

Été 2019

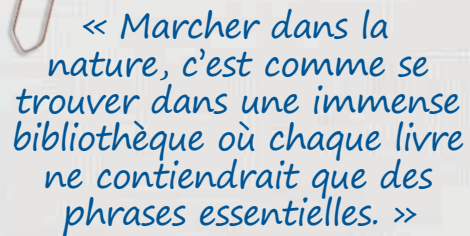
NephroCare

for me

Voyager autrement :
découvrir des paysages
à pied ou à vélo

Effets de la MRC (Maladie
Rénale Chronique) sur
la vision

Profitez de l'été tout
en contrôlant votre
taux de phosphore



« Marcher dans la nature, c'est comme se trouver dans une immense bibliothèque où chaque livre ne contiendrait que des phrases essentielles. »

Christian Bobin

Bienvenue !

Chers lecteurs,

L'été est une saison qui met notre corps et notre esprit en mouvement. Les fleurs et les arbres resplendent de couleurs et de parfums, les rayons du soleil caressent notre peau et nous pouvons être témoin de mille miracles si nous prenons la peine de regarder autour de nous. Vous trouverez une multitude de choses à découvrir dans ce numéro de NephroCare & Moi. **Voyager autrement** vous présente des régions magnifiques à parcourir à pied ou à vélo. Dans **Embarquez pour un voyage culturel**, vous découvrirez différentes coutumes de divers pays du monde. Enfin, **Un, deux, trois, partez !** est une incitation à donner corps à vos envies de voyages. Vous pouvez pour cela vous adresser à l'équipe de coordination Dialyse et Vacances de NephroCare pour programmer vos séances de dialyse durant votre voyage.

Les mois d'été sont l'occasion de profiter à nouveau d'une abondance de fruits et de légumes, aussi colorés que variés. Nous avons donc sélectionné des recettes légères et fraîches que vous pourrez tester chez vous. Dans notre article **Profitez de l'été en contrôlant votre consommation de phosphate**, nous avons élaboré une pyramide alimentaire qui tient compte de la teneur en phosphate dans les aliments.

Comme dans les numéros précédents, ce magazine a pour objectif d'accroître vos connaissances sur la dialyse en vous apportant des informations spécialisées. Nous vous expliquons par exemple **les effets de la MRC (Maladie Rénale Chronique) sur la vision** et quels sont les moyens de prévention. Grâce à notre quiz, vous pourrez également tester vos connaissances et vérifier ce que vous avez retenu de ce magazine.

Les histoires de patients constituent une source d'inspiration pour un grand nombre de nos lecteurs. Dans ce numéro de NephroCare & Moi, vous serez très certainement émus par l'histoire de Sinem et Yalçın, **Un couple uni par l'hémodialyse à domicile**. Enfin, trois patients traités par dialyse dans différents pays partagent leur expérience dans **Concilier travail et traitement**.

Embarquez maintenant pour un voyage de découvertes et profitez des bienfaits de l'été !

À bientôt !

L'équipe éditoriale de **NephroCare & Moi**



Bon à savoir

Comment la Maladie Rénale Chronique (MRC) peut affecter la vision	4
Concilier travail et traitement	8



Autres pays, autres mœurs

Un, deux, trois, partez !	12
Un couple uni par l'hémodialyse à domicile	16



Conseils santé

Profitez de l'été en contrôlant votre consommation de phosphate	20
--	----



Recettes

Tartelettes au citron et à la ricotta	24
Saumon grillé au miel	26



La vie est belle

Embarquez pour un voyage culturel !	28
Voyager autrement : découvrir des paysages à pied ou à vélo	30



Stimuler son cerveau

Testez vos connaissances	32
Testez vos connaissances : solutions	34
Gymnastique cérébrale	35

L'équipe éditoriale :

Dr. Otto Arkossy, Ana Raquel de Ferreira Ribeiro, Marion Sebastian, Renate Siepmann



Comment la Maladie Rénale Chronique (MRC) peut affecter la vision

Sur le plan physiologique, les reins et les yeux ont beaucoup en commun. Parce que ces deux organes sont étroitement liés, les pathologies rénales et oculaires partagent bien souvent les mêmes causes. C'est la raison pour laquelle la prévention, une fois de plus, joue un rôle essentiel. Cet article vous donne des indications sur la manière de procéder.

Comme la nature, le corps humain est un réseau où tout est connecté. En conséquence, lorsqu'un organe tombe malade, d'autres organes peuvent être touchés. Plusieurs études révèlent par exemple qu'il existe un lien étroit entre les yeux et les reins. Ces études montrent que les patients dialysés sont plus souvent sujets à des pathologies oculaires que les personnes du même âge ne souffrant pas de maladies rénales. L'hypertension, le diabète, le tabagisme et l'obésité affectent non seulement les reins, mais constituent aussi des facteurs de risque pour les pathologies oculaires les plus fréquentes, comme la dégénérescence maculaire liée à l'âge, la rétinopathie diabétique, le glaucome et la cataracte. Cela signifie que vous pouvez protéger votre vue en suivant les recommandations permettant de mieux gérer ces facteurs de risque.



Le maître-mot : la prévention

Les patients ne parviennent généralement pas à détecter les symptômes d'une pathologie lorsqu'elle en est à son premier stade. Il est donc essentiel d'effectuer régulièrement des visites de contrôle en ophtalmologie pour prévenir l'évolution d'une pathologie oculaire. Un examen des yeux permet de détecter des atteintes visuelles à un stade précoce, même si le patient ne ressent encore aucun symptôme. Il peut ainsi bénéficier suffisamment tôt d'un traitement pour empêcher des dommages oculaires irréversibles. Si le délai d'attente de votre prochain rendez-vous en ophtalmologie est un peu long, demandez à votre médecin d'examiner régulièrement vos yeux et respectez le traitement et les contrôles prescrits. De même, n'oubliez pas que les collyres prescrits par un ophtalmologiste sont essentiels pour traiter une perte de vision, déjà présente ou risquant de se développer.

Même si la pathologie rénale est associée à ces complications oculaires les patients ont un rôle important à jouer dans la prévention en étant conscients de ces risques et en agissant en conséquence. Etre dialysé signifie aussi respecter les recommandations du médecin en termes d'apports liquidiens, de médicaments prescrits, de conseils diététiques, et de sevrage tabagique (si vous êtes ou avez été fumeur).



Troubles visuels causés par...



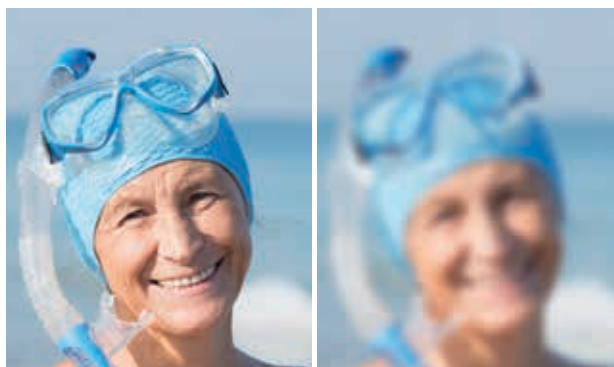
... la dégénérescence maculaire liée à l'âge



... la rétinopathie diabétique



... le glaucome



... la cataracte

Symptômes et syndromes

Comment les différentes pathologies oculaires affectent-elle la vue ? Voici un bref aperçu des troubles les plus courants.

La **dégénérescence maculaire liée à l'âge** représente le handicap visuel le plus courant. Les patients dialysés sont plus enclins à développer cette pathologie que les sujets sains du même âge. Si votre acuité visuelle a diminué ou si votre vision s'est déformée, il est conseillé de consulter un ophtalmologiste.

Dans le cas de la **rétinopathie diabétique**, les petits vaisseaux de la rétine sont progressivement endommagés, entraînant un handicap visuel et, dans les cas les plus graves, la cécité. Les personnes souffrant de rétinopathie diabétique commencent à voir

des points noirs ou des images assombries ou déformées dans le champ de vision.

Généralement, notre angle de vision horizontal est d'environ 180°. Le **glaucome** affecte la vision périphérique, ce qui signifie que le champ de vision devient plus étroit. Un champ de vision réduit ou une vision périphérique ou centrale incomplète peuvent être des symptômes d'un stade déjà avancé de la maladie. Toutefois, plusieurs formes de glaucomes ne présentent aucun signe avant-coureur.

La **cataracte** est une pathologie qui opacifie progressivement le cristallin. Selon les personnes qui en sont atteintes, ce serait comme regarder à travers une vitre embuée.



Avoir un rôle actif dans la prévention

La dialyse prend en charge la fonction des reins et permet et aux autres organes, y compris les yeux, de continuer à fonctionner. Tandis que les séances de dialyse ont lieu trois fois par semaine, vos organes, eux, travaillent 24 heures sur 24, 7 jours sur 7. Ce qui est essentiel, c'est que vous adhérez à votre traitement de dialyse pour empêcher l'apparition de pathologies oculaires. De notre côté, notre mission est de vous fournir le meilleur traitement possible. En coopérant et en respectant les directives de traitement, vous mettez toutes les chances de votre côté pour atteindre cet objectif.

Quelques conseils pour commencer

Demandez tout d'abord tous les renseignements nécessaires :

- Assurez-vous de disposer de toutes les informations requises pour prendre vos médicaments au bon dosage et au bon moment. N'hésitez pas à poser des questions en cas de doute.
- Suivez un régime adapté, consultez votre néphrologue ou votre diététicien pour les menus. Votre infirmier/infirmière peut vous aider si vous avez des questions. Vous trouverez également de délicieuses recettes adaptées dans ce magazine et sur le site de NephroCare.
- L'Organisation mondiale de la santé recommande au moins 150 minutes d'activité physique d'intensité modérée (comme la marche rapide, la course ou le jardinage) et une activité de renforcement musculaire par semaine ou, mieux, 20 minutes par jour. Vous trouvez que cela fait beaucoup ?

Commencez en douceur. Faites quelques tâches ménagères, levez-vous et marchez toutes les heures, allez faire de petites promenades. Le plus important est d'éviter de rester assis ou couché pendant plusieurs heures. Augmentez progressivement votre niveau d'activité. Demandez des conseils à votre médecin ou à votre infirmier/infirmière. Il est essentiel de consulter votre médecin pour qu'il vous indique des exercices spécialement adaptés à votre situation.

- Il n'est jamais trop tard pour arrêter de fumer. Si vous vous sentez prêt à arrêter, demandez une assistance, ainsi que des conseils qui vous aideront à arrêter définitivement. Votre médecin ou votre infirmier/infirmière vous donneront des conseils. Ils peuvent vous aider à trouver des informations sur divers programmes de sevrage tabagique.

Tous ces changements nécessitent beaucoup de volonté, c'est indéniable. Mais pensez à tous les autres problèmes auxquels vous avez fait face dans votre vie. Demandez-vous ce qui vous a aidé à les surmonter et comment vous pouvez appliquer à cette situation les enseignements que vous en avez tirés. En parler avec le personnel infirmier, votre médecin, votre famille et vos amis vous aidera à renforcer votre volonté. Procédez étape par étape. Vous vous sentirez mieux jour après jour, les bénéfices du traitement se feront peu à peu sentir et la conscience d'être acteur de la santé de vos yeux n'en sera que plus bénéfique.

Références :

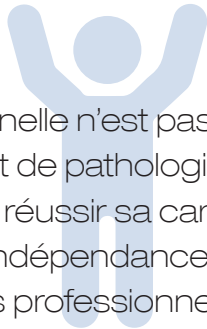
Bodaghi, B., Massamba, N., & Izzedine, H. (2014). *The eye: A window on kidney diseases*. *Clinical Kidney Journal*. <https://doi.org/10.1093/ckj/sfu073>.

Vrabec, R., Vatauk, Z., Pavlović, D., Sesar, A., Cala, S., Mandić, K., & Bućan, K. (2005). *Ocular findings in patients with chronic renal failure undergoing haemodialysis*. *Collegium Antropologicum*.

Wong, C. W., Wong, T. Y., Cheng, C. Y., & Sabanayagam, C. (2014). *Kidney and eye diseases: Common risk factors, etiological mechanisms, and pathways*. *Kidney International*. <https://doi.org/10.1038/ki.2013.491>.



Concilier travail et traitement



Concilier dialyse et vie professionnelle n'est pas sans difficultés. Cependant, pour de nombreux patients souffrant de pathologies rénales, être capable de faire la preuve de ses compétences et réussir sa carrière contribuent à la qualité de vie. De plus, un quotidien varié, une indépendance financière et des échanges avec des collègues et des partenaires professionnels représentent des opportunités importantes. Les médecins confirment aussi les effets positifs du travail sur la santé physique et mentale des patients traités par dialyse.

Il est en effet possible de mener une vie professionnelle épanouissante, à condition que l'état de santé et les conditions de travail soient compatibles. Trois patients souffrant d'une insuffisance rénale chronique venant de trois pays différents ont accepté de nous raconter leur expérience de l'hémodialyse et d'un travail à temps plein.

Ciulică Nicolae

est roumain, a 61 ans, est ingénieur électricien dans les télécommunications et occupe actuellement un poste de direction. Aujourd'hui, sa priorité, ce sont ses petits-enfants. Quand il était jeune, il se passionnait pour les véhicules à moteur et la randonnée en montagne. C'est en 1985 qu'une maladie rénale chronique a été diagnostiquée chez Ciulică.

Hakan Kara

est turc, a 49 ans et possède une entreprise de logistique. Il adore voyager et part en vacances avec son épouse deux ou trois fois par an, mais ce qu'il aime par-dessus tout, c'est cuisiner. En 2014, son médecin a découvert que ses reins ne fonctionnaient qu'à 15 %.

Stjepan Pešt

est croate et a 50 ans. Alors qu'il n'avait que deux ans, les médecins ont diagnostiqué une glomérulonéphrite. Malgré une surveillance médicale permanente, ses reins ont définitivement cessé de fonctionner en 1986. Il a malgré tout réussi à finir ses études secondaires et aujourd'hui, il est consultant. Stjepan aime jardiner, s'occuper de ses poules et de ses cochons.



Stjepan Pešt



CROATIE



Ciulică Nicolae



ROUMANIE



Hakan Kara



TURQUIE



*Stjepan et une infirmière
au centre de dialyse*



Hakan et son épouse au travail



Ciulică à son bureau

Concilier vie professionnelle et traitement régulier d'hémodialyse

Ciulică : Les premières dialyses, dans les années 1980, ont été difficiles. J'ai été dialysé pendant 10 ans avant de bénéficier d'une greffe rénale que j'ai gardée durant 18 ans. Malgré des hauts et des bas, dus à des comorbidités liées à l'âge, je me sens très bien dans mon programme de dialyse actuel. Pendant ces périodes, je n'ai jamais arrêté le travail. Mon poste n'est pas exigeant sur le plan physique, ce qui m'a encouragé à continuer à travailler.

Hakan : Au cours de la première année de dialyse, j'ai tellement paniqué que mon état de santé était une obsession et j'ai alors arrêté de travailler. J'ai tout d'abord été traité dans une autre clinique. À la suite de mon transfert, la qualité des dialyses s'est améliorée. Je me sentais en telle forme après les séances de dialyse que j'ai pu reprendre une vie professionnelle. Le traitement a indéniablement eu des effets positifs sur l'efficacité de mon activité puisque je me sens en bonne santé après une dialyse. Je travaille beaucoup pour éviter de penser à ma maladie. Comme je gère ma propre entreprise, j'ai la chance de

fixer moi-même mes horaires de travail et mes jours de congés, ce qui facilite grandement les choses. Mon activité professionnelle implique des déplacements réguliers dans le pays. J'organise donc mes séances de dialyse en fonction de mon agenda. Notre infirmière en chef m'aide à fixer mes rendez-vous dans d'autres villes. J'effectue ainsi mon traitement lorsque j'ai un peu de temps libre pendant ou après le travail.

Stjepan : Lorsque j'ai dû commencer les dialyses en 1986, j'ai eu l'impression que ma vie s'écroulait. Il faut dire que je n'avais que 18 ans. Mais j'ai eu la chance de toujours bien gérer la dialyse et d'avoir beaucoup d'aide de mes proches. J'ai travaillé à plein temps à la suite d'une greffe rénale qui a parfaitement fonctionné pendant 15 ans, mais j'ai dû reprendre l'hémodialyse en 2012. J'adore travailler et être utile à ceux qui m'entourent. Cependant, je suis actuellement en arrêt maladie dans l'attente d'une nouvelle greffe, parce que je ne peux pas être dialysé la nuit et que mon travail exige ma présence toute la journée. En Croatie, soit on travaille, soit on est en congé maladie, car le système de sécurité sociale ne prévoit pas de cas particuliers où l'on pourrait combiner travail et séances de dialyse.



Surmonter les difficultés d'une vie professionnelle en étant traité par dialyse

Ciulică : La plus grande difficulté pour moi, ce sont les déplacements dans le pays exigés par mon poste. Mais j'aime mon métier, et les déplacements encore plus. D'ailleurs, quand ma maladie a été diagnostiquée, je n'en ai rien caché à mon employeur. Il s'est montré très compréhensif et m'a beaucoup encouragé. Il m'a même octroyé une aide financière lorsque j'ai été greffé.

Hakan : Lorsque je dîne avec des clients entre deux dialyses et que je ne fais pas attention à mes apports en liquide, je peux éprouver une fatigue intense. Dans ce cas, heureusement rare, je demande à notre infirmière en chef d'avancer ma séance de dialyse, à condition qu'il y ait des disponibilités. Mais la plupart du temps, je ne rencontre pas de difficultés. Mon équipe m'aide beaucoup et fait en sorte que mes absences n'affectent pas l'entreprise.

Stjepan : Toutes mes connaissances, tous mes clients et collègues sont au courant de mes problèmes de santé. D'ailleurs, nombreux sont ceux qui veulent en savoir plus sur les maladies rénales. Et de fait, lorsque nous avons rendez-vous, je n'ai pas besoin d'expliquer ce que je ne suis pas en mesure de faire.

Partage d'expérience : comment continuer à travailler quand on est traité en dialyse

Ciulică : Je conseille à tous ceux qui peuvent continuer à travailler de le faire. On a plus d'énergie, on fait avancer les choses et le temps passe aussi plus vite. Au début, quand j'ai eu mes premières dialyses, je n'étais pas en forme, mais je n'ai pas pour autant arrêté de travailler.

Hakan : C'est surtout pour les personnes souffrant de pathologies chroniques telles que les nôtres qu'il est essentiel de rester professionnellement actif. Quand on est salarié, on peut soit programmer ses séances de dialyse selon ses horaires de travail, soit les faire à domicile. Continuer à participer à l'économie de mon pays est pour moi très important. C'est ce que je conseille à toutes les personnes dialysés.

Stjepan : Je crois que la chose la plus importante, c'est de mener une vie normale. Je ne me suis jamais considéré comme une personne gravement malade, clouée chez soi, au lit. Au contraire, j'estime que le meilleur traitement, c'est d'être gai et ouvert aux autres, de profiter de chaque jour et d'apprécier les moindres petits bonheurs.

Merci,

Ciulică, Hakan et Stjepan d'avoir partagé votre expérience.
Nul doute qu'elle sera une source d'inspiration pour beaucoup !



Un, deux, trois, partez !

Vous aimez les voyages ? Vous souhaitez découvrir de nouveaux pays ou avez envie de mieux connaître le vôtre ? La dialyse ne doit pas vous en empêcher ! Il existe une multitude de destinations touristiques où vous pourrez effectuer vos séances de dialyse habituelles. Voici quelques conseils pour mieux vous organiser.



Que vous souhaitiez partir à l'étranger ou découvrir des régions de votre pays, nos nombreux centres de dialyse du monde entier vous permettront de continuer à mener une vie active. En sélectionnant un centre de dialyse du réseau NephroCare, vous bénéficiez des mêmes services que vous utilisez habituellement chez vous puisque tous les centres offrent la même qualité. L'équipe de coordination Dialyse et Vacances de NephroCare est à vos côtés pour assurer la communication avec le centre de votre lieu de destination, afin que vous puissiez vous concentrer sur vos congés et en profiter pleinement !

Bien planifier pour voyager sans risques

Comme le disait l'homme d'État indien Nehru, « nous vivons dans un monde merveilleux, plein de beauté, de charme et d'aventure. Il n'y a aucune limite à l'aventure que nous pouvons vivre, à condition de la chercher avec les yeux ouverts. » Garder les yeux ouverts à la recherche de beauté et d'aventure est plus facile sans les séances de dialyse à programmer, qui nécessitent préparation et organisation. S'y prendre assez tôt est donc fortement conseillé.

Patients Home Professionals Dialysis Centres About Us Contact Us Select Country

NephroCare
Personalized Medical Care's Way of Caring

Enter search term

Kidney & Kidney Disease Treatments Stay Involved Your Diet Enjoying Life **Holiday Dialysis**

Holiday Dialysis
HD patients
PD patients
Patient experience
Country specials
Coordination request
Coordination documents

Holiday Dialysis

Collage of travel images including a lake, a cabin, a castle, a hot air balloon, and various architectural structures.

Votre assistant pour la préparation :

<https://www.nephrocare.fr/patients/dialyses-pendant-les-vacances.html>

CAPE TOWN



www.NephroCare.com





Plus vous anticipez la planification, plus votre voyage se déroulera sans encombre et surtout, sans stress.

Nous vous recommandons de réserver votre séjour à proximité d'un centre de dialyse de façon à ce que vous n'ayez pas un long trajet à effectuer pour chaque traitement. Tous les centres de dialyse du réseau NephroCare sont équipés selon des critères comparables et offrent le même niveau de service. Pour des informations plus détaillées sur les pays, telles que les lieux incontournables et les conseils sur place, consultez la section spéciale Pays de notre site web. Vous y trouverez aussi une carte du monde dont les 970 petits drapeaux signalent la présence d'un centre NephroCare. Commencez par pointer le doigt sur la carte, puis laissez-vous guider par l'envie de voyager.

Vous avez déjà choisi une destination ? Que vous souhaitiez voir du pays ou vous détendre au soleil, vous devrez remettre à l'équipe médicale du centre votre dossier personnel, médical et néphrologique. La liste

complète des documents requis sera fournie par le coordinateur Dialyse et Vacances car chaque pays comporte des exigences spécifiques et parfois, les centres possèdent leurs propres particularités. Nous vous conseillons d'attendre une pré-confirmation de l'unité d'accueil avant de réserver un hôtel ou un logement. N'oubliez pas que la réservation de votre séjour de vacances, y compris le transport et l'hébergement, est de votre entière responsabilité. Quelques centres, proposent un service de transfert entre hôtels de la région et le centre de dialyse. Renseignez-vous avant de commencer la planification de votre voyage. Vous pouvez également contacter votre hôtel pour leur demander s'ils proposent un service de transfert.

Être informé, c'est être préparé

L'anticipation est la clé d'un séjour réussi. Pour profiter au maximum de vos vacances, partagez votre projet avec le personnel médical lors de votre prochaine séance de dialyse. Manifestez votre intérêt pour le dispositif Dialyse et Vacances et demandez comment il peut vous être utile. Il peut vous



aider à organiser votre traitement au sein de notre réseau de centres ou vous indiquer les personnes à contacter pour cela. Et pourquoi ne pas le faire maintenant, une fois la lecture de cet article terminée ?

Avant de partir, n'oubliez pas de vous informer sur le paiement des dialyses. Si le centre NephroCare de votre lieu de vacances accepte la Carte Européenne d'Assurance Maladie (CEAM), il peut adresser directement la facture à votre service d'assurance maladie. Sinon, vous devrez sans doute vous acquitter vous-même sur place des frais et adresser l'attestation de paiement à votre service d'assurance maladie pour remboursement. Contactez votre caisse d'assurance maladie pour plus de détails.

Quelques mots sur ce qu'il convient de mettre dans les bagages. Consultez la météo de votre lieu de destination et prenez des vêtements adaptés. En plus de votre passeport, soyez très attentifs au traitement médical à emporter et aux différents dossiers que vous devrez présenter pour votre premier traitement sur place. Mettez-les dans votre bagage à main et gardez celui-ci toujours avec vous.

Des repas exotiques et sains

Ne négligez pas la qualité de votre alimentation pendant vos vacances. Quelle que soit votre destination, familiarisez-vous avec la gastronomie locale. Si vous partez à l'étranger et que vous séjournez dans un endroit que vous découvrez, informez-vous sur la nourriture disponible adaptée aux personnes dialysés Amusez-vous à découvrir des spécialités locales qui soient compatibles avec votre régime alimentaire. Avant de partir, faites une

sélection de plats « bons pour vous ». Connaissez-vous par exemple les succulentes Arepas colombiennes ? Avez-vous déjà goûté les côtelettes d'agneau méditerranéennes ou le burek croate ?



À l'étranger, sous un climat différent, vous devrez être un peu plus attentif à votre santé. Autrement dit, en fonction de votre situation particulière, vous aurez peut-être à limiter certaines activités. Par exemple, si vous avez une fistule, il est très important de ne pas l'exposer à la chaleur. La plage est-elle autorisée ? Oui, à condition de prendre en compte votre situation et tout ce qu'elle exige. Parlez-en à votre médecin si vous avez des questions sur ce qu'il vous est permis de faire.

N'oubliez pas que vous n'êtes pas seul ! Si vous avez besoin d'assistance, contactez le personnel NephroCare de votre centre. Nous sommes là pour vous aider. Laissez libre cours à vos envies d'ailleurs et profitez de votre séjour de vacances en ayant la certitude que tout a bien été organisé à l'avance. **Nous vous souhaitons un maximum de plaisir et de détente !**



Un couple uni par l'hémodialyse à domicile

Sinem and Yalçın Önel partagent avec bonheur un quotidien, des rêves et des espoirs... grâce à l'hémodialyse à domicile. Aujourd'hui, ils nous parlent de leur rencontre dans un centre de dialyse, de leur amour et de leur vie à la maison avec un générateur de dialyse.

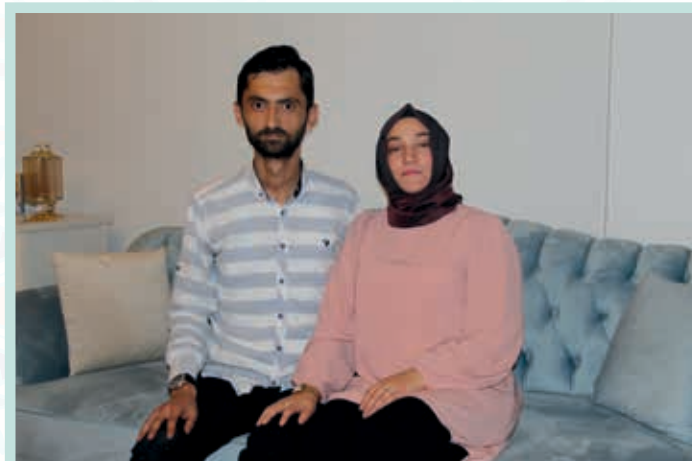


Sinem Önel est née à Bursa, en Turquie, en 1992 et vit à İnegöl depuis qu'elle est petite. Elle repense avec émotion à son enfance, avec ses deux sœurs. Lorsque sa mère perdit la vue pendant sa grossesse, Sinem dut abandonner ses études après le lycée pour servir de « deuxième maman ».

Sinem a commencé la dialyse à l'âge de 19 ans à la suite d'un syndrome néphrotique. Les premières séances ont été source de difficultés pour elle, mais à mesure que les symptômes de la maladie devenaient moins gênants, elle a mieux accepté le traitement. Elle a d'abord suivi son traitement par hémodialyse pendant un an et demi dans sa ville de résidence, au centre Özel FMC İnegöl Diyaliz Merkezi. C'est là qu'elle a entendu parler de dialyse à domicile, et c'est également là qu'elle a rencontré son futur mari.

Yalçın Önel est né à İnegöl en 1988. Il a grandi dans une famille aimante avec sa sœur. Lorsque sa maladie s'est déclarée à l'âge de 10 ans, il a d'abord suivi un traitement par intermittence pour ses problèmes de vessie, et ce tout au long de sa scolarité. Après une grave réaction aux antibiotiques au cours de sa deuxième année d'études, il a commencé à être dialysé, une expérience difficile pour Yalçın, aussi bien sur le plan physique que mental.

En 2012, il a bénéficié d'un don de rein de sa mère, mais il a dû reprendre la dialyse lorsque ce rein a cessé de fonctionner en raison d'une infection déclarée deux ans après la greffe. Yalçın travaille au département des ressources humaines d'une entreprise de meubles et effectue depuis trois ans ses dialyses à son domicile.





Sinem et Yalçın Önel

Sinem, racontez-nous comment vous vous êtes rencontrés.

Sinem : J'ai vu Yalçın pour la première fois lorsqu'il a dû retourner à la clinique à la suite de l'échec de sa greffe rénale. J'ai ressenti une émotion au fond de moi lorsque je l'ai vu, mais nous n'avons pas eu l'occasion de parler. J'ai posé des questions à son sujet à mon infirmière, une amie. Lorsque nos chemins se sont à nouveau croisés, nous avons pu parler un peu, puis nous avons commencé à correspondre sur les réseaux sociaux.

Comme Yalçın a commencé l'hémodialyse à domicile avant que je ne le fasse, je lui ai rendu visite pour savoir comment ça se passait. En décembre 2015, nous sommes allés voir le film « Un amour infini » et nous

nous sommes pris en photo. Lorsqu'il m'a demandé de partager la photo sur les réseaux sociaux, c'était comme s'il m'annonçait que nous étions ensemble. Quelques semaines plus tard, à la veille du Nouvel An, il m'a demandé en mariage en disant : « Tu aimerais que nous ayons la même clé de maison ? » J'étais aux anges. Malheureusement il a rompu quelque temps après sa demande.

Deux mois plus tard, il m'a envoyé un message, il souhaitait s'expliquer. Il voulait recommencer une relation avec moi. J'ai d'abord été intraitable, mais j'ai fini par céder [sourires]. En juin 2017, lorsque nous avons fait une demande de greffe rénale, il m'a demandé en mariage à l'hôpital ! Nous sommes mariés depuis avril 2018 et sommes très heureux.





Comment vous êtes-vous décidés pour la dialyse à domicile ?

Sinem : J'appréciais surtout le fait d'être dans un environnement familial. Mon mari m'a vraiment encouragée à le faire et en a même fait une condition pour notre mariage. J'ai été très contente de pouvoir commencer, mais en octobre 2015 seulement, car j'ai d'abord dû suivre un traitement pour le cancer de la thyroïde.

Tous les dialysés peuvent effectuer ce traitement à domicile. Il faut juste un peu de courage. Grâce à l'aide de nos médecins et de nos infirmières, qui sont des personnes bienveillantes et attentionnées, tout est beaucoup plus simple. À chaque fois que je les vois, je leur dis : « heureusement que nos chemins se sont croisés ».

Avec l'hémodialyse à domicile, certaines contraintes inhérentes au traitement en centre disparaissent. Premièrement, la purification du sang sur une durée plus longue permet de limiter les effets secondaires liés à la dialyse. Deuxièmement, on peut mieux organiser sa journée, passer plus de temps avec ses proches et se consacrer à ses hobbies. L'hémodialyse à domicile m'a aussi permis de reprendre une vie professionnelle. De plus, mes responsables sont très compréhensifs, je peux faire des pauses si je ne me sens pas bien.

Yalcin : Après l'échec de la greffe rénale au bout de deux ans, j'ai bien évidemment dû reprendre la dialyse. Mais je ne voulais rien changer à ma vie professionnelle et sociale. Je voulais mener une vie aussi normale que possible. Je me suis renseigné

sur l'hémodialyse à domicile parce qu'elle semblait être l'unique solution pour moi. J'ai lu des interviews de patients et j'ai effectué des recherches à partir de différentes sources. Le personnel du centre Özel FMC İnegöl Diyaliz Merkezi m'a encouragé dans ma décision. J'ai tout d'abord terminé mes études et immédiatement après, j'ai commencé l'hémodialyse à domicile. Par rapport à la dialyse classique, la dialyse à domicile offre énormément de liberté. Grâce à elle, j'ai pu reprendre ma vie professionnelle.

Comment résumeriez-vous votre expérience commune ?

Yalcin : Avec Sinem, nous partageons le même appareil de dialyse depuis plusieurs mois, comme nous partageons notre vie... Au début, notre relation avait des hauts et des bas, en raison d'expériences négatives que j'avais personnellement vécues. En même temps, j'ai toujours essayé de prendre les bonnes décisions pour nous deux. Je veux que Sinem soit heureuse. Elle rougit encore lorsqu'elle me regarde, et cela me rend très heureux. Mais ce qui m'impressionne le plus chez elle, ce sont sa détermination et sa philosophie de vie. Nous formons aujourd'hui un couple très heureux. Nous nous battons ensemble et nous nous aidons mutuellement.

Sinem : Nous avons vécu des choses difficiles ensemble. Quand j'y repense, je m'aperçois qu'il ne faut jamais abandonner. Parfois l'espoir faiblit, mais ensuite la volonté reprend le dessus. Parce que la vie est toujours pleine de miracles.

Merci infiniment,

Sinem et Yalcin, de nous avoir confié votre histoire.

Nous vous souhaitons encore beaucoup de bonheur !



Profitez de l'été en contrôlant votre taux de phosphore sanguin

Avec l'arrivée de l'été, nous avons tendance à changer nos habitudes alimentaires. L'objectif est donc de profiter des délices de l'été tout en préservant votre santé. Les pages suivantes contiennent des conseils sur les choix alimentaires à effectuer pour bénéficier d'un taux de phosphore optimal.

Le phosphore est important pour l'organisme. Les dents, les os et l'activité musculaire ont besoin d'apports équilibrés en phosphore. En revanche, s'il est consommé en excès, il peut être nocif pour la santé (fragilisation osseuse, calcifications de la paroi des vaisseaux) Nous avons donc tout intérêt à faire attention à la quantité absorbée pour savourer sans crainte les menus colorés de l'été.

On peut commencer à surveiller sa consommation de phosphore en choisissant les bonnes boissons. Évitez par exemple les boissons contenant des additifs alimentaires à base de phosphore. Pensez à vérifier leur présence en regardant la liste des ingrédients. colas, les sodas les cafés solubles ou le lait en poudre contiennent plusieurs additifs à

base de phosphore. Consommez plutôt des sirops traditionnels, ou des jus de fruits naturels (en équivalence avec les fruits) sans dépasser bien évidemment les quantités indiquées par votre néphrologue. Le thé et les infusions de plantes telles que la camomille, le tilleul, la canneberge ou la menthe constituent également des alternatives. Vous pouvez légèrement les sucrer avec du miel et les consommer froides.

Le buffet de salades est ouvert

Les salades sont un grand classique de l'été, que l'on peut servir, par exemple, avec une portion de viande. Choisissez de préférence des ingrédients locaux et de saison. Pour limiter la teneur en potassium et en phosphore, pensez aux salades composées avec





une base de pâtes, de riz ou de semoule. Vous pouvez ajouter des légumes cuits, à condition de les mettre à tremper dans l'eau et de les faire bouillir pour réduire l'absorption leur teneur en potassium. La viande se marie bien avec les salades. Choisissez-la de très bonne qualité et préférez la viande du rayon boucherie à celle que l'on trouve dans les aliments transformés. Les plats préparés contiennent fréquemment un taux élevé de phosphore du fait de la présence d'additifs, notamment ceux qui commencent par la lettre « E ».

À retenir :

Plus de 80 % du phosphore contenu dans les additifs alimentaires est absorbé, ce taux pouvant même atteindre 100 %. Le phosphore organique issu des végétaux est moins bien absorbé que celui qui provient des animaux. Les aliments transformés sont généralement riches en phosphore hautement assimilable.

Vous avez donc tout intérêt à choisir de la viande du rayon boucherie d'origine connue et de la cuisiner chez vous. La prise de chélateurs est essentielle s'ils ont été prescrits par votre néphrologue. Leur fonction est de se lier au phosphore présent dans l'alimentation et de l'empêcher d'être assimilé dans le

sang. Pour être efficaces, les chélateurs doivent donc être pris avec les plats principaux. Si vous avez consommé de la viande ou du fromage avec l'un des plats principaux, prenez votre traitement chélateur du phosphore. Vous pouvez également essayer de manger des aliments contenant moins de phosphore au repas suivant, de façon à ne pas dépasser la dose journalière autorisée.

Les fromages constituent le groupe alimentaire le plus riche en phosphore. Les fromages fondus (crèmes de gruyère, fromages à tartiner, contiennent des additifs sels à base de phosphore, déconseillés pour tout le monde, mais encore plus pour vous. Nous vous conseillons de vous limiter à 1 portion de fromage par jour (40 g) et de privilégier les moins riches en phosphore : fromage à pâte molle, fromage de chèvre frais et demi-sec, les fromages frais.

Autre source de protéines dans les salades : les œufs, surtout le blanc d'œuf, qui contient des protéines à haute valeur biologique et à faible teneur en phosphore, contrairement au jaune d'œuf.

Rafraichissez-vous !

Impossible d'envisager un été sans fruits. Voici quelques conseils santé :

- Consommez deux petits fruits par jour.
- Limitez la quantité des fruits riches en potassium : bananes, abricots, melons, prunes ou raisins. Demandez conseil au professionnel de santé qui vous suit. Il est en mesure de vous indiquer la quantité recommandée pour chaque fruit.
- Si vous souhaitez en consommer davantage, profitez de la 1ère heure de dialyse pour vous régaler.



vous sont données. Privilégiez les établissements qui servent de la cuisine maison préparée à partir de produits frais. Retenez que plus la carte du menu est importante, plus vous risquez qu'on vous serve des plats prêts à l'emploi source de sel et de phosphore.



Qui dit « menus d'été », dit « crèmes glacées ». Préférez les desserts glacés qui proviennent de recettes traditionnelles ou préparés par vos soins. Ces crèmes glacées à base d'ingrédients naturels ne contiennent pas d'additif alimentaire source de phosphore. L'une des recommandations que nous adressons habituellement reste valable pour l'été : Manger au restaurant n'est pas incompatible avec les recommandations nutritionnelles qui

Comme vous le savez, notre principale préoccupation est de vous fournir la meilleure assistance possible, avec les meilleures recommandations, informations et suggestions, qui soient bénéfiques pour votre vie de tous les jours.

L'équipe Nutrition de NephroCare Roumanie (?) vous souhaite un très bel été.

Références :

1. C1. Phosphate control in dialysis – Adamasco Cupisti¹, Maurizio Gallieni², Maria Antonietta Rizzo², Stefania Caria³, Mario Meola⁴, Piergiorgio Bolasco³, *International Journal of Nephrology and Renovascular Disease* 2013;6 193–205.
2. The Diet and Haemodialysis Dyad: Three Eras, Four Open Questions and Four Paradoxes. A Narrative Review, Towards a Personalized Patient-Centered Approach – Giordina Barbara Piccoli 1,2,* , Maria Rita Moio 2, Antioco Fois 3, Andreea Sofronie 2, Lurlinys Gendrot 2, Gianfranca Cabiddu 3, Claudia D'Alessandro 4 and Adamasco Cupisti 4, *Nutrients* 2017, 9, 372; doi:10.3390/nu9040372.
3. Phosphate Additives in Food – a Health Risk, Eberhard Ritz, Prof. Dr. med.,* ,1 Kai Hahn, Dr. med.,2 Markus Ketteler, Prof. Dr. med.,3 Martin K Kuhlmann, Prof. Dr. med.,4 and Johannes Mann, Prof. Dr. med.5, *Dtsch Arztebl Int.* 2012 Jan; 109(4): 4955. Published online 2012 Jan 27. doi: 10.3238/arztebl.2012.0049.
4. The « phosphorus pyramid »: a visual tool for dietary phosphate management in dialysis and CKD patients: D'Alessandro, C., Piccoli, G. B., & Cupisti, A. (2015); vol. 16: 9.

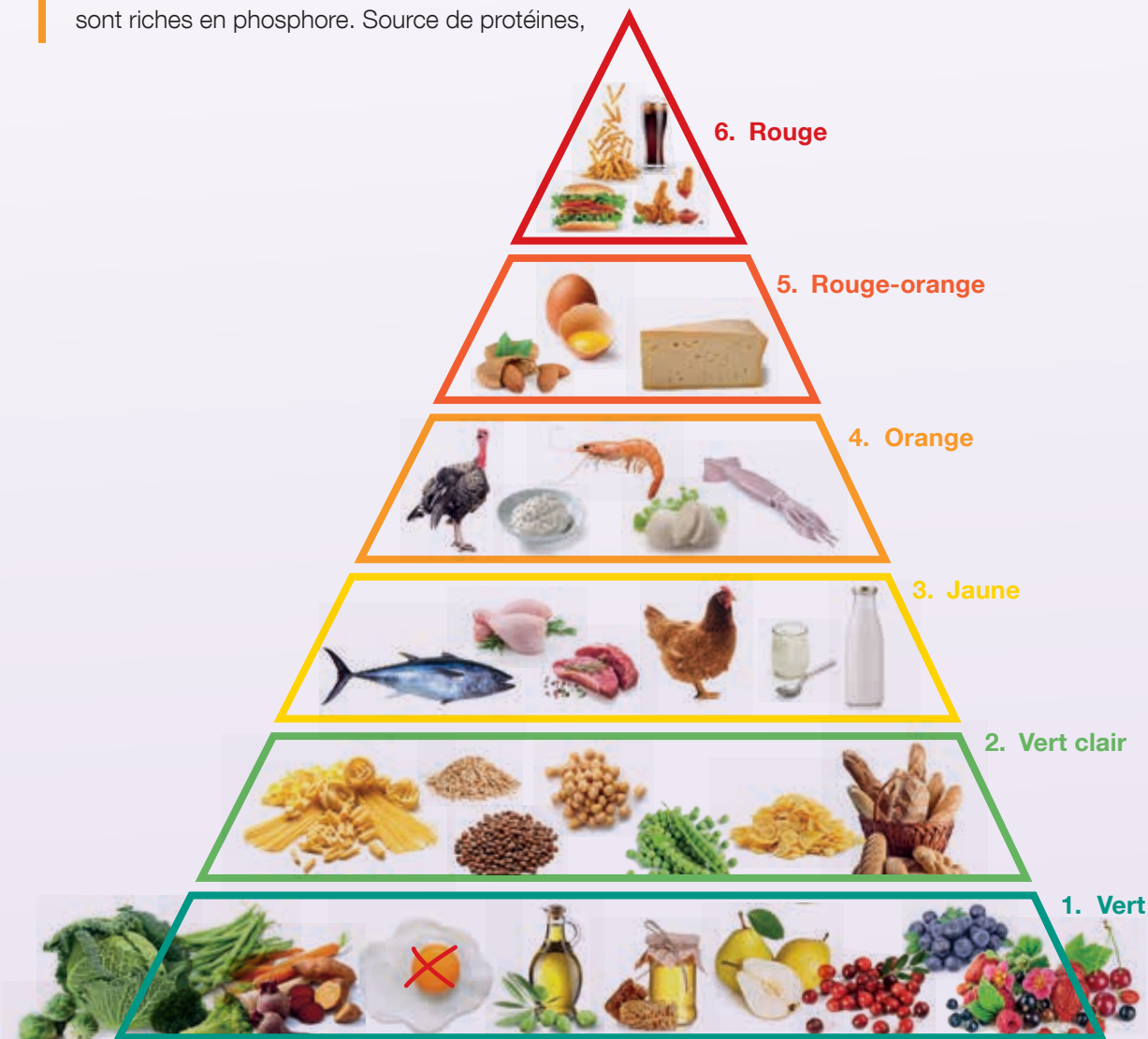


- 1. Vert** : les fruits, les légumes, le blanc d'œuf, l'huile d'olive et les aliments non protéinés sont pauvres en phosphore.
- 2. Vert clair** : les aliments tels que les céréales, le riz, les pâtes, le pain blanc et les légumineuses contiennent des phytates, une forme de phosphore moins bien assimilable.
- 3. Jaune** : on trouve le lait et les yaourts dans ce groupe. Privilégiez l'agneau, le lapin et le jambon. Pour le poisson, préférez la truite, le thon, le cabillaud, le merlu ou la sole. Évitez le poisson d'élevage, dont l'alimentation est riche en phosphore.
- 4. Orange** : la dinde, les abats, les crevettes, les calamars, le saumon et les fromages à pâte molle sont riches en phosphore. Source de protéines,

ces aliments ne doivent cependant pas être éliminés de votre alimentation. Pensez à prendre votre traitement chélateur du phosphore au cours du repas.

- 5. Rouge-orange** : les noix, le jaune d'œuf et les fromages à pâte dure contiennent une très grande quantité de phosphore. Pensez à prendre votre traitement chélateur du phosphore au cours du repas.

- 6. Rouge** : réduisez votre consommation d'aliments transformés et de boissons telles que les colas, la viande transformée et les fromages transformés. Ils contiennent énormément de phosphore, sous forme d'additifs.



La pyramide alimentaire des patients IRC et traités par dialyse

NOTRE CONSEIL : N'hésitez pas à consulter le professionnel de santé qui vous suit dans votre centre de néphrologie et de dialyse NephroCare.



Tartelettes au citron et à la ricotta

Les desserts bien frais sont les bienvenus lorsque nous sommes réchauffés par le soleil de l'été. Appréciez la saveur acidulée du citron et la fraîcheur de la ricotta crémeuse. Ce dessert estival est compatible avec vos exigences alimentaires car il est pauvre en phosphate. Place à l'été !



Pour 12 personnes

Ingrédients

Pâte :

- 300 g de farine blanche
- 80 g de sucre en poudre
- 1 œuf (moyen)
- 150 g de beurre mou doux
- 2 càs d'huile d'olive
- le zeste d'un citron (4 à 5 g)

Garniture à la ricotta :

- 250 g de ricotta crémeuse
- 50 g de sucre en poudre
- 2 œufs (moyens)
- le jus et le zeste d'un citron
- tranche de citron pour la décoration

Valeurs nutritionnelles par portion :

Énergie	284 kcal
Lipides	15 g
Sel	0,08 g
Glucides	31 g
Protéines	7 g
Phosphore	88 mg
Potassium	98 mg
Liquid	37 g
Calcium	32 g



Versez la farine dans un saladier, ajoutez le sucre, l'œuf, le beurre, l'huile et le zeste de citron. Mélangez le tout et pétrissez à la main jusqu'à obtention d'une pâte homogène. Enveloppez la pâte de film alimentaire et laissez-la reposer au réfrigérateur pendant 30 minutes.

Préchauffez le four à 200 °C.

Mixez la ricotta, le sucre, les œufs, le jus et le zeste de citron au mixeur ou au batteur jusqu'à obtention d'une crème lisse. Beurrez 12 moules à tartelettes. Étalez la pâte au rouleau sur une surface légèrement farinée et prélevez 12 portions. Mettez la pâte dans les moules, puis versez la crème à la ricotta dans les moules jusqu'aux $\frac{3}{4}$. Enfourez et laissez cuire les tartelettes à 200 °C pendant 20 à 25 minutes.

Laissez refroidir les tartelettes après la cuisson et décorez-les d'une tranche de citron.





Saumon grillé au miel

Vous avez envie d'un plat estival léger mais relevé ? Vous allez apprécier cette recette. Le saumon possède par ailleurs une valeur nutritionnelle élevée et gardera toute sa saveur préparé de cette façon.



Pour 4 personnes

Ingrédients

- 4 filets de saumon (environ 125 g chacun, sans peau ni arêtes)
- poivre noir moulu
- 2 càs de farine blanche (environ 30 g)
- 2 càs d'huile (olive ou colza)
- 4 càs de miel (environ 85 g)
- le jus d'1/2 citron vert (10 ml)
- Facultatif : ciboulette hachée ou quelques branches de thym



Mélangez le miel, le jus de citron vert et l'huile dans un bol et réservez. Poivrez légèrement le saumon des deux côtés. Versez la farine sur une assiette plate. Tournez les filets plusieurs fois dans l'assiette jusqu'à ce qu'ils soient bien farinés. Tamponnez pour retirer l'excès de farine.

Faites chauffer une poêle à feu moyen pour éviter que la marinade ne brûle. Badigeonnez généreusement un côté des filets avec la moitié de la marinade et placez-les côté vers le bas dans la poêle. Versez le reste de la marinade sur le côté non badigeonné des filets. Retournez-les au bout de 3 minutes et laissez-les cuire encore 3 minutes.

La marinade doit être légèrement caramélisée et le saumon ne doit pas être entièrement cuit. Il sera en effet délicieux si le centre reste légèrement nacré. Décorez-les de ciboulette hachée ou de quelques branches de thym.

Valeurs nutritionnelles par portion :

Énergie	395 kcal
Lipides	21 g
Sel	545 mg
Glucides	17 g
Protéines	35 g
Phosphore	395 mg
Potassium	661 mg
Liquid	11 g
Calcium	10 mg



CONSEIL : Servez le saumon accompagné de pâtes ou de riz, et d'une petite salade verte



Embarquez pour un voyage culturel !

La découverte d'un pays très différent et les contacts avec la population locale donnent souvent lieu à des expériences étonnantes. Car une autre culture se traduit souvent par des comportements très différents. Ce que nous considérons comme un geste de politesse peut être perçu comme une indécatesse ailleurs. Parce que la communication avec la population locale peut vite poser problème aux touristes, découvrez dans les lignes qui suivent quelques traditions insolites.

Dès l'arrivée dans le pays

Des gestes que l'on suppose insignifiants peuvent être très mal perçus par les habitants d'un pays. En Chine, par exemple, se moucher dans un mouchoir et remettre le mouchoir dans sa poche est très grossier. À Singapour, la vente de chewing-gum est interdite, hormis pour le chewing-gum dentaire ou à la nicotine. Évitez donc d'en emporter avec vous si vous vous rendez dans ce pays car le gouvernement est très strict sur la propreté des rues.

Dans de nombreux pays, les pieds sont considérés comme impurs. Dans la culture arabe, le fait de montrer la semelle de ses chaussures ou la plante des pieds est une insulte. Cela peut vite devenir problématique puisqu'avant de rentrer dans une maison, on doit toujours retirer ses chaussures, qui représentent le comble de l'impureté et de la saleté.

Rencontres et salutations

La plupart des gens se serrent la main pour se saluer, généralement en se regardant. Bien évidemment, il existe quelques exceptions. En Russie, par exemple, on ne serre pas la main aux femmes, à moins que ce soit elles qui initient le geste. En Asie de l'Est, on préfère s'incliner à 45° pour saluer poliment.



Les repas

Au Moyen-Orient et dans de nombreux pays d'Asie et d'Afrique, on mange avec la main, mais toujours la droite. La main gauche est réservée aux soins du corps et ne doit pas être en contact avec la nourriture. Dans la plupart des pays d'Extrême-Orient, on utilise des baguettes pour manger. Mais attention : au Japon, ne mettez jamais les baguettes à la verticale dans un bol de riz ! Il s'agit d'un geste utilisé dans les cérémonies funéraires, qui n'a pas sa place dans le cadre d'un repas normal. En revanche, en Asie, vous pouvez avaler bruyamment votre soupe et roter pour signifier à votre hôte que vous appréciez le repas. Dans d'autres pays, les couverts ont une



importance capitale. Les Italiens, par exemple, ne plaisantent pas avec les pâtes et ne mangent les spaghettis qu'avec la fourchette.

Si vous êtes invités à dîner, il est préférable de connaître la signification de l'assiette vide. En général, on finit son assiette en signe de politesse. Mais aux États-Unis, au Canada et dans de nombreux pays d'Asie, une assiette vide signifie que vous avez encore faim. Pour éviter que votre hôte ne cesse de vous resservir par politesse, laissez une petite quantité dans l'assiette. Il serait dommage de trop manger ou de souffrir de maux de ventre en raison d'un malentendu culturel !

Les cadeaux

Si vous êtes invités à dîner dans un autre pays, vous pouvez apporter un cadeau. Mais attention, les risques de faux pas sont nombreux. Dans la plupart des pays, il est préférable d'offrir un petit cadeau qui n'excède pas un certain prix, de manière à ne pas embarrasser l'hôte. En Asie, un cadeau s'offre - et se reçoit - avec les deux mains. De même, on ne déballe jamais le cadeau en présence de la personne qui l'a offert. De nombreux Asiatiques, les personnes âgées notamment, refusent d'abord le cadeau une

ou deux fois, par politesse. Il faut alors insister poliment jusqu'à ce que le présent soit accepté.

Mais connaître la façon d'offrir ne suffit pas, encore faut-il savoir quoi offrir. En Russie, offrez toujours les fleurs en nombre impair. Les nombres pairs ne concernent que les funérailles. Par ailleurs, les Russes n'aiment pas les fleurs jaunes car cette couleur représente la jalousie. En Chine, les horloges, les mouchoirs et les fleurs sont des objets associés à la mort. Choisissez donc autre chose si vous souhaitez faire plaisir. Aux Pays-Bas, on évitera d'offrir un objet tranchant ou pointu car on considère que cela porte malheur à celui qui reçoit le cadeau.

Les us et coutumes diffèrent selon les pays et font heureusement partie du dépaysement. Les traditions que nous venons d'évoquer peuvent varier d'une région à l'autre. Vous en découvrirez certainement beaucoup d'autres vous-même. Elles vous diront énormément de choses sur les gens que vous rencontrerez, sur leur histoire et leur culture. La diversité culturelle est une richesse qui justifie à elle seule les voyages.



Voyager autrement : découvrir des paysages à pied ou à vélo

Ne pensez-vous pas que l'on profite mieux de la nature à vélo ou à pied ? On progresse lentement mais sûrement, en s'émerveillant des paysages qui s'offrent à nous, on respire profondément, on se remplit d'énergie et l'on sent sur sa peau la douceur des rayons du soleil et de la brise légère. Si vous êtes séduit par cette évocation, découvrez sans tarder les circuits que nous avons sélectionnés pour vous et partez en balade au gré de vos envies !

Randonner et découvrir de nouvelles régions

Par ses paysages, sa culture et sa gastronomie, la péninsule d'Istrie, en Croatie, est en passe de devenir une seconde Toscane. Les circuits de randonnée de la région, par exemple, permettent d'explorer la côte Adriatique sur des chemins de difficulté modérée. On part généralement de Pula, où se trouve l'aéroport. Après quelques heures de ballade tranquille, on arrive au cap Kamenjak, un site considéré comme l'un des plus beaux trésors cachés de la côte méditerranéenne en raison de sa beauté austère et sauvage. Un autre circuit parcourt les magnifiques paysages de la vallée de la Mirna jusqu'au village de Kotli et son moulin rénové, niché dans un cadre idyllique.

Après avoir traversé une cascade, la randonnée finit à Hum, qui serait la plus petite commune du monde. Signalons aussi la balade qui nous amène jusqu'au village pittoresque de Grožnjan, consacré « cité des artistes », en partant du village de Opatalj, au centre de la région de la truffe en Istrie. Bénéficiant d'un climat modéré et de sols d'argile rouge, les truffes à l'arôme intense ne poussent que sur quelques terres d'Europe.

Madère, appelée « l'île des fleurs » en raison de son climat tempéré permanent, est une autre destination de choix pour la randonnée. La nature, sublime, est omniprésente. Funchal, la capitale de l'île, est le point de départ idéal pour les excursions. Elle accueille un aéroport et de nombreux hôtels. Pour



L'amphithéâtre de Pula



Les ports de Funchal

commencer en douceur, on peut par exemple parcourir le plateau de Paul da Serra le long des levadas, qui sont des canaux d'irrigation utilisés autrefois pour l'agriculture. Ce circuit de trois heures à travers la végétation luxuriante de champs et de vignes en terrasses se termine sur la côte la plus escarpée d'Europe. À 580 mètres d'altitude, on jouit alors d'une vue sur l'océan Atlantique à couper le souffle. D'autres circuits nous amènent jusqu'à la pointe orientale de l'île, à São Lourenço, réputée pour ses couleurs intenses, ses falaises spectaculaires et ses terres arides, ou dans la vallée sauvage et préservée de la Ribeira da Janela, près de Porto Moniz.

Voyager à vélo

Si vous préférez pédaler, vous avez la possibilité de louer des vélos électriques modernes sur votre lieu de destination auprès de votre agence de voyage. L'avantage est de pouvoir adapter ses performances aux caractéristiques offertes par l'itinéraire. En Pologne, par exemple, sur la côte Baltique, dans des paysages très variés, on peut effectuer plusieurs circuits de 45 à 50 kilomètres qui ne présentent aucune difficulté. Le point de départ de tous les circuits est Kolobrzeg. Grâce aux nombreuses pistes sillonnant la côte, on peut rejoindre la belle ville balnéaire d'Ustronie Morkie, la réserve naturelle de Salzmorast, avec ses milliers d'oiseaux, ou les ravissants villages de pêcheurs et leurs petits marchés aux poissons frais et fumés. Vous découvrirez sur votre parcours des lacs propices à la baignade et de nombreux phares se dressant le long la côte. À l'intérieur des terres, les itinéraires recèlent de purs joyaux, comme les villages de Poméranie, avec leurs églises et leurs fermes typiques, ou le château Ryman, qui a été converti en hôtel.

La Vallée de la Loire, plus près de chez nous, se visite aussi très bien à vélo, un circuit permettant de visiter les châteaux les plus

célèbres. Notons d'ailleurs que la plupart sont inscrits sur la liste du patrimoine mondial de l'UNESCO. Des vacances à vélo dans cette belle région permettent donc d'allier culture et nature. Le majestueux château de Chambord, par exemple, est considéré comme un précurseur de Versailles.



Château de Chambord

Au cœur de son donjon se dresse l'extraordinaire escalier à double révolution inspiré par Léonard de Vinci, qui vaut à lui seul le détour. En matière d'élégance, le château de Chenonceau, dont le bâtiment principal repose sur un pont enjambant le Cher, figure parmi les plus remarquables.

Des agences de voyage ont mis au point des circuits à la fois exceptionnels et adaptés. Vous trouverez un centre NephroCare à proximité de toutes les régions évoquées dans cet article, et bien d'autres encore dans le monde. Un séjour d'une semaine laissera suffisamment de temps pour vos séances de dialyse. Les organisateurs s'occupent de toute la logistique et des transferts, ils préparent les pique-niques, entretiennent les vélos et vous informent sur les circuits à pied ou à vélo. Il ne vous reste plus qu'à profiter des merveilleux paysages et à découvrir des sites étonnants. **Profitez de chaque instant, à l'aide de vos cinq sens !**



Testez vos connaissances

La répétition est le meilleur moyen pour mémoriser les informations. Notre quiz va donc vous permettre, de façon pratique et ludique, de vérifier ce que vous avez retenu de ce numéro et de réactiver maintenant vos connaissances sur l'hémodialyse dans la vie de tous les jours.

1 Quelles sont les sources de protéines qui sont conseillées pour vous ?

- A** Plat de viande en conserve
- B** Poulet du rayon boucherie
- C** Yaourt
- D** Saucisses emballées sous vide
- E** Œufs
- F** Poisson

2 Que faut-il retenir à propos du phosphore ?

- A** Il faut à tout prix éviter les aliments contenant du phosphore
- B** Le phosphore est souvent associé aux protéines
- C** Les aliments transformés sont généralement riches en phosphore
- D** Je dois faire attention à ma consommation de phosphore

3 Parmi les propositions suivantes, quelle est la meilleure façon de réduire la teneur en potassium dans la préparation des repas ?

- A** Faire frire
- B** Faire bouillir dans un grand volume d'eau
- C** Faire cuire au four
- D** Faire cuire au micro-ondes

4 Quelle est la bonne attitude à adopter lorsqu'on achète de la viande ?

- A** Il est préférable de supprimer la viande de son alimentation car elle contient trop de phosphore
- B** Je peux réduire la teneur en phosphore en faisant frire la viande ou en la faisant cuire au four
- C** La meilleure solution consiste à acheter de la viande au rayon boucherie et de demander de la viande sans phosphore ajouté
- D** La viande sous emballage est généralement transformée et contient donc moins de phosphate que la viande du rayon boucherie

Remarque :

Certaines questions ont plusieurs bonnes réponses. Les solutions se trouvent à la page suivante. Pour plus d'informations, consultez notre site www.NephroCare.fr



5 Pourquoi faut-il surveiller de près sa consommation de liquide ?

- A** Un excès d'eau peut avoir des effets négatifs sur ma santé
- B** Les liquides comme l'eau ne sont pas énergétiques, il n'y a donc aucun intérêt à les consommer en grandes quantités
- C** Chez une personne dialysée, tous les liquides, ou la majeure partie, sont retenus dans le corps
- D** Étant donné que la dialyse retire l'excédent de les liquide, je peux boire autant que je veux

6 Quelles sont les astuces pour réduire la sensation de soif ?

- A** Rincer sa bouche à l'eau tiède
- B** Grignoter quelques crackers épicés
- C** Mâcher du chewing-gum sans sucre
- D** Boire chaque fois que l'on a soif

7 Quels sont les symptômes courants chez les patients souffrant d'une cataracte causée par un cristallin tendant à s'opacifier ?

- A** Un champ de vision plus étroit ou en tunnel
- B** Des tâches sur le champ de vision
- C** Une vision « embuée »
- D** L'apparition de halos ou de cercles de lumière autour des sources lumineuses

8 Parmi les affirmations suivantes concernant le régime pour diabétiques, quelle est celle qui est fausse ?

- A** Une collation avant le coucher (contenant des protéines) permet de stabiliser le taux de sucre dans le sang pendant la nuit
- B** Il est conseillé d'éviter les boissons et aliments à forte teneur en sucres
- C** Les glucides n'augmentent pas le niveau de glucose dans le sang
- D** Il est préférable de consommer de l'eau et des infusions fruitées aux quantités préconisées plutôt que des boissons sucrées





Testez vos connaissances : solutions

1. B, C, E, F :

Les protéines jouent un rôle essentiel dans l'organisme, comme la formation des muscles. La viande, le poisson, les œufs et les produits laitiers sont riches en protéines. Même s'ils contiennent beaucoup de phosphore, ils ne doivent pas disparaître de votre alimentation. Mais évitez de consommer des aliments sous emballage, qui contiennent souvent du phosphore ajouté. Si vous le pouvez, cuisinez-les frais.

2. B, C, D :

Le phosphate joue un rôle important dans l'organisme. Mais en excès, il peut être néfaste pour la santé. Il ne s'agit pas d'éviter tous les aliments en contenant puisque le phosphore est souvent très étroitement lié aux protéines, essentielles pour votre santé. La solution consiste à éviter le phosphore « inutile » que l'on trouve dans les aliments transformés.

3. B :

La cuisson à l'eau est un moyen efficace pour réduire la quantité de potassium contenu dans les légumes. Coupez les légumes en petits morceaux, lavez-les et faites-les bouillir dans un grand volume d'eau, jeter l'eau de cuisson. Demandez à votre diététicien des conseils sur la façon de faire cuire vos aliments avant de les intégrer à votre alimentation.

4. C :

La viande est une source importante de protéines, elle doit faire partie de votre alimentation. Nous vous conseillons donc d'acheter de la viande au rayon boucherie puisqu'il est possible de demander de la viande sans ou avec peu de phosphate « ajouté ». Votre médecin vous a peut-être prescrit des chélateurs de phosphate, qui sont un moyen efficace de réduire l'assimilation de phosphore.

5. A, C :

Tous les liquides que votre organisme ne peut éliminer sont conservés dans votre corps. Un excès de liquide est dangereux et peut avoir des effets néfastes : hypertension, troubles cardiaques ou respiratoires. Il est donc essentiel de surveiller sa consommation de liquide de près. Un moyen simple de le faire est d'avoir avec soi toute la journée une bouteille d'eau contenant la quantité totale autorisée.

6. A, C :

Il existe plusieurs astuces pour réduire la sensation de soif. Une méthode très efficace consiste à rincer sa bouche ou à effectuer des gargarismes à l'eau tiède. On peut également mettre une demi-tranche de citron dans la bouche, et ce jusqu'à quatre fois par jour. Si la consommation de liquide est un problème important pour vous, une autre possibilité consiste à réduire la sensation de soif avec du chewing-gum sans sucre. Par temps très chaud, on peut préparer des glaçons avec quelques gouttes de citron ou d'un autre fruit acide.

7. B, C, D :

La cataracte apparaît lorsque le cristallin se trouble, ce qui se traduit par des tâches floues sur le champ de vision, une vision brouillée ou des halos de lumière. Avoir une vision brouillée revient à regarder à travers une vitre embuée. La vision en tunnel, en revanche, est courante chez les patients souffrant de glaucome.

8. C :

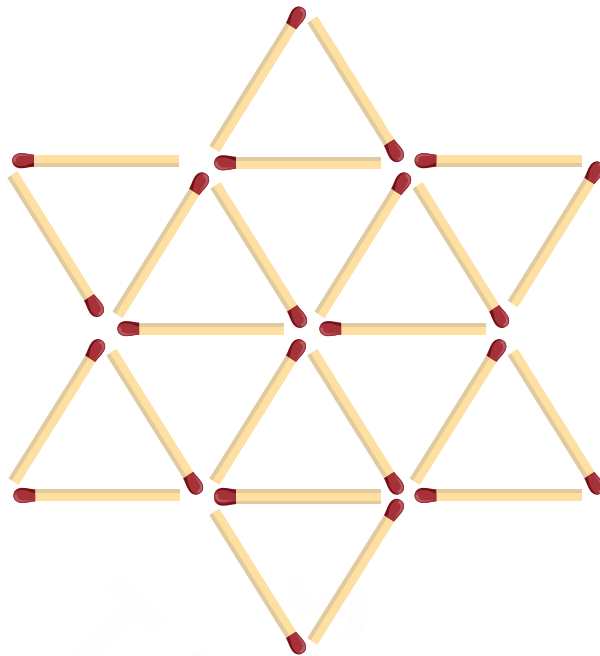
Tous les aliments contenant des glucides (ex. : pain, céréales, pâtes, riz, légumes riches en amidon) augmentent le taux de glucose dans le sang. Il est donc important de mesurer sa consommation de glucides. Si l'on est diabétique, il est impératif de savoir quels aliments contiennent des glucides. Demandez à votre diététicien de vous apprendre à mesurer les glucides.

Gymnastique cérébrale

Musclez votre cerveau avec ces casse-têtes.
Seul ou en groupe, essayez de trouver la solution,
sans oublier l'essentiel : **s'amuser !**

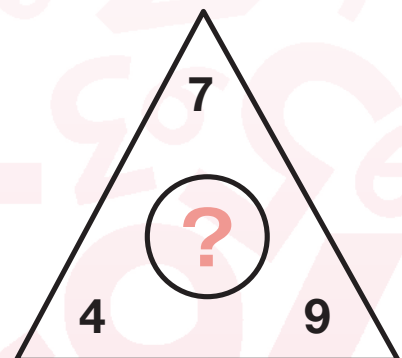
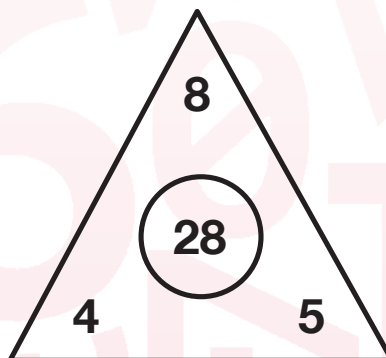
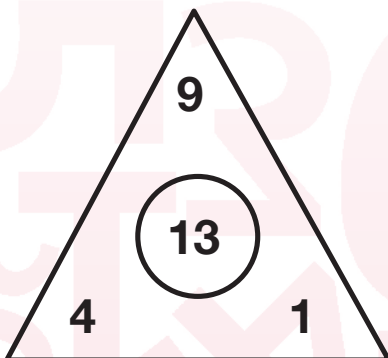
ALLUMETTES

Combien de triangles cette étoile contient-elle ?



ÉNIGME

Parviendrez-vous à trouver le nombre mystère ?

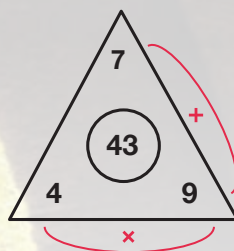


Solutions à la gymnastique cérébrale

ALLUMETTES

Il y a 20 triangles,
dont 12 petits,
6 moyens et 2 grands.

ÉNIGME



$$4 \times 9 = 36$$

$$36 + 7 = 43$$



**FRESENIUS
MEDICAL CARE**

Fresenius Medical Care Deutschland GmbH · 61346 Bad Homburg · Allemagne
Téléphone : +49 (0) 6172-609-0 · Fax : +49 (0) 6172-609-2191
Siège social : Else-Kröner-Straße 1 · 61352 Bad Homburg v. d. H.
www.FreseniusMedicalCare.com · www.NephroCare.com