'il allait, lui aussi, recevoir un cadeau. Pendant la fête, il reçoit un appel. Un rein d'un donneur compatible était



José Luis Herrero

disponible pour lui. C'est tout excité qu'il s'est rendu à l'hôpital pour passer des examens, mais il a failli être recalé. « J'étais rempli de fluides et les médecins se demandaient si c'était une bonne idée de procéder à l'opération », se rappelle José Luis. Finalement, ils ont effectué une double séance de dialyse et lui ont greffé ce nouveau rein. Son poids avait chuté. Il pesait 40 kg pour 1,68 m. « J'ai passé mon 18^e anniversaire à l'hôpital. J'ai pu passer mes examens de fin d'année à ma sortie, mais pas les examens d'admission à l'université. Heureusement, j'ai pu les passer plus tard, lors de la session de septembre », explique-t-il. Il est reconnaissant envers son établissement scolaire, le Parque Colegio Santa Ana. « Les professeurs ont accepté de m'évaluer séparément », dit-il, conscient que leur soutien a été crucial pour sa formation.

Devenir infirmier

Au début, José Luis voulait être médecin comme son père. Il a commencé à suivre des études de médecine, mais cela n'a pas fonctionné pour lui. Il s'est donc dit qu'opter pour le métier d'infirmier pourrait lui apporter tout autant de satisfaction. « Je ne regrette pas du tout d'avoir choisi de devenir infirmier. J'adore mon travail. Les études de médecine sont tellement longues de toute façon, et je ne sais pas si mon nouveau rein aurait supporté », indique José Luis. Une fois ses études d'infirmier terminées en 2012, il s'est lancé dans un programme de master en dialyse et transplantation rénale en parallèle avec son poste d'infirmier remplaçant au centre de dialyse NephroCare de Valence. Le regard qu'il porte sur son travail et les patients est fascinant. Comment un infirmier qui a été sous dialyse en tant que patient envisage-t-il son travail dans un centre de dialyse ? José Luis



José Luis Herrero et sa mère

reconnais que ce n'était pas facile au début et qu'il a dû compter sur le soutien de l'équipe du centre de dialyse pour surmonter cette difficulté. « C'était difficile car je savais parfaitement ce que ressentait les patients dialysés. À présent, j'ai appris à ne pas penser à ma situation personnelle au travail, mais à me concentrer exclusivement sur les patients », explique-t-il.

Le soutien de sa mère

Aujourd'hui, le futur de José Luis semble prometteur. « Je fais attention à ma santé et mes reins fonctionnent bien. Je fais du sport, je sors avec ma copine et mes amis. ai-je mène une vie normale», conclut-il. C'est à sa mère qu'il doit son attitude et sa vision de la vie. Elle a toujours été sa bouée de sauvetage, l'incitant à lutter et à poursuivre ses rêves. À présent, ils sont impatients que le frère cadet de José, Luis, obtienne son diplôme cette année. Il a choisi de suivre la même voie que son grand frère : des études d'infirmier.

Merci, José Luis, d'avoir partagé avec nous votre expérience personnelle ! Nous vous souhaitons une bonne continuation personnelle et professionnelle.



Inspirations marocaines

Le Maroc, c'est la promesse de paysages, d'odeurs et d'habitants inoubliables. Partons ensemble à la découverte d'un pays situé à l'extrême nord-ouest de cet incroyable continent qu'est l'Afrique.

Des vagues d'un bleu profond de l'océan Atlantique, aux rivages paisibles et propices à la baignade de la Méditerranée, des plus hauts sommets des montagnes du Haut Atlas, aux déserts brûlants du nord-ouest du Sahara, le Maroc jouit d'une diversité exceptionnelle. Aujourd'hui, ce pays de 35,2 millions d'habitants mêle influences arabes, berbères, européennes et africaines. Au détour des rues ou dans les souks, vous entendrez certainement parler arabe et berbère, les deux langues officielles du pays, en plus du français et de l'espagnol. Au Maroc, la diversité caractérise aussi bien les paysages que les habitants et les villes.

Des plus hauts sommets au désert

Dans les montagnes du Haut Atlas, à plusieurs heures de route de l'animation des métropoles, se trouvent quelques-uns des villages d'Afrique du Nord les plus reculés. Depuis l'Antiquité, les Berbères vivent ici, à l'ombre de quelques-uns des plus hauts sommets du conti-

ment. Le mont Toubkal, par exemple, culmine à 4 167 mètres. Pour atteindre cette perle du Maroc, les voyageurs et les habitants doivent emprunter une ancienne route de montagne, particulièrement ventée, offrant des panoramas époustouflants. Si vous êtes dans la région, vous pouvez louer les services d'un chauffeur qui vous fera passer le col de jour, pour que vous puissiez profiter des environs.

Du printemps à l'automne, les randonneurs affluent dans cette région, prêts à la parcourir à pied. Après les premières neiges (oui, il y a de la neige au Maroc), les amateurs de sports d'hiver viennent profiter des pistes. Bien plus qu'un paradis pour sportifs, cette chaîne montagneuse constitue également une barrière naturelle séparant le nord et son climat méditerranéen tempéré du sud, où domine le Sahara et ses températures suffocantes. Traversez le paysage désertique et vous

tomberez sur les majestueux ergs sahariens et leurs célèbres dunes de sable. Les deux ergs les plus connus sont l'erg Chebbi et l'erg Chegaga. Ce dernier est à couper le souffle, un véritable exemple de paysage désertique marocain. Spectaculaire ! Cette région du pays sera appréciée des personnes qui aiment voyager hors des sentiers battus, car elle est uniquement accessible en voiture ou en bus. Chaque année, des amateurs de sensations fortes s'y



Sahara



Montagnes de l'Atlas



rendent dans l'espoir de pouvoir admirer une tempête de sable ; de loin, bien entendu.

Marrakech, l'éblouissante

Les villes marocaines vous inspireront tout autant que les paysages marocains. Marrakech est une ville envoûtante et animée qui appelle les voyageurs à l'explorer et à découvrir ses secrets. À l'intérieur de la médina, c'est-à-dire la vieille ville, vous vous perdrez dans son labyrinthe de ruelles ponctuées de souks aux mille couleurs. Ne cherchez pas à vous orienter à l'aide de panneaux d'indication ou à suivre un itinéraire sur un plan de la ville pour déambuler dans les étroites venelles aux couleurs pastel de Marrakech, les « derbs » : il n'y a aucun panneau et aucun nom de rue.

Assistez à un spectacle inoubliable sur la place principale de Marrakech, Jemaa el-Fna, qui a été placée sur la liste du patrimoine culturel immatériel de l'humanité par l'UNESCO en 2001 pour sa capacité à donner vie aux légendes urbaines et à l'histoire orale. Chaque nuit, des conteurs, acrobates, musiciens et



Jemaa el-Fna, Marrakech

comédiens y donnent à voir au public un impressionnant carnaval de rue.

Pas de voitures à Fès

Saviez-vous que la ville de Fès est la plus grande zone urbaine sans voitures du monde ? Lorsque vous flânez dans les rues et admirez l'architecture complexe des mosquées et des madrassas (écoles), vous n'avez pas à vous soucier des automobilistes. Perdez-vous, puis retrouvez votre chemin dans l'ancienne médina de Fès el-Bali, célèbre pour son labyrinthe de ruelles. Les articles de maroquinerie de haute qualité de Fès témoignent d'une longue histoire. Les tanneries emblématiques de Chaouwara valent le détour pour une visite d'un après-midi. Après une journée de visite, rendez-vous au hammam et relaxez-vous le temps d'un massage.

Casablanca, la captivante

C'est peut-être grâce à Hollywood que Casablanca est devenue célèbre, mais la beauté de la ville et son penchant pour la modernité lui valent une place de choix dans la société marocaine contemporaine. L'architecture de premier plan de Casablanca mêle avec goût les styles art déco, moderne et arabe traditionnel, rassemble les cultures, et associe l'ancien et le nouveau monde. Construite dans les années 1930 et jusqu'au début des années 1990, la mosquée Hassan II, l'une des plus grandes du monde, enrichit la ville d'un monument contemporain. Ce chef-d'œuvre, si complexe que sa construction a pris plus de sept ans et impliqué jusqu'à 10 000 artisans, témoigne d'un savoir-faire remarquable.

Si vous souhaitez simplement vous promener, découvrez la ville et régalez-vous avec un délicieux repas. La scène artistique et cultu-



Mosquée Hassan II

relle de Casablanca est en pleine expansion et d'incroyables restaurants vous attendent le long du magnifique boulevard de bord de mer, La Corniche. Par contre, si vous visitez Casablanca pour retrouver les lieux du film éponyme, vous allez être déçu : tout a été filmé dans les studios hollywoodiens.

S'échapper à la mer

Les longues étendues de rivage sur les côtes atlantiques et méditerranéennes attirent également au Maroc de nombreux touristes étrangers venus faire du surf et profiter du sable. Les brises océaniques relaxantes et rafraîchissantes sont souvent bienvenues pendant la chaleur étouffante des mois d'été. Le long de la côte atlantique sud se trouve un lieu très prisé des touristes européens : Agadir. Ses plages modestes, ses parcours de golf et ses complexes hôteliers installés sur la côte ou tout près n'attendent que vous. Plus au nord sur l'océan, vous apprécierez les plages de sable d'Essaouira, s'étendant sur plusieurs kilomètres le long de fortifications spectacu-

lares. Dans l'adorable vieille ville, la médina regorge de petites ruelles et de maisons bleues et blanches comme dans les livres.

Culture et traditions culinaires

L'hospitalité marocaine est légendaire et les Marocains en sont fiers. N'hésitez pas à échanger quelques mots avec les locaux. Qui sait ? Vous serez peut-être invité à déguster un succulent repas chez l'habitant, probablement un tajine de bœuf ou de poulet. Vous ne pouvez pas repartir du Maroc sans avoir goûté aux savoureux pains sucrés traditionnels et à l'emblématique thé vert.

Les bienfaits de l'huile d'argan sont magiques autant que multiples. Vous en trouverez dans tout le pays. Elle est utilisée dans les traitements thermaux, les cosmétiques, les soins capillaires et l'alimentation. Cette huile précieuse, riche en vitamine E et en acides gras, est extraite des fruits de l'arganier, un arbre qui pousse dans le sud-ouest du Maroc.

Le saviez-vous ?

-  Le Maroc est un royaume. Le mot « Maroc » en arabe signifie littéralement « Le royaume de l'ouest ».
-  Le Maroc est en effet le pays le plus à l'ouest du monde arabe.
-  Au niveau du détroit de Gibraltar, le Maroc n'est qu'à 13 kilomètres de l'Europe.
-  Le blanc est la couleur du deuil au Maroc.
-  Traditionnellement, le foie, et non le cœur, est considéré comme le symbole de l'amour au Maroc.



Détente aux Canaries

Situées dans l'océan atlantique au large de la côte africaine, les îles Canaries sont connues pour bénéficier d'une météo favorable anti-déprime toute l'année. Fresenius Medical Care a récemment fait l'acquisition de trois centres de dialyse pour les vacances dans cet archipel, une aubaine pour les patients dialysés du monde entier qui recherchent un lieu ensoleillé et tranquille pour s'échapper de leur quotidien.

Lorsque le froid s'installe et que les jours se raccourcissent dans le centre et le nord de l'Europe, nous sommes nombreux à rêver de soleil et de chaleur. Les îles Canaries sont depuis longtemps une destination privilégiée pour les retraités souhaitant passer l'hiver au chaud et pour les amoureux du soleil. Depuis novembre 2016, les patients dialysés peuvent plus facilement profiter du rythme de vie et des avantages de ces îles grâce aux trois nouveaux centres qui y ont été récemment implantés, agrandissant ainsi notre réseau de soins. Ces établissements ont tous pour objectif d'assurer la dialyse des patients en vacances et de répondre aux besoins spécifiques des patients internationaux. Découvrons ensemble ces trois centres.



Grande Canarie

Si vous vous trouvez sur Grande Canarie...

Le centre de dialyse de Maspalomas vous attend ! Situé dans la zone résidentielle au sud de l'île, cet établissement paisible et tran-

quille vous satisfera à coup sûr. La balade jusqu'à la plage de Maspalomas, très prisée, est agréable et prend à peine 5 min à pied. Dans le centre-ville de Playa del Inglés, vous trouverez tout ce dont vous avez envie.



Fuerteventura

Si vous vous trouvez sur Fuerteventura...

Le centre de dialyse de Jandía jouit d'un panorama sur les interminables plages de sable blanc, et renferme à la fois un centre de soins et des logements de vacances. Vous et vos compagnons de voyage pouvez séjourner sur place dans l'un des appartements de notre centre, bénéficiant de patios, d'une piscine et de jardins avec une belle vue sur l'océan. Le centre est situé au sud de l'île, à Morro Jable. Une fois sur place, n'hésitez pas à vous rendre sur la plage éponyme toute proche, où s'élève un phare emblématique.

Si vous vous trouvez sur Lanzarote...

Comme celui de Jandía, le centre de dialyse



Lanzarote

de Lanzarote vous offre le meilleur des deux aspects de votre voyage : des soins d'exception et une résidence sur place où vous pouvez séjourner. Aux alentours, vous découvrirez un environnement idéal pour lever le pied et vous détendre avec vos proches. Notre centre et nos hébergements sont situés à deux pas des plages et du centre touristique à l'atmosphère détendue de Lanzarote, Puerto del Carmen.

À la découverte d'un paradis en Europe

Les îles Canaries, également appelées les îles Fortunées, les îles des Bienheureux et les îles de l'éternel printemps, constituent un archipel situé au large des côtes marocaines sud. Grâce à leur situation géographique unique, elles bénéficient d'un climat tropical agréable tout au long de l'année, avec une température moyenne de 22 °C. Malgré la proximité de l'équateur, les températures ne sont jamais trop élevées. En outre, les alizés empêchent les nuages de se former, ce qui en fait un lieu idéal pour contempler les étoiles.

Vous pouvez compter sur nous

Nos trois centres vous offrent la tranquillité d'esprit dont vous avez besoin pour passer de bonnes vacances. Vous savez que vous êtes entre de bonnes mains pour suivre votre traitement loin de chez vous. Des équipements

de dialyse de haute qualité et des équipes hautement spécialisées et multilingues sont à votre disposition. Notre personnel sur place a l'habitude de recevoir des patients internationaux comme vous. Nous serons ravis de vous aider à organiser votre séjour sur les îles, notamment pour les procédures de mise à disposition de votre dossier médical et de votre programme de traitement. Nous vous proposons également des prestations supplémentaires, comme des analyses de sang, de la physiothérapie, de l'aide pour les transports, des conseils sur les logements et un service de traduction. Des interprètes sont également disponibles si vous en avez besoin. Ce n'est pas un hasard si 12 millions de touristes visitent ces îles enchantées d'origine volcanique chaque année. Les îles jouissent d'une flore et d'une faune extraordinaires que vous pouvez approcher au plus près dans les parcs nationaux, les réserves naturelles et les sites classés au patrimoine mondial.



Centre de dialyse pour les vacances de Jandía à Fuerteventura

**Votre interlocuteur aux Canaries
pour la dialyse pendant les vacances**
+34 669 621 526
international@fmc-ag.com



Du fromage, s'il vous plaît

Dans de nombreux pays du monde, le fromage occupe une place importante dans l'alimentation.

Râpé, fondu ou tranché, il reste un délice quelle que soit la préparation.

Cheddar, brie, gorgonzola et munster : voici quatre sortes de fromages parmi les 3 000 à 5 000 types qui existent aujourd'hui. Ils peuvent être à pâte dure ou molle, ou être persillés et avoir une odeur forte. Alors que le nombre de fromages continue d'augmenter, les techniques de fabrication sont les témoins d'une histoire longue d'environ 4 000 ans. Cependant, aucun individu ni aucune culture n'a été désigné comme ayant inventé le fromage.

Selon la légende, un marchand arabe aurait mis du lait dans une panse de brebis. Au cours de la journée, la présure, le lait et la chaleur du désert ont fait cailler le lait, c'est-à-dire que des éléments liquides et des éléments solides se sont formés. Le soir, le bienheureux s'est régalé d'un délicieux dîner de fromage et de petit-lait.

Néanmoins, distinguer la fiction de la réalité concernant l'histoire du fromage est presque impossible. Ce dont nous sommes sûrs c'est qu'à un moment donné, la fabrication du fromage a été importée en Europe où le puissant empire romain en adopta la technique. À mesure que les Romains conquéraient de nouvelles terres, ils propageaient les techniques de fabrication du fromage, qui sont ainsi arrivées aux quatre coins de l'Europe, où elles ont été absorbées par les cultures locales et en font encore partie intégrante aujourd'hui.

L'art de la fabrication du fromage

Tous les fromages sont à base de lait, généralement de vache, mais également de brebis, de chèvre et de bufflonne. Environ 4 à 16 litres de lait sont nécessaires pour fabriquer







1 Coagulation



2 Caillé et petit-lait



3 Salage



4 Moulage



5 Affinage

un kilo de fromage. La fabrication du fromage se compose généralement de cinq étapes simples :

- 1 Coagulation : des agents coagulants comme l'acide lactique ou la présure sont ajoutés au lait pour l'aider à passer à l'état solide et former du caillé.
- 2 Caillé et petit-lait : à l'aide d'un outil semblable à un râteau, le fromager découpe le caillé de fromage en morceaux plus petits, éliminant ainsi le petit-lait.
- 3 Salage : pour donner du goût et assurer la conservation du fromage, du sel y est ajouté. Les meules de fromages peuvent également être égouttées dans un bain de saumure.
- 4 Moulage : le fromage est placé dans un moule ou un panier.
- 5 Affinage : il s'agit de stocker le fromage à une température et un degré d'humidité appropriés et de le surveiller.

À l'exception des fromages frais tels que le fromage à la crème ou la faisselle, tous les fromages doivent être affinés. Pendant la pé-

riode d'affinage, les fromages développent généralement un goût et une apparence caractéristiques. Certains types de fromage sont huilés, lavés avec de la saumure ou de l'alcool, ou retournés pendant la période d'affinage. La durée d'affinage dépend du type de fromage et du goût souhaité. Dans les fromages bleus, comme le stilton et le gorgonzola, des spores de moisissure bleues sont injectées pour ajouter une profondeur et un goût puissant, ainsi que pour obtenir des meules de fromage persillé. Le brie, quant à lui, est frotté avec une moisissure blanche qui crée sa croûte.

Valeurs nutritionnelles du fromage

Le fromage se compose de matière sèche (protéines, lipides, glucides, vitamines et minéraux) et d'eau, qui s'évapore partiellement pendant le processus d'affinage. Le type de fromage (à pâte molle, semi-molle et dure, pour n'en nommer que trois) influence sa teneur en eau. Méfiance pour les patients souffrant d'insuffisance rénale : le fromage à pâte dure, certains fromages à pâte semi-molle et tous les fromages fondus contiennent



des **taux élevés de phosphate**. Évitez de consommer des fromages fondus et des produits fromagers contenant les additifs E339 à E343 ou E450 à E452 (regardez la liste des ingrédients pour trouver ces informations). Si vous aimez les fromages fondus, rendez-vous dans votre épicerie fine de quartier et demandez s'ils ont du fromage fondu dans lequel le phosphate est remplacé par du citrate (E331).



Apprécier le fromage

Le fromage est une bonne source d'énergie et de protéines mais, si vous avez une hyperphosphorémie privilégiez les fromages naturels affinés à pâte molle, car ce sont eux qui contiennent les plus faibles taux de phosphore. Les fromages en saumure comme la mozzarella peuvent être plongés dans de l'eau avant d'être consommés. Cela permet d'enlever une partie du sel. N'oubliez pas de jeter l'eau.

Notre conseil : dégustez un petit morceau de fromage sur du pain au lieu d'en râper une grande quantité sur des pâtes où le goût

est masqué. Lisez toujours l'étiquette avant d'acheter ou de consommer du fromage, car certains produits fromagers peuvent avoir une plus haute teneur en phosphore que d'autres. Vous pouvez demander à votre nutritionniste des conseils sur la quantité de fromage recommandée.

Le saviez-vous ?

- 1 Une valeur à part entière : certaines banques régionales du nord de l'Italie acceptent les meules entières de Parmigiano-Reggiano en garantie de prêts. Le fromage est stocké dans des caves où l'atmosphère est contrôlée pendant la durée du prêt. Le Credito Emiliano prétend détenir environ 400 000 meules sous clé.



- 2 Un faux fromage ? Le tofu peut être considéré comme l'équivalent asiatique du fromage. Cette denrée fade et sans goût est fabriquée à base de lait de soja caillé, puis pressé en blocs.
- 3 La formule parfaite. Des chercheurs de l'université de Bristol ont découvert la quantité de tomates, mayonnaise, pain et différents types de cheddar requise pour confectionner le sandwich au fromage idéal.



Les délicieux légumes d'hiver

Avec l'arrivée de l'hiver, on peut avoir l'impression que les légumes sont moins abondants qu'en été. Pour autant, l'hiver offre un grand nombre de délicieux légumes que vous allez apprécier.

À première vue, les marchés de producteurs, les étals de légumes et le rayon des légumes du supermarché peuvent sembler ennuyeux et tristes après l'arc-en-ciel de couleurs de l'été et du début d'automne. Cependant, si vous regardez de plus près, vous découvrirez de nombreux légumes savoureux qui arrivent à maturité sous les températures plus fraîches de l'hiver ou qui peuvent être stockés sans problème pendant les mois hivernaux. Voici un état des lieux des légumes d'hiver.

C et A, un chou contient aussi des minéraux comme du fer, du calcium, du magnésium et du potassium. Pour les personnes souffrant d'insuffisance rénale, il est conseillé de le tremper dans l'eau avant de le préparer pour enlever le potassium, puis de le cuire dans une grande quantité d'eau. Si vous utilisez de la choucroute en boîte, rincez-la bien avant de la préparer. Rappel : vous pouvez manger du chou, mais en petites quantités et préparé de façon adaptée à l'insuffisance rénale.

Choux

La famille des choux aime l'hiver et compte de nombreuses variétés, notamment le chou blanc, le chou rouge, les choux de Bruxelles, le kale et le chou vert. Riches en vitamines

Essayez la salade de chou rouge tiède au fromage de chèvre et aux câpres. Recette page 30.





Betteraves

Légumes-racines

Des poireaux aux carottes en passant par les panais et les betteraves, les légumes-racines fleurissent en hiver. Et n'oubliez pas la scorsonère, également appelée salsifis noir, et les délicieux navets. Pour préparer un savoureux accompagnement à base de légumes-racines : épluchez-les, coupez-les en dés, faites-les bouillir, réduisez-les en purée et régalez-vous ! En raison de leur forte teneur en potassium, nombre de ces légumes-racines, notamment les carottes, doivent toujours être cuites dans de l'eau avant d'être consommés.



Légumes-racines

Chicorée de Bruxelles

Il existe mille façons de préparer ce petit délice hivernal croquant. À l'origine, les racines de la chicorée de Bruxelles étaient utilisées pour faire de la chicorée à café, une boisson qui peut éventuellement remplacer les boissons à forte teneur en caféine fabriquées à partir de fèves de café. Selon la légende, la chicorée de Bruxelles a été « découverte » par des agriculteurs qui stockaient les racines de chicorée dans une serre pendant la période hivernale lorsque, à leur grande surprise, ils ont remarqué que des feuilles comestibles avaient commencé à pousser.



Chicorée de Bruxelles

Ce qui rend la chicorée de Bruxelles si unique, ce sont les feuilles qui poussent sur les racines lorsqu'elles ne sont pas exposées à la lumière. De plus, si les feuilles sont exposées à la lumière, elles développent une certaine amertume. Plus les feuilles sont vertes, plus leur goût est amer. Essayez d'éviter de cuisiner de la chicorée de Bruxelles dans une poêle ou une casserole en fer ou en aluminium, car les feuilles se teinteraient de noir en raison de la réaction chimique.

Pourpier

Souvent pris pour une mauvaise herbe, le pourpier est non seulement comestible et délicieux, mais il se marie avec tout en cuisine. Utilisez les feuilles épaisses de cette plante grasse annuelle au goût subtil de noix pour assaisonner les plats et relever les salades. Vous pouvez aussi le servir en accompagnement d'un plat de viande, de volaille ou de poisson. Le pourpier se cuisine comme des épinards.



Pourpier



Topinambours

Ce légume-racine de la famille des astéracées est aussi appelé artichaut de Jérusalem. Son côté subtilement sucré rappelle les artichauts et les pommes de terre. Les topinambours peuvent être cuisinés de plusieurs manières : en salade, cuits et réduits en purée, ou coupés et plongés dans l'huile comme des frites. Bon à savoir : les topinambours ont une forte teneur en inuline, ce qui permet de maintenir la glycémie à un niveau stable. Il est donc recommandé aux personnes diabétiques de remplacer les pommes de terre par des topinambours.



Topinambours

Courges

Bien plus que de jolis décors d'Halloween, les courges sont goûteuses et peuvent être préparées de nombreuses façons différentes. Cuites à l'eau, à l'huile ou au four, les courges produiront sans aucun doute un mets plus que savoureux. Aux États-Unis, la tarte à la citrouille est souvent préparée pour Thanksgiving, mais les possibilités sont infinies : la chair peut être cuisinée en soupe, les graines peuvent être séchées et grillées, etc.



Potimarron

Le saviez-vous ?

En 2016, le Belge Mathias Willemijns a battu le record mondial de la plus grosse courge. Son poids ? **1 190,5 kilos**, soit 150 kilos de plus que le record précédent.



Laissez-vous tenter par ces légumes souvent sous-estimés et préparez de savoureux repas adaptés à l'insuffisance rénale qui égayeront vos repas hivernaux !



Salade tiède de chou rouge au fromage de chèvre et aux câpres

Dans ce plat d'hiver à la fois frais et convivial, le fromage de chèvre se marie à merveille avec une salade de chou rouge où les câpres apportent une délicieuse note vinaigrée. Servez-la en plat unique ou en accompagnement avec votre plat de viande ou de volaille de prédilection pour un repas à la fois sain et gourmand.

Salade tiède de chou rouge au fromage de chèvre et aux câpres

Pour 2 personnes



Ingrédients

150 g de chou rouge
2 cuillères à soupe d'huile d'olive
1/2 pomme rouge, râpée
3 cuillères à soupe de vinaigre de framboise
Sel, poivre
Sucre
2 à 4 tranches de fromage de chèvre
(60 g en tout)
Thym
1 cuillère à soupe de miel
2 cuillères à café de câpres



Coupez le chou rouge en tranches fines et faites-le revenir dans de l'huile d'olive.

Transvasez dans un saladier, ajoutez la pomme râpée et le vinaigre de framboise et assaisonnez avec du sel, du sucre et du poivre.

Mettez le thym sur le fromage de chèvre et faites gratiner au four à 200 °C pendant environ 5 à 8 minutes pour que la préparation soit tiède.

Disposez le fromage de chèvre tiède sur la salade de chou rouge, versez le miel par-dessus et parsemez de câpres coupées en quatre.

Valeurs nutritionnelles pour une portion :

Énergie	276 kcal
Lipides	17,9 g
Glucides	21,8 g
Protéines	6,08 g
Liquides	143 g
Sodium	645 mg
Potassium	314 mg
Calcium	194 mg
Phosphore	204 mg

Régalez-vous !





CONSEIL : plongez les lanières de chou dans l'eau avant de les poêler ou de les blanchir afin de réduire la teneur en potassium. Les câpres sont très salées. Si vous devez surveiller votre consommation de sel, réduisez la quantité de câpres ou n'en mettez pas. La salade est tout aussi délicieuse sans les câpres.





Crêpes fourrées au fromage et au miel

Cette recette de crêpes sera parfaite pour vos repas ou petits déjeuners d'hiver. Votre famille et vos amis vous en redemanderont, quel que soit leur âge, car ce mets réconfortant marie le miel, naturellement sucré, et le fromage, qui est préparé avec du sel.

Crêpes fourrées au fromage et au miel

Pour 2 personnes



Ingrédients

50 g de beurre
200 ml de lait
75 g de farine
2 œufs
1 cuillère à café de sucre
1 pincée de sel
200 g de fromage à pâte molle
4 à 8 cuillères à café de miel de caractère (par exemple, du miel de châtaignier)
Un peu de beurre pour la poêle



Faites fondre le beurre à feu doux. Mélangez le lait et la farine jusqu'à obtenir une préparation homogène, puis incorporez les œufs, le sucre et le sel.

Versez en dernier le beurre tiède. Laissez la pâte reposer pendant environ 20 minutes.

Coupez le fromage en tranches fines.

Faites mousser un peu de beurre dans une poêle et versez-y 1/4 de la pâte. Lorsque vous versez la pâte, inclinez la poêle pour répartir uniformément la pâte dans la poêle.

Laissez cuire la crêpe jusqu'à ce qu'elle prenne une jolie couleur jaune, retournez-la et disposez 1/4 du fromage dessus. Laissez dorer la crêpe, placez-la sur une assiette que vous aurez préalablement réchauffée, pliez-la et versez 1 ou 2 cuillères à café de miel sur chaque crêpe.

Servez immédiatement !

Répétez l'opération quatre fois.

Valeurs nutritionnelles pour une portion :

Énergie	473 kcal
Lipides	31,3 g
Glucides	29 g
Protéines	19,1 g
Liquides	103 g
Sodium	532 mg
Potassium	240 mg
Calcium	281 mg
Phosphore	302 mg





Mini chefs-d'œuvre : puzzles 3D

Vers le haut, vers le bas, côte-à-côte, les puzzles 3D apportent vraiment une toute autre dimension à l'activité. Qu'elles prennent la forme de navires célèbres, d'impressionnantes structures ou de mondes imaginaires, ces œuvres d'art découpées en pièces vous offrent l'opportunité de recréer des lieux et des objets emblématiques chez vous, tout en vous amusant !

Quand avez-vous fini un puzzle pour la dernière fois ? Si vous êtes amateur de puzzles, peut-être était-ce hier soir ou la semaine dernière. Si vous n'avez pas pratiqué depuis longtemps, votre dernier puzzle remonte peut-être à plusieurs années. Quelles que soient vos compétences, voici une idée qui a révolutionné ce passe-temps séculaire : les puzzles 3D !

Les puzzles 3D, qu'est-ce que c'est ?

Comparé aux puzzles traditionnels, qui sont généralement en carton et assemblés à plat, les puzzles 3D sont construits en trois dimen-

sions. Vous devez assembler des pièces dans des sections qui vont dans des directions différentes : vers le haut, vers le bas et même sur les côtés. De fait, les puzzles 3D sont plus complexes que leurs cousins en deux dimensions, mais construire un chef-d'œuvre miniature est aussi motivant que le résultat est satisfaisant.

La rencontre entre le passé et le présent

À l'origine, pour créer un puzzle en deux dimensions, on peignait un tableau représentant un paysage, un bâtiment ou une création,







par exemple, puis on le découpait en petites pièces à l'aide d'une scie sauteuse. Cette scie circulaire à table contient une fine lame qui sert à découper suivant des lignes courbes dans différents types de matériaux. Le premier puzzle de ce type a été commercialisé pour la première fois au milieu du XVIII^e siècle.

Aujourd'hui, les logiciels permettent de créer des puzzles en trois dimensions formant une structure qui tient en place une fois assemblée. Les puzzles 3D ont fait leur apparition dans les années 1990 et ont vite connu un immense succès aux États-Unis. Les pièces des puzzles 3D ne sont pas en carton mais souvent en mousse, ce qui permet de les assembler sans colle. Certains fabricants numérotent les pièces pour vous faciliter la tâche, mais vous n'êtes pas obligé de regarder le chiffre, inscrit à l'arrière. Comme vous pouvez vous en douter, le nombre de structures, paysages et objets différents augmente de jour en jour. Un

grand nombre d'entre eux sont de véritables trompe-l'œil que vous serez fier de mettre en évidence chez vous une fois terminés.

Une excellente gymnastique cérébrale

Des études démontrent que pour rester vif mentalement, quel que soit votre âge, le secret est de faire travailler son cerveau. L'assemblage d'un puzzle 3D fait marcher le cerveau et le corps, stimulant à la fois la motricité et l'agilité mentale. Si vous n'avez jamais fait de puzzle de votre vie, vous aurez probablement quelques hésitations ou doutes sur vos capacités au début. Néanmoins, après un peu pratique, vous serez de plus en plus rapide et confiant. La pratique ne fournira peut-être pas un travail parfait, mais elle vous permettra de vous améliorer. De plus, votre corps et votre esprit vous remercieront.

Stratégies d'assemblage

Vous avez essayé les puzzles 3D par le passé, mais avez abandonné car l'exercice vous a



paru trop ardu ? Nous avons une bonne nouvelle pour vous. Oui, ces puzzles peuvent être déconcertants, mais ils sont tout à fait réalisables si vous suivez la bonne stratégie. Le secret pour assembler un puzzle 3D (de moins de 100 pièces pour les plus faciles à plus de 2 000 pour les plus difficiles) est de le découper visuellement en plusieurs puzzles traditionnels distincts. Ensuite, une fois que vous avez assemblé tous les puzzles séparément, vous les assemblez pour former une structure en trois dimensions.

Où en acheter ?

Les commerçants en ligne et les magasins spécialisés dans les jeux proposent à la vente des puzzles 3D flambant neufs dans leur emballage plastique. Si vous cherchez des puzzles moins chers, allez jeter un œil dans les magasins d'articles d'occasion ou dans les vide-greniers.

Un concours de puzzles, quelle bonne idée !

Les puzzles 3D animeront vos soirées d'hiver au chaud à la maison, mais vous pouvez tout à fait inviter des amis pour les assembler



ensemble. En voici une idée géniale : lancer un concours de puzzles 3D dans votre centre NephroCare ! Vous pourriez rencontrer d'autres patients dialysés et passer l'après-midi à assembler des puzzles et à discuter.

VOICI QUELQUES ASTUCES DE PRO POUR LES PUZZLES 3D :

- ❧ Triez d'abord les pièces comme pour un puzzle 2D, par couleur ou par forme pour identifier les différentes parties du puzzle.
- ❧ Ensuite, divisez les groupes triés par type de pièce (recherchez les pièces des bords), comme vous le feriez également pour un puzzle 2D.
- ❧ Conseil utile : les pièces des bords peuvent être plates ou présenter des encoches carrées.
- ❧ Une fois que vous avez distingué les pièces des bords, commencez à les assembler comme pour un puzzle 2D.
- ❧ Une fois que vous avez fini une section du puzzle (tous les bords doivent être lisses ou présenter des encoches carrées), mettez-la de côté et assemblez une autre section.
- ❧ Lorsque toutes les sections sont prêtes, vous pouvez les assembler pour former le chef-d'œuvre final en trois dimensions.
- ❧ Demandez à quelqu'un de vous aider pour cette partie, si vous en avez besoin.

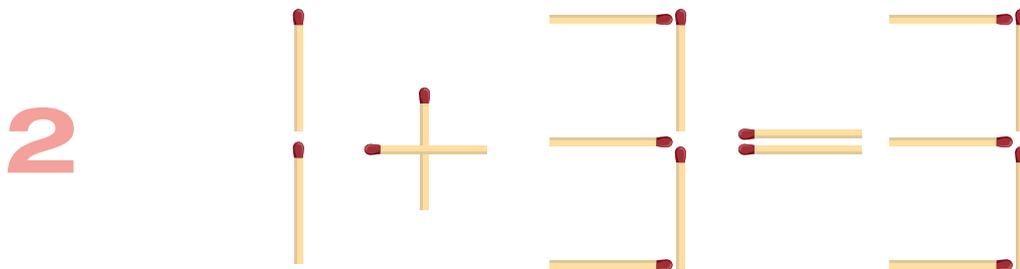
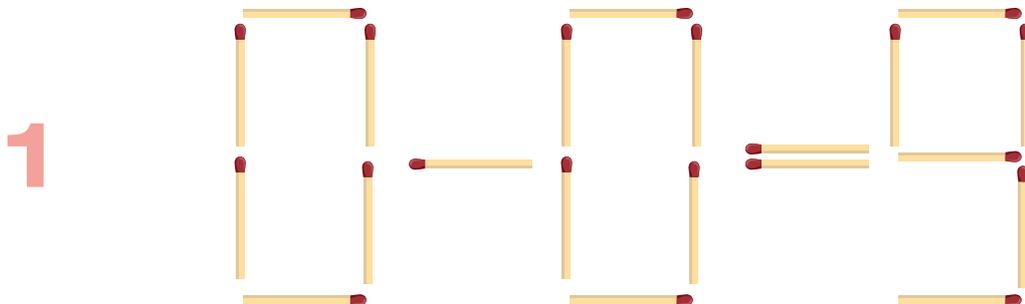


Gymnastique cérébrale

Faites travailler vos méninges avec des jeux stimulants. Que vous les réalisiez en groupe ou non, n'oubliez pas le plus important : **vous amuser !**

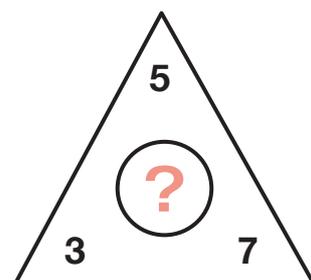
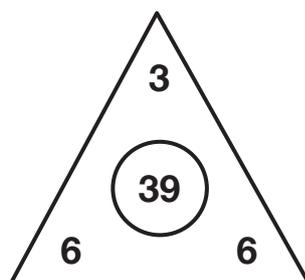
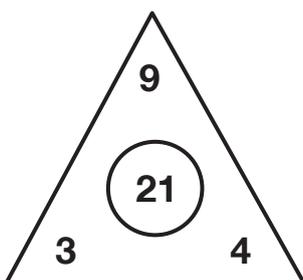
LES ALLUMETTES

Déplacez une seule allumette pour que l'équation soit correcte.



LE CHIFFRE MYSTÈRE

Saurez-vous trouver le chiffre mystère ?



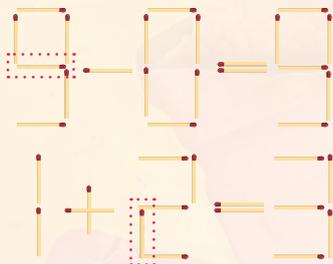
PIECES DU PUZZLE

Quelles sont les deux pièces de puzzle identiques ?

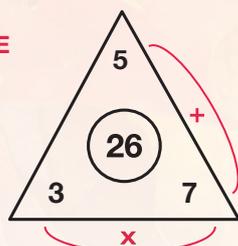


Solutions de la gymnastique cérébrale

LES ALLUMETTES



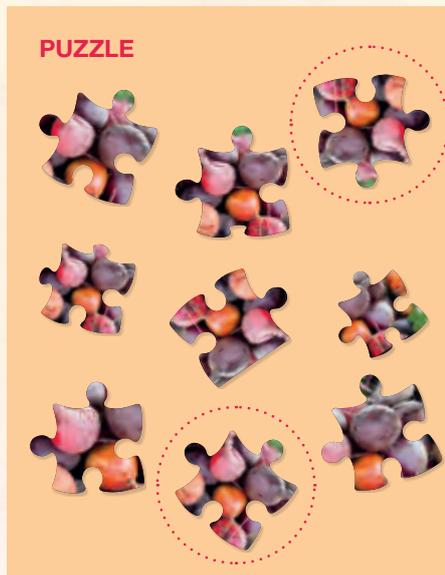
LE CHIFFRE MYSTÈRE



$$3 \times 7 = 21$$

$$21 + 5 = 26$$

PUZZLE



**FRESENIUS
MEDICAL CARE**

Siège social : Fresenius Medical Care Deutschland GmbH - 61346 Bad Homburg v. d. H. - Allemagne
Téléphone : +49 (0) 6172-609-0 · Fax : +49 (0) 6172-609-2191
France : Fresenius Medical Care - Parc Médicis - 47 Av. des pépinières - 94832 Fresnes Cedex
Téléphone : +33 (0) 1498-478-00 · Fax : +33 (0) 1461-565-04
www.fmcfrance.fr · www.NephroCare.fr