

NephroCare

et Moi

Témoignage d'une patiente :

« **Je me sens
enfin mieux** »

Image de soi :

**Être bien dans
sa peau**

Le grand renouvellement du
parc informatique :

**Un témoignage
de développement
durable et
d'inclusion**

Recettes :

Un menu
d'automne
composé de
trois plats

**La côte
méditerranéenne
espagnole :**

**Culture, délices
culinaires et
excellent soin**

Bienvenue !

Cher lecteur,

Êtes-vous prêt pour l'hiver ? Après un été long et chaud, l'hiver semble presque improbable. Dans ce numéro, nous sommes à la limite de la provocation en voyageant jusqu'en Espagne, à Majorque et sur la côte méditerranéenne espagnole. Les plages à perte de vue, les criques magiques et l'excellente nourriture en font des destinations de vacances parfaites.

Nos témoignages de patients sont particulièrement émouvants et inspirants cette fois-ci, car nous rencontrons une jeune femme de Pologne qui a découvert sa maladie rénale pendant qu'elle était enceinte et un jeune homme de Slovénie qui a inventé une solution vraiment intelligente pour protéger sa fistule.

Nous évoquerons aussi notre service informatique qui a eu l'énorme tâche de remplacer près d'un millier d'ordinateurs, serveurs et équipements connexes obsolètes. Cela s'est fait dans le respect du développement durable et de l'inclusion.

Dans notre section sur la santé, nous abordons deux sujets très importants. L'un d'eux est le sujet vraiment essentiel de l'image de soi et de l'image corporelle. Nous examinons les changements que notre corps traverse en conséquence de la maladie rénale et comment les aborder de manière positive. L'autre sujet est – bien sûr – la vaccination. Non seulement à cause de la COVID-19, mais aussi en raison de la saison de la grippe et de la dernière menace pour la santé : la variole du singe.

Pas de NephroCare et moi sans inspirations alimentaires ! Dans ce numéro, nous vous proposons un repas à trois plats inspiré de la saison des récoltes, créé par une diététicienne de notre clinique de Madrid, Katherine Sagastegui Vargas.

Et encore plus de lauréats du prix Value Award et une version vraiment difficile de Sudoku qui vous occupera toute une après-midi d'hiver.

Nous vous souhaitons une merveilleuse fin d'année avec beaucoup d'ondes positives, des soirées d'hiver douillettes et des fêtes de fin d'année paisibles.

PS : Petite précision : toutes les personnes ayant contribué aux articles ont été testées et/ou portaient un masque. Restez en bonne santé !

Votre équipe éditoriale NephroCare *et moi*

Recettes :
Un menu
d'automne
composé de
trois plats

Personnes

- 4 Témoignage d'un patient : Agnieszka de Pologne
- 7 Témoignage d'un patient : Gal Hostnik de Slovénie

Corps

- 11 Image de soi et image corporelle : Être bien dans sa peau
- 20 Covid-19, variole du singe et grippe : il est temps de se faire vacciner

Histoires

- 16 Le grand renouvellement du parc informatique : Un témoignage de développement durable et d'inclusion
- 24 Soigner avec passion : Les lauréats du prix Value Award

Monde

- 28 La côte méditerranéenne espagnole : Culture, délices culinaires et excellent soin

Aliments

- 34 Potage oignon, poireau, carotte et courgette
- 36 Saumon vapeur et julienne de légumes
- 38 Poulet mijoté aux légumes et pommes de terre
- 40 Tartelettes aux pommes

Esprit

- 42 Entraînez votre cerveau



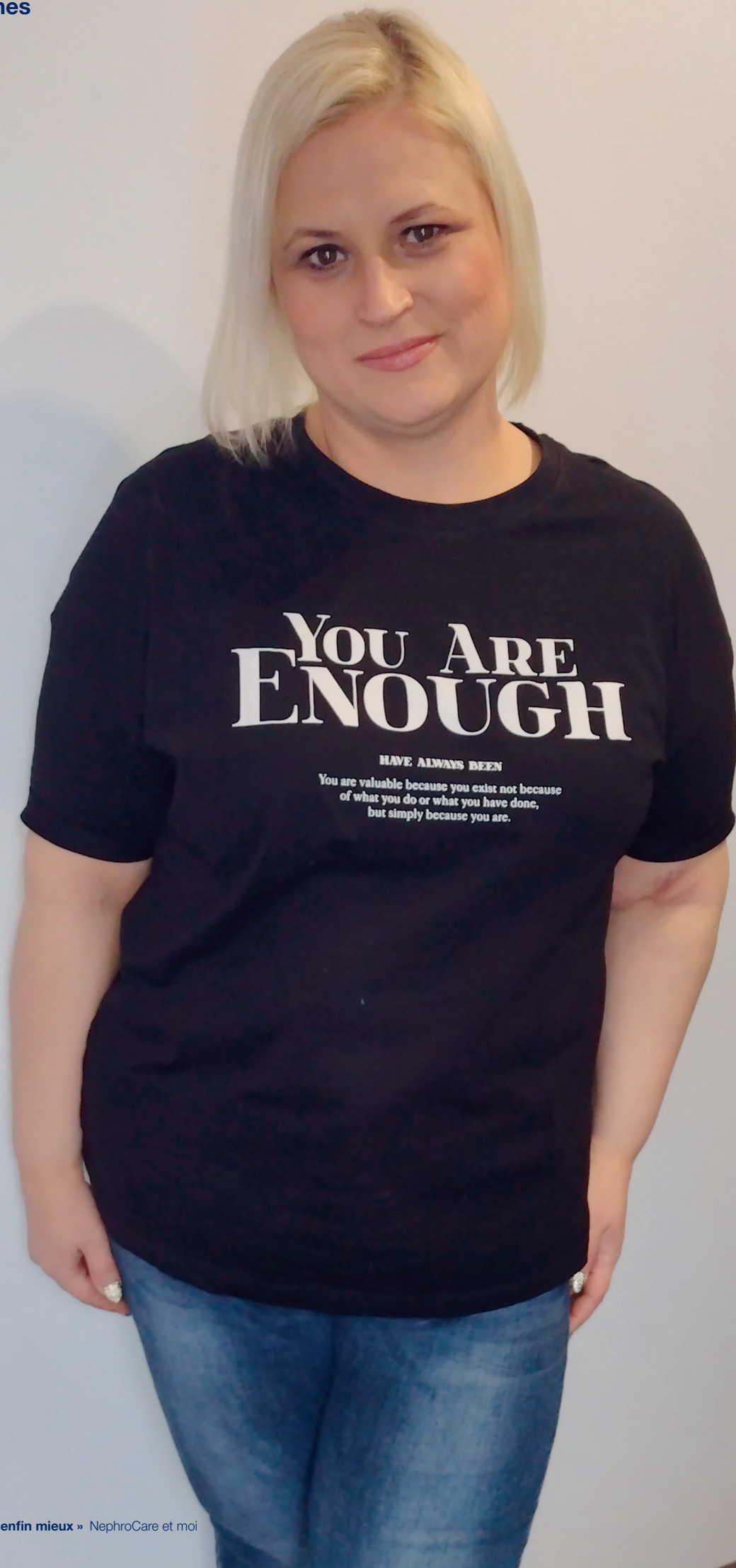
- 11 Image de soi et image corporelle : Être bien dans sa peau



- 20 Covid-19, variole du singe et grippe : il est temps de se faire vacciner



- 40 Tartelettes aux pommes



Adaptation à la dialyse :

« Je me sens enfin mieux »

L'un des plus grands défis de la dialyse est clairement de s'y adapter. Après tout, c'est un grand changement dans la vie et cela peut être vraiment difficile. Découvrez comment Agnieszka Jeznach, de Pologne, a réussi cette phase et ce qui l'a aidée à se sentir enfin mieux.

Oui, c'était difficile au début. Quand Agnieszka Jeznach a découvert qu'elle avait une maladie rénale il y a 11 ans, ce fut une surprise complète pour elle. De plus, elle était enceinte, ce qui l'a rendue deux fois plus inquiète (la grossesse s'est bien déroulée, comme vous le découvrirez dans un instant). Pendant près de 10 ans, les médecins ont réussi à faire fonctionner ses reins avec des médicaments et elle était constamment suivie par des spécialistes.

Pourtant, le jour est venu où on lui a dit qu'elle aurait besoin d'une dialyse. Il y a deux ans, en pleine pandémie de coronavirus, on lui a préparé une fistule et elle a commencé l'hémodialyse au centre de dialyse Fresenius de Sochaczew.

Des débuts difficiles

La clinique a tout fait pour préparer Agnieszka, mais ce fut bien sûr un grand changement dans sa vie. Elle se souvient d'avoir essayé de rester optimiste, mais il y avait beaucoup de choses auxquelles elle devait s'habituer. Le changement le plus important fut les restrictions de consommation de liquides. Elle est passée des 3 litres qu'on lui avait recommandé de

boire pendant son traitement avant la dialyse à moins de 1,5 litre par jour. Quel changement...

Agnieszka admet qu'elle a été surprise par la douleur de l'insertion et par le temps que prend le traitement par dialyse. Elle se sentait souvent faible et avait mal à la tête après la dialyse, et s'endormait généralement tout de suite après être rentrée chez elle. Lors de ces débuts difficiles, elle était triste de constater que l'amélioration de son bien-être ne s'est pas mise en place aussi rapidement qu'elle l'avait espéré.

Le retournement de situation

Agnieszka a dû faire preuve de patience. Il lui a simplement fallu du temps pour s'adapter à la dialyse. Mais après un certain temps, un changement était perceptible. Avec un soupire de soulagement, elle admet : « Tout à coup, après un an, j'ai clairement senti que j'avais récupéré, et maintenant je peux voir un grand changement. J'ai plus d'énergie et d'envie de vivre. »

Agnieszka dit qu'elle a essentiellement traversé la maladie avec son fils. Elle dit même que c'est pour lui qu'elle fait le plus d'efforts. Le soutien sans relâche de sa famille est également très important pour elle. Son mari et sa sœur sont

toujours à ses côtés, elle peut donc compter sur leur aide et leur compréhension.

Retour à la vie

Garder un état d'esprit positif est très important pour elle. « La dialyse est difficile, admet-elle, et oui, il y a des moments où je perds pied. » Mais alors elle tourne toujours cette pensée en boucle : sans le traitement, elle ne serait pas en vie, et il est important de voir la vie avec optimisme.

Agnieszka sait qu'il est essentiel de passer du temps avec la famille. La dialyse prend du temps et il est important pour elle de s'accorder le temps d'être active et d'avoir une vie sociale le week-end, parfois même de faire de petits voyages. Elle a commencé la dialyse pendant la pandémie et n'a pas encore eu l'occasion de bénéficier de voyages plus longs et de la dialyse pendant les vacances. Mais l'année dernière, elle a passé un week-end au bord de la mer et à la montagne avec sa famille.

Un apprentissage continu

Agnieszka apprécie les conseils d'autres patients avec lesquels elle passe du temps en dialyse. Elle les écoute attentivement lorsqu'ils lui disent comment gérer le phosphore ou ce qu'il faut surveiller dans son alimentation. Les brochures et le matériel qu'elle reçoit au centre de dialyse, et bien sûr les médecins, sont une autre grande source d'information. Agnieszka a cessé de chercher des informations sur Internet, car elles sont souvent contradictoires ou déroutantes pour elle. Elle préfère les documents éprouvés et testés par le personnel médical.

Et elle a toujours son vieux défi : la soif. Elle continue à y travailler, par exemple en mangeant des choses moins épicées et salées pour



Agnieszka sait ce qui l'aide à garder un état d'esprit positif : être avec ses amis et sa famille, et passer du temps dans les montagnes.

réduire son besoin de boire. Elle essaie de boire par petites gorgées et exerce sa volonté en permanence. Elle utilise l'information et les tableaux diététiques qui lui ont été remis au poste de dialyse.

Agnieszka est un excellent exemple de la façon dont une approche optimiste, en suivant constamment les recommandations et en bénéficiant du soutien des amis et de la famille, sont essentiels pour vivre avec la dialyse. Aujourd'hui, Agnieszka se porte de mieux en mieux sous dialyse. Ses résultats et son bien-être le montrent clairement, et sa famille est heureuse pour elle. Nous aussi !

Du patient à l'innovateur :

Le témoignage de Gal Hostnik

Chaque fois que nous entendons les témoignages de nos patients, nous sommes inspirés par leurs efforts incessants pour avoir une bonne qualité de vie malgré tous les défis auxquels ils sont confrontés. Et parfois nous apprenons l'histoire d'un patient qui nous étonne. C'est le cas de Gal Hostnik. Découvrez-en plus sur lui – selon ses propres mots.

Il est difficile d'être confronté à une maladie rénale quand on n'est encore qu'un enfant. Notre patient slovène, Gal Hostnik, a dû y faire face alors qu'il n'avait que quatorze ans. Ce qui rend son histoire remarquable, c'est la façon dont il a réagi à ce défi difficile.

Gal a étudié l'économie à Ljubljana, puis a utilisé son expérience et ses connaissances pour devenir entrepreneur et inventeur. Aujourd'hui, il dirige sa propre entreprise « Sydney » avec une mission audacieuse : « créer une nouvelle façon de traiter les maladies rénales ». Mais laissons-le vous en parler lui-même :

Quand on est jeune, on a beaucoup de projets par rapport à ce que l'on veut faire dans la vie. Mais parfois, la vie nous joue des tours et on est obligé de s'adapter à de nouvelles circonstances. C'est difficile au début et on lutte. Ce n'est que lorsqu'on apprend à accepter et à s'adapter que l'inspiration peut venir, que de nouvelles idées et des pouvoirs créatifs peuvent surgir à nouveau – et même un nouveau sens à notre vie.



Présentant fièrement son invention : notre patient, Gal Hostnik.



Pour Gal, le temps passé en dialyse s'est transformé en temps pour étudier.

C'est ce qui m'est arrivé. Très jeune, j'ai été frappé par une maladie qui m'a contraint à abandonner les objectifs que j'avais fixés par rapport à ce que je voulais faire dans la vie – et à commencer une nouvelle vie, une que je n'aurais jamais pu imaginer.

Grandir

Je n'oublierai jamais ma première rencontre avec la maladie. C'était un samedi matin et j'étais sur le point de partir pour le camp de scouts d'été. Mais au lieu de cela, mes parents ont dû m'emmener à l'hôpital. Les médecins m'ont dit que j'avais le lupus, une maladie auto-immune chronique. J'avais 14 ans et la nouvelle a bouleversé mon monde.

Les immunosuppresseurs ont fait changer la forme de mon visage. Je suis sûr que vous pouvez imaginer l'effet sur l'image que j'avais de moi-même à cet âge sensible. Après trois semaines à l'hôpital, j'étais à nouveau libre – mais seulement six mois plus tard, j'ai fait une rechute. En raison d'une insuffisance rénale, j'ai dû subir une dialyse. C'est à ce moment-là que j'ai fait connaissance avec l'hémodialyse.

Miraculeusement, mon rein s'est rétabli et j'ai pu passer les trois années et demie suivantes comme un adolescent normal tout en fréquentant le lycée. Je sais à quel point j'ai eu de la chance à cette époque, car à 18 ans, je me suis retrouvé à nouveau sous dialyse.

Essayer de vivre

À l'époque, je pensais que c'était la pire chose qui pouvait m'arriver, alors j'ai décidé de subir une transplantation. J'étais si heureux quand ils m'ont appelé et je me suis précipité à l'hôpital en pensant que j'allais enfin être en bonne santé.

Malheureusement, cela ne s'est pas produit car mon corps n'a pas accepté le nouveau rein. J'avais l'impression d'être toujours à l'hôpital – à chaque fois que les leucocytes chutaient, et lorsque j'avais une pneumonie. En fin de compte, le rein a fini par ne plus fonctionner. À ce moment-là, la situation était si mauvaise que je voulais retourner en dialyse.

Faire face à la réalité

Vous pouvez imaginer ce qui a suivi. Un sentiment de désespoir, de tristesse et de colère. Mais j'ai dû faire face à la réalité de la situation, et avec le soutien de ma famille et de mes amis, j'ai fini par accepter ma maladie.

C'est vrai que je n'ai pas eu beaucoup de chance pendant ces années. Mais ce fut également une période instructive. J'ai appris à comprendre que la dialyse me rendait ma qualité de vie. Et j'ai décidé d'ajouter une

et notre spontanéité. Mais avec une bonne planification du temps libre et une attitude positive, même ces défis sont réduits.

J'ai essayé de trouver des perspectives et des possibilités dans ma vie avec la dialyse. Les contraintes de temps que la dialyse apporte à votre vie ont fait qu'il m'a été difficile de trouver un emploi. Ma réaction à cela : consacrer plus de temps à mes études en économie.

Ma vie avec la dialyse est pleine de défis, mais je suis reconnaissant de pouvoir utiliser mes connaissances et le projet Fistula Protect pour améliorer la qualité de vie des patients dialysés. Bien qu'il y ait encore de nombreux défis à relever, je crois en l'adage :

« Quand la vie te donne des citrons, fais-en de la limonade »

(Elbert Hubbard).

heure supplémentaire à mon emploi du temps avant et après la dialyse.

Cela m'a empêché d'être pressé et a rendu ma vie moins stressante. J'ai commencé à voir les choses sous un nouvel angle, réalisant que le temps passé en dialyse n'est pas du temps perdu. Les cinq heures que nous y passons nous donnent beaucoup plus d'heures à vivre.

Une question de perspective

Oui, la dialyse comporte des limites. La prise en charge des fluides, des phosphates et du potassium, les voyages, les soins de la fistule... Tout cela a un impact sur notre liberté

Il est possible de voir le bon côté de la dialyse et de se rendre compte de ses avantages. Elle permet de s'arrêter un moment, elle peut vous mettre dans un état de calme, et c'est l'occasion de réfléchir, d'apprendre et de lire. Et de créer. C'est alors que j'ai eu l'idée de développer un protecteur pour ma fistule.

De l'accident à l'invention

J'accorde beaucoup d'importance à faire des choses que j'aime pendant mon précieux temps libre. Comme jouer au paintball. Oui, c'est une chose inhabituelle à faire pour quelqu'un qui vit sous dialyse, mais je ne voulais pas arrêter de jouer.



Idéal pour le travail physique et l'exercice :
le Fistula Protect de Gal.

Ce qui devait arriver, arriva. Au cours de l'un de ces jeux, ma fistule AV a été touchée par deux billes de peinture de couleur. Heureusement, il n'y a pas eu d'hémorragie, mais j'ai réalisé qu'un mode de vie actif peut rapidement conduire à une blessure plus grave. J'ai ressenti le besoin de protéger ma fistule.

Le protecteur

À ce moment-là, j'ai eu l'idée. J'en ai parlé à mes amis et nous nous sommes mis au travail. À l'aide de la technologie 3D, nous avons fabriqué un protecteur qui s'adapte parfaitement à mon anévrisme. Le protecteur est doux et agréable à utiliser mais dur dans la zone de mes anévrismes où la protection est la plus cruciale.

J'ai commencé à porter le protecteur et bientôt d'autres patients ont eu besoin d'une telle protection. Nous avons optimisé le protecteur pour qu'il puisse être personnalisé pour chaque patient. Nous lui avons donné un nom simple, Fistula Protect, et il a même été certifié en tant que dispositif médical.

Libre d'être actif

Que ce soit pendant le sport ou quand vous travaillez sur quelque chose qui pourrait mettre en danger la sécurité de votre fistule, le protecteur peut aider à nous mettre à l'abri du danger. Il ne s'agit pas seulement d'une protection physique. Elle a un effet positif sur mon état d'esprit. Je me sens beaucoup plus en sécurité et j'ai moins peur de me faire mal.



Si vous voulez en savoir plus sur le Fistula Protect, vous pouvez facilement trouver des informations sur Internet.





Image de soi et image corporelle :

Être bien dans sa peau

Tout au long de la vie, le corps subit une transformation continue. La plupart des changements sont naturels – ils font partie du processus de vieillissement. Mais pas tous, comme le savent la plupart des personnes atteintes d'une maladie rénale. Ces changements n'affectent pas seulement notre image corporelle, ils ont aussi un impact sur notre image de soi. Comment gérer au mieux cette situation ? Comment pouvons-nous être bien dans notre peau ? Jetons un coup d'œil.

Nous nous soucions tous de notre image corporelle, indépendamment de notre sexe, de notre âge ou de notre état de santé. Pourquoi ? Parce qu'une image corporelle positive nous rend plus confiants en nous-mêmes, nous rend plus séduisants et nous fait nous sentir mieux dans l'ensemble.

Mais qu'entend-on exactement par notre « image corporelle » ?

Les psychologues l'ont définie comme « l'image mentale que les gens ont de leurs propres fonctions corporelles et de leur corps, y compris les sensations externes et internes associées. »*

*Leung DKC. Psychosocial aspects in renal patients. Perit Dial Int. 2003;23(S2):S90-94.

Quand le corps change

Il est tout à fait naturel que nous n'aimions pas toujours les changements que subit notre corps – surtout lorsqu'ils sont la conséquence d'une insuffisance rénale chronique. Il est important de savoir comment cela affecte notre image corporelle et notre image de soi.

Pourquoi ? Parce que connaître ces effets est la première étape pour y faire face et conserver une image positive de soi. Parlons donc de ces changements et des moyens d'être bien dans sa peau. Voici quelques-uns des changements les plus fréquents que nous subissons :

- Modifications temporaires ou permanentes de la couleur et de la texture de la peau
- Perte ou raréfaction des cheveux avec un aspect plus sec
- Apparition temporaire d'œdèmes dans les membres
- Cicatrices post-chirurgicales suite à des interventions visant à créer un accès vasculaire
- La voie d'accès vasculaire pour la dialyse dépend du type de fistule ou de cathéter

Il faut du temps pour s'adapter à ces changements et nous avons tendance à penser que nous sommes seuls à les subir. Mais il est important de se rappeler que la plupart des gens sont capables de s'en sortir assez bien – et il est bon de savoir quelles méthodes ils appliquent. Jetons un coup d'œil aux plus efficaces d'entre elles :

La pensée rationnelle

La chose la plus importante à savoir est que vous n'êtes pas seulement défini par ce que vous voyez dans le miroir. L'apparence physique ne vous définit pas. Restez rationnel à propos de vous-même et gardez à l'esprit qu'il y a tellement d'autres choses qui composent qui vous êtes. Soyez-en conscient et utilisez-les pour rester positif, les aspects de l'apparence physique comme les vêtements et la coiffure par exemple, ou essayez d'avoir un regard plus détendu, naturel et équilibré sur les choses.

Regarder ses points forts

N'oubliez pas que vous n'êtes pas seul. Nous sommes tous confrontés à ces changements. Alors ne vous contentez pas de regarder ce qui n'est plus comme avant, regardez vos points forts. Concentrez-vous sur ce que vous savez faire et tirez parti de vos qualités. Il peut parfois être difficile d'identifier vos propres forces. Posez-vous la simple question de savoir ce que vous aimez chez vous, et ce que les gens apprécient chez vous. Ce sont ces aspects qui peuvent vous aider à renforcer l'image que vous avez de vous-même.





Un discours intérieur positif

Une bonne stratégie consiste à ne jamais oublier à quel point le corps est une chose étonnante et merveilleuse. Même dans les circonstances les plus difficiles, il vous maintient en vie, il se bat même pour que vous viviez. Demandez-vous ce que vous pouvez faire pour votre corps pour le récompenser d'être un tel miracle. Il ne s'agit pas de ce qui change, mais de ce qui est constant : le miracle de la vie elle-même. De cette façon, vous pouvez apprendre à recadrer votre discours intérieur sur vous-même et le transformer en discours positif.

Pratiquer l'esprit critique

Il est judicieux de prendre du recul et d'examiner les fondements de notre insatisfaction quant à l'état de notre corps. La principale raison n'est pas notre corps – c'est la société et ses normes irréalistes de perfection en termes de beauté et d'apparence corporelle. Nous savons tous que l'incarnation de la beauté que nous voyons en ligne et à la télévision est le produit du travail de grandes équipes de spécialistes de la beauté et de nombreuses mani-

pulations numériques. Rappelez-vous sans cesse que cette image n'a rien à voir avec la réalité, et que vous êtes beau ou belle comme vous êtes.

Prendre soin de son corps

Cela ne signifie pas qu'il n'est pas nécessaire de prendre soin de votre apparence physique. Prendre soin de soi est un élément essentiel de la relation que nous entretenons avec notre propre corps et est obligatoire pour jouir d'une bonne qualité de vie. Il y a tant de choses que vous pouvez faire pour chouchouter votre corps. Veuillez consulter votre équipe soignante pour savoir ce qui vous convient le mieux, comme prendre quotidiennement le temps de prendre une douche relaxante, utiliser vos produits nettoyants préférés et créer vos rituels de soins de la peau. Pour être sûr d'utiliser les bons produits, consultez votre dermatologue, ou suivez les recommandations de votre néphrologue. Incluez un minimum de 30 minutes d'activité physique dans votre routine quotidienne et choisissez des aliments sains adaptés à votre régime alimentaire.



Le reclassement positif

C'est l'une des vérités les plus fondamentales de la vie : nous ne pouvons pas changer ce qui est déjà arrivé. Mais nous pouvons certainement changer la façon dont nous regardons des situations spécifiques. Lorsque nous traversons des moments désagréables, l'esprit a tendance à se concentrer uniquement sur les aspects négatifs, en ignorant les aspects positifs. Cela conduit à l'inconfort et à la frustration, et cela vous limite dans la prise des bonnes décisions pour vous-même. Le reclassement positif est un moyen de donner aux événements et à leurs résultats une nouvelle « classification » – une nouvelle catégorie. Vous regardez un événement et cessez de regarder ce qui s'est passé – mais plutôt ce que l'événement dit de vous, ce que vous en avez appris, ou comment il vous a rendu plus fort. Une cicatrice est plus qu'une simple marque. C'est une histoire, un apprentissage, un récit de survie.

Profiter des services de beauté

Faites-vous du bien et accordez-vous quelques moments de détente et de chouchoutage dans un salon de beauté. C'est plus qu'un simple service car vous profitez également d'un moment de détente bien mérité. En plus, vous recevrez des recommandations individualisées et apprendrez des méthodes permettant de maintenir l'apparence souhaitée. Prêtez atten-

tion au soin des cheveux et des ongles afin de bénéficier d'une apparence physique saine et esthétique. Sinon, allez sur Internet, suivez les recommandations des spécialistes et essayez d'inclure leurs conseils dans votre routine de beauté. À propos...Il ne s'agit pas seulement d'une recommandation destinée aux femmes !

Oublier « ce que les autres diront »

Partir du principe que nous savons ce que les autres pensent de nous est une erreur de pensée courante qui induit un malaise émotionnel intense. Nous ne sommes pas capables de lire dans les pensées des autres – et la plupart du temps, ce que nous imaginons que les autres peuvent penser de nous est bien différent de leur perception réelle. Nous pensons souvent que l'accès de dialyse que nous portons est la première chose que les gens voient – alors que la plupart des gens ne le remarquent pas ou n'en font pas grand cas. Et même si quelqu'un a des pensées négatives à votre égard, cela ne sera significatif que si vous lui donnez un sens. Entraînez-vous à ne pas vous en préoccuper. Ne vous soumettez pas à la peur du rejet alors que la plupart des gens ne rejetteraient jamais personne. Surtout pas pour avoir une insuffisance rénale.

Afficher son style

Comme nous l'avons déjà mentionné, il y a des choses que nous ne pouvons pas contrôler. Mais il existe de nombreux aspects que vous pouvez contrôler afin de vous sentir bien dans votre corps. Votre apparence physique peut être améliorée lorsque vous portez des vêtements adaptés à votre style de mode, des articles qui mettent en valeur vos atouts, qui vous font vous sentir à l'aise. Choisissez votre style et portez-le, gardez toujours vos vêtements propres et bien entretenus. Et parlez à d'autres patients pour savoir comment ils ont réussi à s'adapter aux changements et quelles sont les astuces auxquelles ils ont eu recours pour avoir l'apparence physique désirée.

Continuer à parler

Vous saurez à quel point il est libérateur de pouvoir partager ses inquiétudes avec une personne digne de confiance. Exprimez les émotions que vous ressentez face aux changements de votre corps. Surtout lorsque vous commencez la dialyse, période qui apporte tant de changements et tant de nouvelles informations que vous pouvez vous sentir submergé. Entourez-vous de personnes qui peuvent vous apporter un soutien émotionnel, vous redonner confiance en vous en mettant en avant vos forces personnelles. Et si vous avez déjà expérimenté tout cela, entourez-vous d'autres patients qui sont confrontés à ce type de difficultés.



Des techniques de relaxation musculaire

Un moyen utile et peu coûteux de se détendre et de diriger son attention sur son propre corps consiste à pratiquer une technique de relaxation musculaire. L'application régulière de cette méthode diminue le niveau de stress, améliore la qualité du sommeil et réduit la tension musculaire. En vous concentrant sur certaines zones du corps pendant l'exercice de relaxation, vous pouvez devenir plus conscient de votre corps et de vos sensations. Pour avoir les effets escomptés, cet entraînement doit être compris et exécuté correctement, il devra donc

être initié en présence d'un spécialiste. Parlez-en à votre équipe soignante pour personnaliser ces techniques afin qu'elles répondent au mieux à vos besoins.

Ne pas cacher la transformation

Donnez-vous le temps de vous habituer à ce qui est nouveau pour votre corps. Commencez par observer attentivement ce qui est différent. Lorsque vous vous sentez en sécurité et pleinement accepté, laissez vos amis, votre famille, les patients et les membres de l'équipe soignante voir votre accès à la dialyse sans vous sentir gêné d'aucune façon. Si vous ne vous sentez pas encore prêt, ne vous exposez pas à de grands groupes de personnes en portant des vêtements qui permettent de voir l'accès vasculaire. Si vous avez une fistule, optez pour des vêtements à manches longues, et si vous avez un cathéter, portez des foulards ou des vêtements avec un col.

Oui, il peut arriver que le regard curieux des gens se pose sur vous. Pourquoi ne pas briser la glace et donner le ton de la conversation en expliquant ce que signifient ces changements observables et comment ils ont trouvé leur place sur votre corps. De cette façon, vous prendrez le contrôle de la discussion, vous ne partagerez avec les autres que ce que vous voulez, et vous éviterez toute question inconfortable.

Nous sommes là pour vous

Ce sur quoi vous pouvez toujours compter, c'est la compréhension et les conseils de votre équipe soignante. Vous aider à traverser ces changements fait partie de notre travail. Faites appel aux connaissances et à l'expérience de l'équipe chaque fois que vous en avez besoin. Nous vous aiderons sur la voie d'une image de soi positive.



Après avoir recyclé près de 900 ordinateurs : la fière équipe de Fresenius Medical Care avec son certificat.

Le grand renouvellement du parc informatique :

Un témoignage de développement durable et d'inclusion

Comment 875 ordinateurs portables, PC et smartphones usagés de l'entreprise NephroCare peuvent-ils simultanément protéger l'environnement et promouvoir l'inclusion ? Ce qui se traduit habituellement par un énorme tas de déchets électroniques s'est transformé en une histoire inspirante – et même en un certificat de récompense. Voici comment tout s'est passé.

Lorsque Armin Heber a appris qu'il avait été décidé de renouveler tous les ordinateurs, serveurs et appareils mobiles dans toutes les cliniques allemandes de NephroCare, il savait que cela allait l'occuper pendant un certain temps. Après tout, il y a plus de 90 cliniques, et il fallait compter environ une semaine pour chacune d'elles. En tout, cela représentait donc au moins deux ans et demi. Et le fait que la pandémie de coronavirus ne faisait que commencer ne rendait pas les choses plus faciles.

Mais ce qu'Armin et son équipe ont également vu à l'époque, c'est l'énorme quantité de vieux matériels dont il fallait s'occuper. Des centaines de vieux appareils seraient échangés contre des nouveaux – et son équipe et lui ont décidé de limiter l'impact sur l'environnement qu'un tel projet pouvait facilement entraîner.

Un partenaire idéal

À la recherche d'un partenaire qui les aiderait à maintenir un faible impact environnemental, l'équipe a rapidement trouvé une entreprise à but non lucratif appelée AfB – social and green, organisation qui s'est spécialisée dans la remise à neuf et la revente de matériel informatique usagé. Dans le même temps, l'entreprise sociale se concentre sur l'inclusion : 45 % des plus de 500 salariés sont gravement handicapés.

Le concept est étonnamment simple. AfB reprend tous les appareils informatiques et mobiles usagés, assure la suppression certifiée des données, puis les remet à neuf et les vend en ligne ou dans son propre magasin. Il va sans



dire que l'ensemble du projet a été conçu de manière à se conformer au RGPD. Les appareils remis à neuf sont même couverts par une garantie de 12 mois.

Une logistique délicate

Mais il y a un aspect difficile. Ce sont toutes des cliniques de dialyse. Les patients doivent être soignés, et il n'est pas envisageable de simplement fermer une clinique pendant une semaine pour échanger les appareils. Il a fallu beaucoup de planification et de patience pour faire le travail dans chacune des 90 cliniques.

Au final, ils ont trouvé un plan qui causait le moins de perturbations et de temps d'arrêt possible, et aucun rendez-vous de dialyse n'a dû être annulé. Semaine après semaine, clinique après clinique, l'équipe conjointe Fresenius/AfB a collecté près de 900 appareils et en a installé de nouveaux.

Une amélioration pour les patients

Ce qui semble être un grand avantage pour toutes les cliniques et leur personnel est aussi un grand plus pour tous les patients NephroCare. De nouveaux appareils avec plus de fonctions, plus de stockage, plus rapides et plus connectés, qui contribuent à améliorer considérablement la qualité du service.

Un avantage encore plus important : en conséquence, toutes les cliniques travaillent désormais avec le même matériel et le même logiciel. Cette standardisation de tous les aspects l'informatique facilite grandement la prestation d'un niveau de soins élevé et constant. Et ce n'est pas tout : une grande partie de la communication qui était auparavant basée sur le papier est maintenant entièrement numérique, ce qui augmente encore l'impact positif sur l'environnement.

Réussite certifiée

Au final, NephroCare a même reçu un certificat attestant de l'impact positif de ce projet. C'est

Le certificat : près de 600 000 litres d'eau économisés, de 300 000 kWh d'énergie - et bien plus encore.

tout simplement stupéfiant ! Sur les 875 appareils informatiques qui auraient été mis à la poubelle, plus de 44 % ont été recommercialisés. Pour les tablettes, le taux de réutilisation a même atteint 94 %.

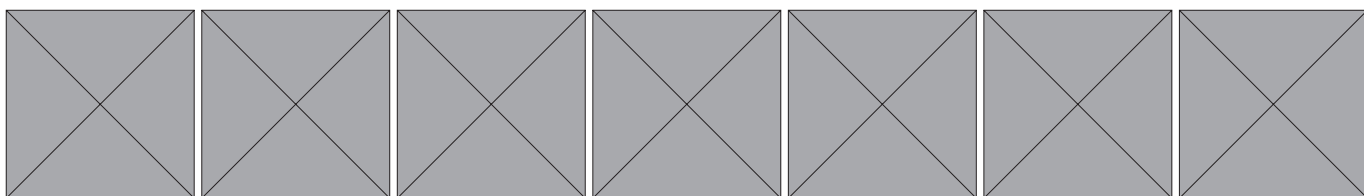
Une économie étonnante de 223 378 kWh d'énergie a été réalisée, 454 945 litres d'eau et 58 346 kg de CO₂, ce qui se correspond à 28 vols aller-retour entre New York et Berlin. Un résultat particulièrement remarquable : l'ampleur du projet a même permis de garantir l'emploi d'une personne handicapée.

Ce projet a été formidable pour toutes les cliniques, pour leurs patients, pour la nature et l'inclusion. Plus qu'une situation gagnant-gagnant, il s'agit clairement d'un projet doublement gagnant-gagnant.



OBJECTIFS DE DÉVELOPPEMENT DURABLE

Le partenariat avec l'AFB a soutenu pas moins de sept des objectifs de développement durable des Nations unies :



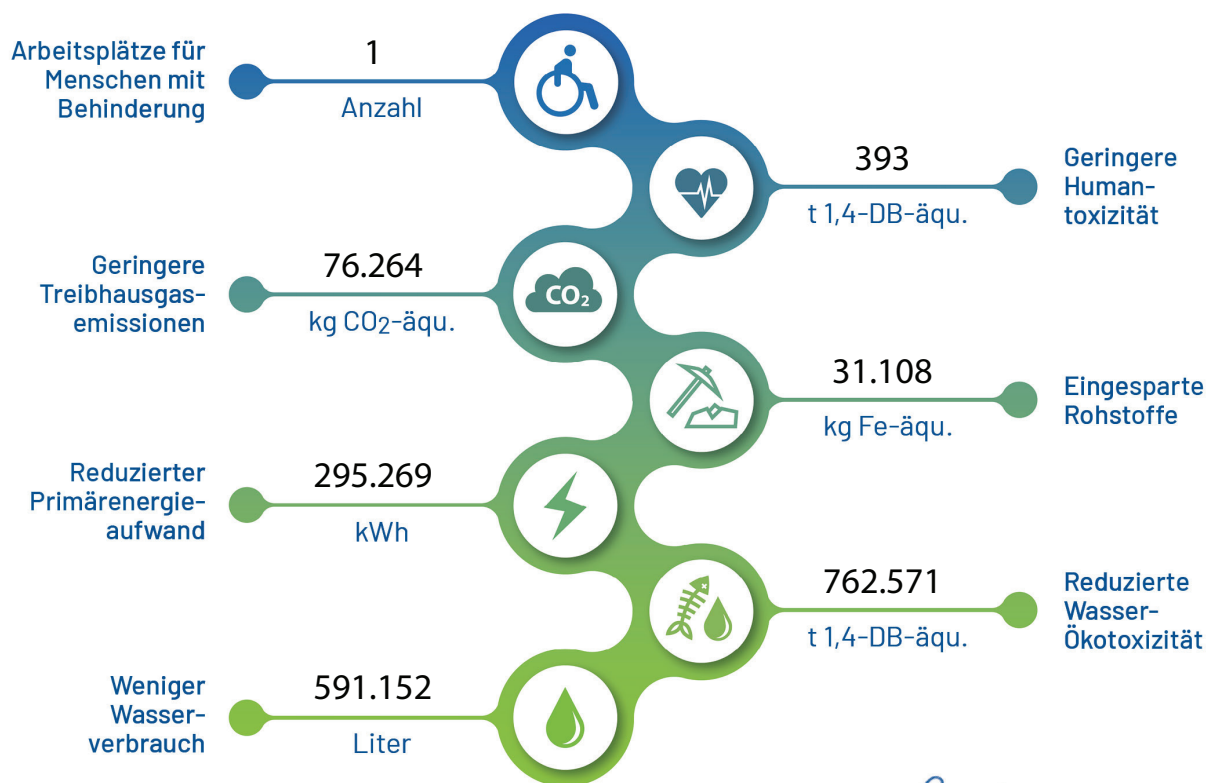
URKUNDE

für sozial-ökologische Wirkung mit IT-Hardware

Die Afb gemeinnützige GmbH dankt der
NephroCare Deutschland GmbH

Afb gGmbH ist Europas größtes gemeinnütziges IT-Unternehmen und spezialisiert auf die Lebensdauerverlängerung gebrauchter IT- und Mobilgeräte durch professionelle Datenvernichtung, Aufarbeitung und Wiedervermarktung. Das anerkannte Inklusionsunternehmen beschäftigt rund 500 Mitarbeitende in fünf Ländern, ca. 45% davon sind Menschen mit Behinderung.

Im Rahmen unserer Partnerschaft wurde vom 01.01.2020 bis 31.12.2021 durch die an Afb übergebenen Geräte folgende Wirkung erzielt:



Paul Cvilak, Gründer und Geschäftsführer
Ettlingen, den 24.03.2022

Die Umweltdaten beziehen sich auf eine Ökobilanzstudie (2021) von **myclimate** shape our future (außer Eisenäquivalente)

Diese Urkunde ist ein valider Nachweis über eingesparte Ressourcen, jedoch kein Klimaschutz-Zertifikat zur CO₂-Kompensation.



Covid-19, variole du singe et grippe : il est temps de se faire vacciner

Après presque trois ans de vie avec Covid-19, il n'est pas facile de s'en tenir aux mesures de précaution nécessaires. Mais elles sont tout aussi importantes maintenant qu'au premier jour. Et puis il y a cet autre sujet de santé hivernal : la grippe. Voici quelques faits importants concernant la vaccination.

Parlons d'abord de la pandémie de coronavirus.

Nous pensons parfois que le coronavirus est principalement un problème pendant l'hiver – mais, comme nous avons pu le constater, c'est un défi qui dure toute l'année. Pour continuer les mesures de précaution, faites-vous vacciner et renouvelez la vaccination si vos médecins le recommandent. Gardez à l'esprit que tout comme les autres virus, le SRAS-COV-19 ne cesse de changer. Les nouvelles souches du virus sont beaucoup plus transmissibles que les versions précédentes. En d'autres termes, il est plus facile de l'attraper.

Se faire vacciner

La meilleure façon de diminuer le risque de tomber malade et de réduire le risque de symptômes graves est de se faire vacciner. Les entreprises qui produisent ces vaccins travaillent constamment à leur mise à jour. Les vaccins adaptés à la variante la plus récente ont de grandes chances de prévenir l'infection ; cependant, ces vaccins ne seront peut-être disponibles que plus tard. Même si le virus mute continuellement, les vaccins actuellement disponibles offrent un niveau élevé de protection contre les formes graves de la maladie. C'est ce qui est le plus important.

Même si la loi ne l'impose pas, l'utilisation de masques dans des environnements fermés (par exemple, dans les transports ou dans des lieux bondés de personnes), le maintien de la distanciation et l'augmentation de la ventilation sont des mesures importantes pour se protéger et protéger les autres.

Le public s'inquiète toujours des effets secondaires de la vaccination. Ce que nous devrions tous savoir, c'est que le corps réagit toujours à une vaccination, car le système immunitaire est activé. Il commence à travailler pour renforcer votre protection. Cela peut entraîner des symptômes typiques comme un bras douloureux, de la fatigue, des maux de tête, une légère fièvre. C'est tout à fait normal. Néanmoins, il est important d'informer votre équipe soignante si vous ressentez des effets secondaires importants.

La saison de la grippe est arrivée – c'est une bonne idée de se faire vacciner.



La saison de la grippe

Alors que nous ne cessons de penser et de parler de Covid-19, nous avons parfois tendance à oublier la grippe. Mais ce n'est pas parce que la grippe n'est pas en tête de nos préoccupations qu'elle n'est plus là. Alors, est-ce une bonne idée de se faire vacciner contre la grippe ? Oui, bien sûr ! Mais assurez-vous d'en discuter d'abord avec un médecin.

Tous les vaccins sont conçus pour que le patient soit immunisé contre une menace sanitaire spécifique. Ce qui signifie que seul un vaccin contre la grippe peut aider à lutter contre les virus de la grippe. La grippe peut être tout aussi grave que la COVID-19 dans sa mutation actuelle, et les deux continuent à changer. C'est pourquoi nous avons besoin d'une nouvelle vaccination antigrippale chaque année et de stimuler le système immunitaire pour qu'il soit activé et prêt à combattre une infection potentielle.

La variole du singe

Alors que nous pensions que la pandémie de Covid-19 s'améliorait, nous sommes confrontés à une autre menace sanitaire : la variole du singe. Il s'agit d'une maladie causée par un virus qui se transmet par un contact étroit de peau à peau. De plus, le virus peut se transmettre entre humains, si le même objet ou tissu est touché. Les personnes peuvent transmettre le virus aux autres dès qu'elles présentent des symptômes et sont considérées comme infectieuses jusqu'à la guérison de la maladie.

Les personnes qui contractent la variole du singe développent généralement une éruption cutanée douloureuse et prurigineuse très contagieuse qui ressemble à des boutons. Les autres symptômes peuvent inclure de la fièvre, des frissons, une sensation de fatigue générale, des ganglions lymphatiques enflés, des douleurs musculaires, des maux de tête ou des symptômes respiratoires.





Un autre problème de santé auquel nous devons être attentifs : la variole du singe.

Réduire le risque d'infection

Afin de réduire le risque d'infection, il est important d'éviter tout contact physique avec d'autres personnes, en particulier si elles ont une éruption cutanée non diagnostiquée. Après avoir touché des poignées de porte ou d'autres objets dans des espaces publics, veuillez vous laver les mains immédiatement. Si vous présentez des symptômes ou avez été en contact avec le virus, veuillez éviter autant que possible tout contact avec d'autres personnes, jusqu'à ce que vous ayez été testé.

Pour votre traitement de dialyse, veuillez informer la clinique à l'avance au cas où vous soupçonneriez ou auriez contracté le virus, afin que l'équipe de la clinique puisse organiser votre traitement en conséquence. Actuellement, il n'existe pas de vaccin spécifique contre la variole du singe. Il a été prouvé que la vaccination contre la variole est le meilleur moyen de réduire le risque de maladie grave.



Consultez votre équipe soignante

Avant de vous faire vacciner, assurez-vous d'avoir une conversation avec votre équipe soignante. Elle vous donnera toutes les informations importantes et répondra à vos questions sur les effets secondaires possibles. Faites de votre mieux pour rester à l'abri des virus cet hiver. Faites-vous vacciner.

Soigner avec passion :

Les lauréats du prix Value Award

Collaboration, fiabilité, proactivité, excellence. Nos quatre valeurs principales sont très importantes pour nous, chez Fresenius Medical Care, et pour nos salariés du monde entier. C'est devenu une sorte de tradition de vous présenter certains des lauréats du prix Value Awards – et les histoires qui les rendent si spéciaux. En voici quatre autres :

Voici Joana

Pour notre lauréate dans la catégorie « Collaboration », nous n'avons pas à aller loin. De Portimão à Restelo près de la Tour de Belém à Lisbonne, il n'y a que deux heures et demie de route. Joana Evangelista est la preuve vivante que la collaboration et la flexibilité sont toujours de bonnes réponses lorsque le changement est imminent.

Le changement est vraiment sa constante, géographiquement quand elle a déménagé à Lisbonne, mais encore plus professionnellement. C'est pourquoi elle a été un modèle pour ses collègues dans sa façon de s'adapter aux changements que la pandémie nous a apportés. Ses collègues ne tarissent pas d'éloges à son sujet : « Des changements fréquents dans les horaires, la gestion des vaccinations tout en restant attentive aux patients, le soutien à l'éducation des infirmières et la formation des étudiants – Joana a toujours une vue d'ensemble ». Nous sommes fiers de travailler avec elle.

Reconnue pour son remarquable style de travail collaboratif : Joana.



Voici Paula

Lorsque nous parlons des personnes qui font une différence dans une clinique, nous pensons presque instinctivement au personnel médical. Mais nous savons que le personnel administratif est tout aussi important. Paula Alegre, de notre clinique de Portimão (Portugal) est la preuve même que les soins ne sont pas qu'un sujet médical.

Assez souvent, les patients sont confrontés à des difficultés liées aux processus bureaucratiques et aux besoins administratifs. C'est là que Paula connaît ses meilleurs moments. Ses collègues la qualifient de solutionneuse de problèmes, profondément engagée et l'admirent pour son approche enthousiaste de son travail. Il n'est donc pas étonnant qu'elle ait remporté le prix dans la catégorie « Fiabilité ».

Paula aime la mission de l'entreprise, qui consiste à créer un avenir digne d'être vécu et en fait également sa mission personnelle. Elle déclare : « C'est ce qui me pousse à me lever chaque jour, en faisant de mon mieux pour améliorer l'avenir afin que moi et tous ceux qui m'entourent puissent vivre mieux. » Nous ne pourrions être plus d'accord.

Paula : ses collègues font l'éloge de sa capacité à résoudre les problèmes.



Présentant Lorraine

La lauréate du prix Value Award n'est pas tout près : Lorraine van Wyk approche ses 20 ans chez Fresenius Medical Care, en tant que spécialiste des applications au Cap, en Afrique du Sud. Sa reconnaissance dans la catégorie « Proactive » est bien méritée, car elle déploie beaucoup d'efforts pour étendre les services de sa clinique, et pour s'assurer que les professionnels de la santé ont accès à des formations et même à des conférences en ligne.

Lorraine affirme que sa définition de la proactivité est la suivante : « Sortir des silos et travailler avec différents départements pour offrir le meilleur service possible. » Tous les lauréats de notre prix Value Award sont nommés par leurs collègues. Son équipe en Afrique du Sud affirme que Lorraine « pense toujours à l'avenir, teste ce qui fonctionne le mieux et partage ensuite ses conclusions pour que toute l'équipe puisse être habilitée ». Bravo Lorraine !





Profondément dévoué à son travail : Yüksel Yücedağ.



Merhaba ! Dites « bonjour » à Yüksel

Pour notre dernière étape, nous retournons dans l'hémisphère nord, à la rencontre d'un autre lauréat de la catégorie « Proactivité », M. Yüksel Yücedağ. En tant que directeur médical de notre clinique d'Izmir, en Turquie, il a dû faire face à quelques défis difficiles. En plus des difficultés liées à la pandémie, sa clinique a également été durement touchée par une inondation massive.

Yüksel a eu l'intelligence de penser à l'avenir, en s'assurant que ses patients étaient pris en charge par d'autres cliniques de la région. En homme modeste qu'il est, il déclare : « Le prix m'a été remis au nom de toute notre clinique. » Pourtant, le rôle qu'il a joué est loin d'être négligeable : il a assuré une interaction rapide avec les autorités locales, s'est assuré que les dommages étaient pris en charge rapidement et a donc rendu la clinique opérationnelle dans les plus brefs délais. Chapeau bas à Yüksel !



La côte méditerranéenne espagnole :

Culture, délices culinaires et excellent soin

La Méditerranée est une destination de vacances unique, dotée d'un grand attrait culturel et d'une savoureuse cuisine. C'est une partie du monde qui offre également d'excellentes conditions de soins aux patients qui ont besoin d'un traitement rénal. Aujourd'hui, nous vous présentons nos cliniques à Porto Cristo, à Majorque et El Vendrell, dans la province de Tarragone. C'est parti pour l'Espagne !



Notre première étape : Majorque, la beauté des Baléares. Cette île compte beaucoup de plages et de criques, des eaux cristallines, de charmantes villes et une cuisine merveilleuse. Sa ville principale, Palma de Majorque, avec son histoire romaine, musulmane et chrétienne, regorge de petites rues pittoresques, d'une magnifique cathédrale et de belles cours dans la plupart de ses demeures seigneuriales. C'est une merveille architecturale et culturelle, et l'une des villes les mieux préservées d'Europe.

Cala Figuera :

Majorque possède des milliers d'endroits idylliques à découvrir.

Ensuite, nous nous rendons à l'est de l'île, à Porto Cristo, petite ville célèbre pour son beau port naturel et son agréable promenade. C'est un endroit parfait pour se détendre et déguster un repas méditerranéen sain, puis visiter les cavernes des Cuevas del Drach qui cachent l'un des plus grands lacs souterrains du monde. Vous pouvez également passer une journée à la plage. Pas moins de seize criques vous attendent le long du littoral.

Allons dîner

Majorque est souvent connue pour la sangria et la paella, mais la cuisine de l'île a bien plus à offrir. Ses plats de riz, ses légumes, ses pâtisseries, son poisson et son pain reflètent l'influence que les différentes cultures ont eue sur la gastronomie de l'île au fil des siècles.

Un bon déjeuner ou dîner peut commencer par un tumbet, plat de légumes frits avec une sauce tomate qui peut être consommé seul ou comme garniture pour accompagner la viande ou le poisson. L'arròs brut est l'un des plats de riz les plus emblématiques de l'île. Il est fait à partir d'un bouillon de différents types de viande et de légumes qui lui donnent son incroyable saveur. Il existe également une grande variété de cocas, le plat le plus proche de la pizza que vous trouverez de ce côté-ci de la Méditerranée.



Un lieu magique :
les grandes grottes de Cuevas del Drach.



La majestueuse cathédrale de Santa Maria de Palma est souvent appelée aussi « la Seu »

Et bien sûr, il y a le pa amb oli : quelque chose qui est assez simple, à savoir du pain avec des tomates en grappe, de l'huile d'olive et du sel, devient un plat gastronomique lorsqu'il est accompagné des excellentes charcuteries de la région, comme c'est le cas du llonguet, quintessence du petit pain majorquin.

La Costa Dorada

Bien repu ? Super. Faisons un saut sur le continent espagnol, vers les plages infinies de la Costa Dorada. 126 kilomètres ! Pas étonnant que ce soit une destination touristique si populaire. Mais la Costa Dorada recèle aussi de véritables trésors cachés qui surprendront le visiteur.

La ville d'El Vendrell en est un excellent exemple. Située dans la région du Baix

Penedès, elle possède tout ce dont vous avez besoin pour passer des vacances inoubliables. Son emplacement privilégié sur la voie romaine Via Augusta en a fait un important centre de communication, comme en témoigne le musée archéologique de la ville. Parmi les autres points d'intérêt culturels de la ville, citons le sanctuaire roman de Sant Salvador et le musée qui abritait autrefois le célèbre violoncelliste Pau Casals.

Il est ensuite temps de se rendre sur l'une des plages : Sant Salvador, Coma-ruga et El Francàs offrent du sable fin et une eau transparente à une température parfaite. Et pour changer de l'océan, vous pouvez prendre un bain dans la source naturelle de Estany y El Riuet – on dit que son eau a des propriétés curatives.



Promenade maritime et musée Pau Casals à El Vendrell, à la Costa Daurada.

La cuisine catalane

Le plat typique de la région de Penedès est connu sous le nom de xato. Il s'agit d'une salade d'hiver préparée avec des endives frisées, de la morue salée et effilochée (esqueixat), du thon, des anchois et des olives, et accompagnée de la sauce ou de la vinaigrette qui a donné son nom au plat. Cette sauce est composée d'amandes, de noisettes, de paprika, de poivrons nyora, de légumes rôtis (oignon, ail et tomate), de pain frit et d'huile d'olive. Vous en avez déjà l'eau à la bouche ?



Cuisine traditionnelle catalane : salade xato, morue, œufs et olives.

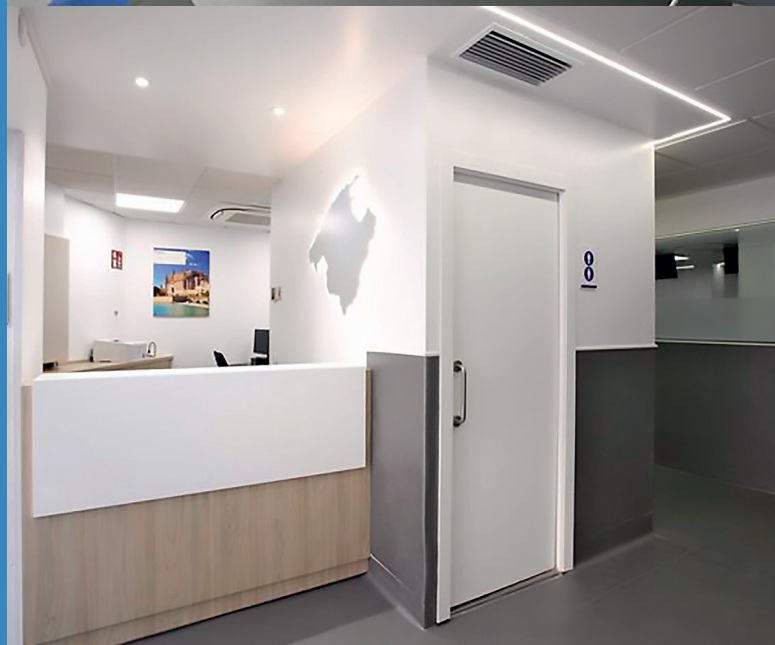
D'excellents soins

Nephrocare s'occupe de vous dans nos cliniques de Porto Cristo, à Majorque, et d'El Vendrell, dans la province de Tarragone – quand vous en avez besoin, car elles sont ouvertes toute l'année. Ici, vous pouvez poursuivre vos séances de dialyse en bénéficiant des technologies les plus innovantes, de soins personnalisés et d'une attention méticuleuse aux détails. Naturellement, vous n'avez pas besoin de parler espagnol – les centres disposent d'un service international de gestion des patients et d'un personnel multilingue.

Lorsque vous réservez votre voyage, veillez à faire une réservation à l'avance, et vérifiez auprès de votre compagnie d'assurance maladie qu'elle couvre le traitement.

Comme vous pouvez le constater, il existe de nombreuses raisons de partir en Espagne pour passer de merveilleuses vacances. Il y a juste un problème... Où aller en premier ?

Majorque ? Ou la Costa Dorada ? C'est difficile. Dans tous les cas : passez de super vacances !



Un bon menu d'automne

L'automne est une période si agréable avec ses feuilles multicolores, la joie de la récolte et les repas sains et copieux. Pour célébrer cette saison, nous avons invité une diététicienne de notre clinique à Madrid, Katharine Sagastegui Vargas, à créer un repas spécial composé de trois plats (avec deux options pour le plat principal) qui a tout de l'automne. Avant d'essayer ces délicieuses recettes, veuillez demander l'avis de votre diététicienne pour savoir quel type d'aliments vous convient et en quelles quantités.



Potage oignon, poireau, carotte et courgette

Ingrédients

1 courgette moyenne
1 poireau moyen
1 oignon moyen
2 carottes moyennes
200 ml d'eau par personne
Huile d'olive et poivre noir fraîchement moulu
2 œufs (pour la garniture)

Pour 2 personnes

Informations nutritionnelles

(valeur par portion – 1 personne)

Calories	349,7 Kcal
Protéines	18,5 g
Glucides	13,7 g
Graisses	22,6 g
Liquide	410 ml
Sodium	180 mg
Phosphore	998 mg
Potassium	373 mg

Préparation

1. Couper la tige verte et la racine du poireau.
2. Laver la courgette.
3. Éplucher et laver l'oignon.
4. Éplucher et laver les carottes.
5. Préparer les légumes : les faire tremper pendant 4 à 5 heures avant de les préparer ; lorsqu'ils sont propres, les égoutter et les cuire deux fois.
6. Le temps de cuisson final peut atteindre 30 minutes dans une casserole normale, selon le type de texture que vous préférez.
7. Une fois que les légumes sont tendres, les passer au mixeur ou au robot ménager.
8. Faire cuire les œufs.
9. Servir avec un peu d'huile et de poivre, hacher l'œuf dur et le répartir sur le potage.



Saumon vapeur et julienne de légumes

Ingrédients

2 darnes de saumon

1 oignon

1 poivron rouge

1 poivron vert

1 rondelle de citron

Huile d'olive

Épices selon le goût :

de l'aneth peut être utilisé dans cette recette.

Pour 2 personnes

Informations nutritionnelles

(valeur par portion – 1 personne)

Calories	516,8 Kcal
Protéines	166,9 g
Glucides	13,5 g
Graisses	230,2 g
Liquide	280 ml
Sodium	124,3 mg
Phosphore	92,5 mg
Potassium	72,5 mg

Préparation

Pour la julienne de légumes

1. Préchauffer le four à 190 °C
2. Nettoyer, éplucher et couper en julienne tous les légumes. Réserver.
3. Dans une poêle avec un peu d'huile, faire revenir les légumes jusqu'à ce qu'ils soient légèrement tendres. Vous pouvez utiliser de l'ail en poudre pour les assaisonner.

Pour faire cuire le poisson à la vapeur

4. Prendre une grande feuille d'aluminium et y étaler un peu d'huile à l'aide d'un pinceau, de votre main ou d'un morceau de papier.
5. Placer les légumes poêlés sur cette feuille et déposer les filets de saumon (sans peau ni arête) dessus.
6. Pour le goût, vous pouvez mettre une demi-tranche de citron sur les filets de saumon, saupoudrer un peu d'aneth, de l'ail en poudre et arroser d'un filet d'huile.
7. Couper un autre morceau de feuille d'aluminium un peu plus grand, le badigeonner d'huile et recouvrir comme s'il s'agissait d'un emballage.
8. À cette étape, il est important de bien refermer soigneusement les 4 côtés, en évitant les ouvertures pour que le poisson puisse cuire avec la vapeur qui est générée.
9. Placer le paquet sur une plaque de cuisson et faire cuire au four pendant 12 à 16 minutes, selon la cuisson souhaitée pour votre saumon.
10. Servir afin que le saumon ne perde pas de chaleur.

Poulet mijoté aux légumes et pommes de terre



Remarque

Si vous devez réduire les liquides en raison d'une prescription médicale, servez avec une écumoire.

Ingrédients

2 cuisses de poulet
1 ou 2 gousses d'ail
1 oignon moyen
100 g de petits pois en conserve
1 grosse carotte
2 pommes de terre moyennes
75 ml de vin rouge
1 feuille de laurier
Huile d'olive, ail en poudre, poivre noir moulu, paprika et une pincée de sel

2 portions

Préparation

Pour les pommes de terre :

1. Éplucher les pommes de terre et les laisser tremper, en changeant l'eau pendant au moins 4 à 5 heures.

Informations nutritionnelles

(valeur par portion – 1 personne)

Calories	1088,2 Kcal
Protéines	119,9 g
Glucides	19 g
Graisses	33,5 g
Liquide	631,4 ml
Sodium	398,7 mg
Phosphore	2015 mg
Potassium	968,8 mg

Préparation

Pour le mijoté :

2. Hacher le poulet et l'assaisonner avec l'ail en poudre et du poivre.
3. Vous pouvez utiliser un auto-cuiseur rapide ou une casserole : faire chauffer la casserole sur un feu moyen-élevé avec suffisamment d'huile pour faire dorer le poulet des deux côtés (généralement moins de 10 minutes suffisent) et réserver.
4. Éplucher et hacher finement la gousse d'ail.
5. Peler les poires et les couper en petits morceaux.
6. Éplucher et couper la carotte.
7. Retirer le poulet de la poêle, ajouter l'ail, l'oignon et la carotte, en les faisant revenir dans l'huile de friture du poulet, jusqu'à ce que l'oignon devienne transparent et que les carottes soient tendres.
8. Ajouter les petits pois en conserve, préalablement lavés et égouttés.
9. Couper les pommes de terre en quartiers et les ajouter à la poêle avec la feuille de laurier.
10. Ajouter une cuillerée de paprika et remuer.
11. Ajouter la farine et faire cuire pendant 2 minutes.
12. Ajouter le vin rouge et augmenter la chaleur jusqu'à ce que l'alcool s'évapore (cela prendra quelques minutes). Décoller les sucs qui sont collés au fond de la casserole.
13. Ajouter le poulet et le couvrir d'un peu d'eau.
14. Laisser cuire : dans une casserole normale, augmenter la température jusqu'à ébullition, puis baisser au minimum et laisser mijoter pendant environ 30 minutes.
15. Si vous voulez un jus plus épais, poursuivre la cuisson pendant encore 10 minutes.
16. Servir.



Tartelettes aux pommes

Ingrédients

Pâte feuilletée : 1 plaque rectangulaire

1 pomme petite ou moyenne

Édulcorant

Cannelle

1 œuf

Pour 2 personnes

Informations nutritionnelles

(valeur par portion – 1 personne)

Calories	458,8 Kcal
Protéines	13,8 g
Glucides	72,3 g
Graisses	11,6 g
Liquide	157,5 ml
Sodium	550 mg
Phosphore	273,2 mg
Potassium	187 mg

Préparation

1. Préchauffer le four à 200 °C.
2. Étaler la pâte feuilletée et la découper en petits triangles.
3. Couper la pomme en fines tranches de moins de 2 mm de large.
4. Placer les tranches de pomme à la base des triangles et les placer sur une plaque recouverte de papier de cuisson.
5. Préparer le sirop : utiliser un peu d'eau chaude avec un édulcorant et de la cannelle.
6. Badigeonner les triangles avec le sirop.
7. Fermer les triangles : ramener la pointe du triangle vers la base et appuyer légèrement.
8. Battre l'œuf et badigeonner les tartelettes.
9. Placer la plaque dans le four pendant 10 à 12 minutes à 200 °C, jusqu'à ce que les tartelettes soient dorées.
10. Servir.



À propos de l'auteur :

Katherine Sagastegui Vargas :

Nutritionniste chez Fresenius Medical Care à Madrid et Aranda del Duero (Espagne). Sa vocation et sa formation l'amènent à promouvoir un mode de vie sain, en défendant la relation directe entre de bonnes habitudes alimentaires et la santé.

Trouvez les erreurs :

C'est reposant et simple. Ces deux images ont l'air identiques. Mais le sont-elles vraiment ?
Trouvez les **huit erreurs** dans l'image du bas. Ce n'est pas si facile !



Trouvez les huit erreurs dans cette image

Sudoku, solution :

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

Voici les huit erreurs :

