

Été 2016

NephroCare

et moi



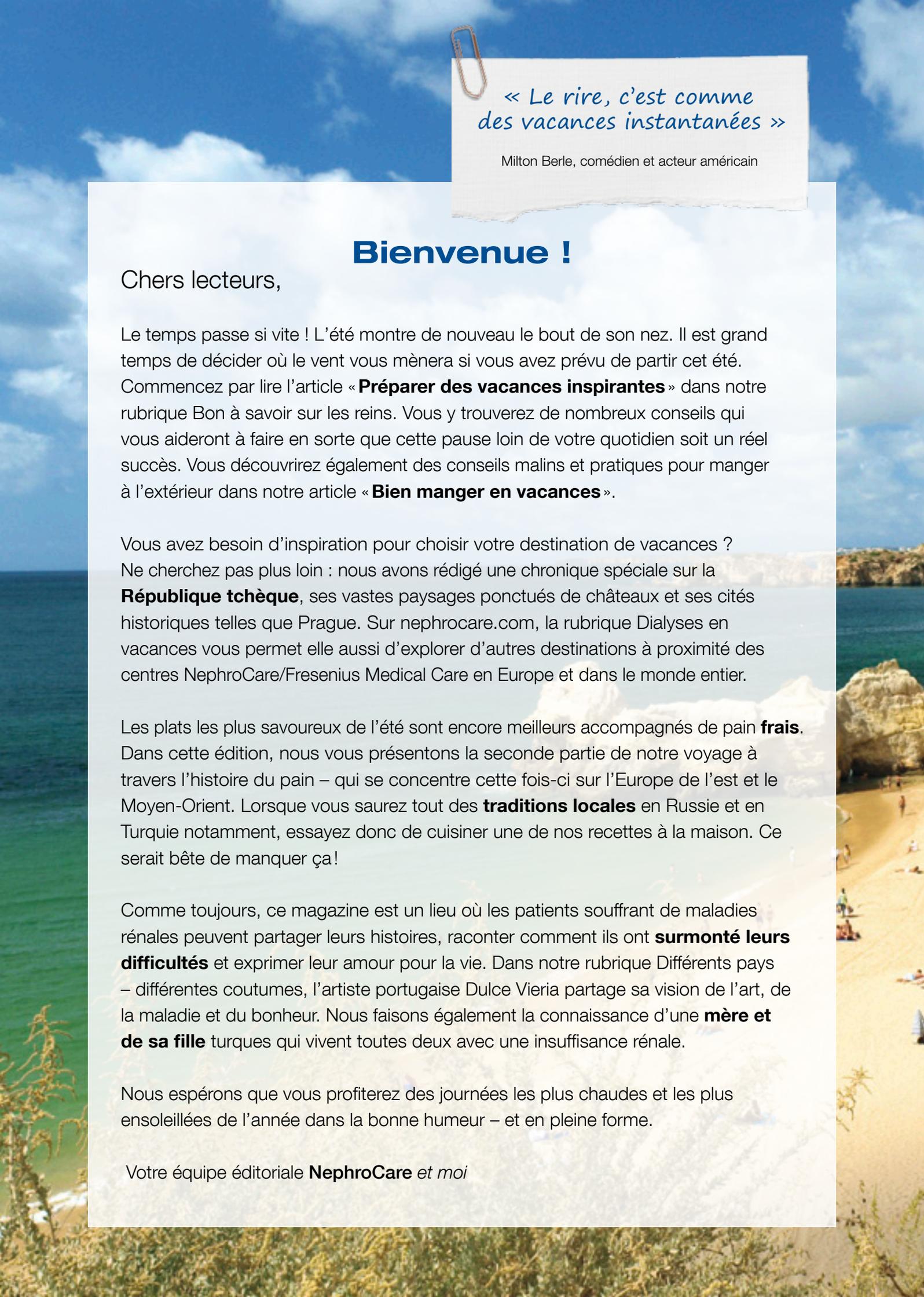
Préparer des vacances inspirantes.
S'évader et découvrir le monde.



Bien manger en vacances.
Des bons repas adaptés lorsque vous êtes loin de chez vous.



Visiter le pays des contes de fées.
Vacances enchantées en République tchèque.



« Le rire, c'est comme
des vacances instantanées »

Milton Berle, comédien et acteur américain

Bienvenue !

Chers lecteurs,

Le temps passe si vite ! L'été montre de nouveau le bout de son nez. Il est grand temps de décider où le vent vous mènera si vous avez prévu de partir cet été. Commencez par lire l'article « **Préparer des vacances inspirantes** » dans notre rubrique Bon à savoir sur les reins. Vous y trouverez de nombreux conseils qui vous aideront à faire en sorte que cette pause loin de votre quotidien soit un réel succès. Vous découvrirez également des conseils malins et pratiques pour manger à l'extérieur dans notre article « **Bien manger en vacances** ».

Vous avez besoin d'inspiration pour choisir votre destination de vacances ? Ne cherchez pas plus loin : nous avons rédigé une chronique spéciale sur la **République tchèque**, ses vastes paysages ponctués de châteaux et ses cités historiques telles que Prague. Sur nephrocare.com, la rubrique Dialyses en vacances vous permet elle aussi d'explorer d'autres destinations à proximité des centres NephroCare/Fresenius Medical Care en Europe et dans le monde entier.

Les plats les plus savoureux de l'été sont encore meilleurs accompagnés de pain **frais**. Dans cette édition, nous vous présentons la seconde partie de notre voyage à travers l'histoire du pain – qui se concentre cette fois-ci sur l'Europe de l'est et le Moyen-Orient. Lorsque vous saurez tout des **traditions locales** en Russie et en Turquie notamment, essayez donc de cuisiner une de nos recettes à la maison. Ce serait bête de manquer ça !

Comme toujours, ce magazine est un lieu où les patients souffrant de maladies rénales peuvent partager leurs histoires, raconter comment ils ont **surmonté leurs difficultés** et exprimer leur amour pour la vie. Dans notre rubrique Différents pays – différentes coutumes, l'artiste portugaise Dulce Viera partage sa vision de l'art, de la maladie et du bonheur. Nous faisons également la connaissance d'une **mère et de sa fille** turques qui vivent toutes deux avec une insuffisance rénale.

Nous espérons que vous profiterez des journées les plus chaudes et les plus ensoleillées de l'année dans la bonne humeur – et en pleine forme.

Votre équipe éditoriale **NephroCare** et moi



Bon à savoir sur les reins

Préparer des vacances inspirantes 4



Les équipes NephroCare

En coulisses : Une journée dans la peau d'une infirmière 8



Différents pays – différentes coutumes

Visiter le pays des contes de fées 12

Deux femmes, un destin : Comment la dialyse a rapproché une mère et sa fille 16

Un homme, une histoire :
Une interview sur l'hémodialyse à domicile 20

Continuer de peindre et d'aimer la vie 22



Pour votre santé

Varié et délicieux : notre pain quotidien Partie 2 26

Bien manger en vacances 30



Recettes

Ramazan Pidesi – La pita turque 34

Salade Fattoush 36



Inspirations

Gymnastique mentale 38



Préparer des vacances inspirantes

Le fait que vous soyez dialysé ne doit pas vous empêcher de vous évader et de découvrir le monde. D'ailleurs, les voyages peuvent être très bénéfiques pour le corps et l'esprit. Voici tout ce que vous devez savoir avant de partir pour des vacances santé cet été.

Préparer ses vacances, quoi de plus excitant ! Que vous préfériez retourner dans les endroits que vous connaissez bien ou explorer de nouveaux terrains, chez NephroCare, nous voulons que vous profitiez au maximum de cette pause détente pour oublier votre quotidien. Il vous suffit d'avoir les bonnes informations et de bien préparer votre séjour.

Choisir une destination dans notre réseau NephroCare

Pour passer d'agréables vacances, nul besoin de partir très loin ni même de quitter le pays. Pensez à prendre le train, le bus ou le car – de nombreuses options s'ouvrent à vous ! Où que vous partiez, vous serez entre de bonnes

maines avec la compétence de notre personnel NephroCare.

Un petit conseil pour garder l'esprit tranquille : réservez votre séjour à proximité d'un centre NephroCare. Ainsi, vous vous épargnerez un long trajet un jour sur deux pour recevoir votre traitement. De plus, vous pourrez être serein quant à la qualité des soins que vous recevrez. Découvrez la carte répertoriant tous nos centres ou effectuez une recherche par pays sur notre site internet nephrocare.fr. Vous pourrez également y lire des témoignages de patients et chroniques touristiques pour trouver de l'inspiration.





Soyez toujours prévoyant

Nous sommes convaincus que vous saurez vous faire plaisir durant vos vacances, mais gardez à l'esprit qu'un peu de préparation et d'organisation seront nécessaires avant votre départ. La prochaine fois que vous vous rendrez dans votre centre de dialyse, parlez de votre projet de vacances au personnel. Il vous aidera à organiser votre traitement au sein de notre réseau de centres, ou vous conseillera quant aux personnes à contacter à cet effet. Nous vous rappelons qu'il vous restera à réserver votre séjour, transport et hébergement compris.

Restez réaliste s'agissant de votre état de santé

La plupart des patients dialysés pensent qu'ils sont suffisamment en forme pour échapper à leur routine quotidienne pour quelques jours voire quelques semaines. Pourtant, en fonction de votre état de santé, vous devez peut-être limiter certaines activités. Si vous avez

une fistule par exemple, il est essentiel de ne pas exposer le bras concerné à la chaleur. En même temps, si vous rêvez de vacances à la plage, n'hésitez pas à réserver un séjour ! Cela dit, dans la mesure où vous ne pouvez boire qu'en quantité limitée, il est peu recommandé de se rendre dans des endroits très chauds comme le désert. Si vous avez des questions concernant ce que vous devez éviter ou non, parlez-en à votre médecin.

La logistique

Certains de nos centres (mais pas tous) proposent un transfert des hôtels de la région vers le centre de dialyse. Assurez-vous en avant votre départ : si aucun transfert n'est prévu, vous devez organiser celui-ci vous-même. Dans ce cas, vous aurez le choix entre prendre les transports en commun ou un taxi, voire louer une voiture. Vous pouvez toujours contacter votre hôtel pour savoir s'il propose un service de transfert, qui peut être payant.





À mettre dans vos bagages

En plus de vêtements adaptés (pensez à prendre plusieurs couches) et de chaussures confortables, vous devez emporter certaines choses, telles que :

- Vos modalités médicales précises de dialyse
- Votre carte CEAM ou votre attestation d'assurance
- Suffisamment de médicaments pour la durée de votre séjour et même un peu plus, en cas de retard dans votre voyage ou, si vous partez à l'étranger, les ordonnances pour vos traitements (si possible traduites dans la langue de votre pays d'accueil)
- La carte d'urgence pour patient dialysé, remplie par vos soins si vous l'avez

Aspects financiers

Avant votre départ, inquiétez-vous des modalités de paiement de vos séances de dialyse en vacances. Si le centre NephroCare de votre destination de vacances accepte la carte CEAM, ils pourront facturer directement votre assurance maladie. À défaut de quoi, vous devrez régler la facture sur place et transmettre les papiers à votre assurance pour qu'elle vous rembourse. En alternative, vous pouvez demander une lettre de confirmation à votre assurance au préalable, pour attester qu'elle couvrira les frais. Ainsi, le centre pourra régler la facturation directement avec votre assurance. Si vous voyagez à l'étranger, nous vous recommandons chaudement de contracter une police d'assurance voyage ; généralement, elles ne coûtent pas très cher.

Bien manger loin de chez soi

Quelle que soit votre destination, vous devriez trouver des aliments compatibles avec votre insuffisance rénale. Si restez en France, les choses sont généralement simples : vous n'au-

rez pas à vous préparer outre mesure. Si vous partez à l'étranger, nous vous recommandons de vous informer un peu avant votre départ. Vous pouvez tout à fait vous adresser au centre de dialyse NephroCare de votre destination : le personnel et notamment votre diététicienne sur place se fera un plaisir de vous aider. Et vous pouvez aussi jeter un œil à nos conseils nutritionnels pour le voyage en page 30.

Toute l'équipe de NephroCare vous souhaite un séjour agréable et reposant !

Top 4 de nos conseils pour voyager

1. Gardez toujours vos médicaments et votre dossier médical avec vous, dans votre bagage à main.
2. N'attendez pas – plus vous préparez votre voyage à l'avance, mieux les choses devraient se dérouler.
3. Appelez votre caisse d'assurance maladie pour savoir quelles dépenses seront couvertes. Certaines compagnies d'assurance privées ne vous couvrent pas si vous voyagez en dehors de leur zone de couverture. Vous devez impérativement vous en assurer avant de partir.

Souvenez-vous que vous n'êtes pas seul ! Si vous avez besoin d'aide ou de conseils, n'hésitez pas à contacter le personnel NephroCare à tout moment !



En coulisses : Une journée dans la peau d'une infirmière

Les patients savent bien comment les choses se déroulent durant une séance d'hémodialyse au sein d'un centre NephroCare – de leur point de vue en tout cas.



Agnes Szekeres, infirmière en chef du centre NephroCare de Cegled

Mais que se passe-t-il en coulisses, avant que les patients n'arrivent et après que le dernier a quitté le centre, le soir ? Agnes Szekeres, cadre infirmière du centre NephroCare de Cegled en Hongrie, nous a offert un regard exclusif sur son quotidien d'infirmière dans le centre.

5h00 – la journée commence tôt

La routine quotidienne du personnel de notre clinique débute bien avant que les patients n'arrivent. À l'aube, à 5h00 du matin, les premiers membres du personnel arrivent sur place. Pour la plupart d'entre nous, une tasse de café bien chaud aide à commencer la journée du bon pied. C'est l'occasion de discuter brièvement des événements de la veille et de parcourir le planning du jour.

05h00 – 05h30 – l'heure des préparatifs

Les visites matinales des patients débutent à 06h00. Notre équipe dispose d'un peu de temps pour tout préparer comme il se doit afin que les choses se déroulent sans accroc une fois les patients arrivés. Notre « to-do list » quotidienne comprend :

- Ouvrir l'eau et le Système d'alimentation central (CDS)
- Vérifier la qualité et la dureté de l'eau, effectuer un test de chlore et relever le compteur d'eau
- Démarrer et contrôler les systèmes de dialyse, contrôler le désinfectant restant à l'aide d'une bandelette de test
- Préparer et amorcer les tubes sanguins et dialyseurs. Préparer l'ensemble du matériel nécessaire aux traitements. Préparer des doses d'héparine personnalisées pour chaque patient.
- Préparer le matériel individuel de connexion pour les patients dotés d'un cathéter veineux central ou d'une fistule artério-veineuse.
- Préparer des solutions désinfectantes pour les surfaces et les instruments usagés.



5h40–5h50 – arrivée des médecins et des patients

À partir de ce moment, les patients peuvent assister à notre travail. Nous débutons chaque séance de dialyse en pesant les patients et en nettoyant le bras de leur fistule avec de l'eau savonneuse. Ensuite, nous conduisons chaque patient vers le poste de dialyse qui leur est réservé.



06h00–10h30 – réalisation des dialyses

Notre traitement standard prévoit 250–270 minutes d'hémodiafiltration on-line post-dilution. Pendant ce temps, notre tâche principale consiste à surveiller les patients et à leur fournir un traitement optimal, sans accroc. Nos infirmières font tout leur possible pour prendre soin de chaque patient, en leur donnant l'attention et le temps qu'il leur faut, selon leurs besoins individuels. Lorsque le temps le permet, les infirmières préparent les instruments et le matériel pour terminer les séances et se préparent à accueillir le prochain groupe de patients.

Occupés tout au long de la journée

Lorsqu'il ne s'occupe pas des patients, notre personnel doit s'acquitter de différentes tâches quotidiennes supplémentaires, telles que :

- l'enregistrement de données dans la base de données European Clinical Database (EuCliD®)
- la planification d'exams médicaux pour nos patients et pour ceux qui souhaitent figurer sur la liste d'attente en vue d'une greffe
- la planification de tests de laboratoire, la réalisation de prélèvements sanguins et la préparation de tubes à essai ; la saisie des résultats de tests dans EuCliD®
- la tenue de la documentation relative aux contrôles de qualité quotidiens et à la protection de l'environnement
- les consultations nutritionnelles, la conversation avec les patients, l'aide psychologique si nécessaire
- l'organisation de traitements pour les patients en unité de soins intensifs
- la conservation et la distribution des traitements rénaux médicamenteux et la surveillance de leur administration



11h30 – fin des sessions matinales

La matinée file à toute vitesse. Alors que le premier groupe de patients prend congé, le processus de désinfection chimique à l'intérieur des systèmes de dialyse est déjà en cours. Ensuite, nous commençons la désinfection des surfaces. Prochaine étape : traitement, transport et stockage des déchets médicaux toxiques. Enfin, nous laissons la salle de traitement au personnel de nettoyage.



11h30–12h15 – pause et planifications

Avant que tout ce processus ne redémarre avec de nouveaux patients, nos infirmières prennent une courte pause pour siroter une tasse de café bien méritée. Ce laps de temps est également utilisé pour planifier le passage des patients et organiser leur transport hebdomadaire, même si ces paramètres peuvent changer d'un jour à l'autre. Dans la mesure où de nombreux patients dialysés travaillent encore, nous modifions régulièrement le planning des dialyses pour l'adapter à leurs contraintes professionnelles. C'est un vrai défi, mais nous finissons toujours par trouver une solution. Lorsque nous recevons des demandes de dialyse en vacances, nous traitons celles-ci et gardons un contact régulier avec les autres centres de dialyse.





Notre travail se poursuit jusqu'à 22h00, avec deux autres groupes de patients et à la fin de la journée, nous nous préparons au lendemain. Tout au long de ces étapes, l'esprit d'équipe est le lien qui nous réunit – et qui nous permet de fournir des soins d'une qualité exemplaire à nos patients.



Un maillon d'une longue chaîne

De leur point de vue, les patients peuvent penser que notre personnel ne gère que les traitements de dialyse. Mais c'est loin d'être le cas. Sans notre administrateur, le responsable de la maintenance technique, les techniciens et le service informatique, notre centre ne pourrait pas ouvrir ses portes. Nous devons commander et stocker comme il se doit les instruments, le matériel et les concentrés nécessaires aux traitements. Les machines et les bâtiments doivent être entretenus et réparés si besoin est. Et notre système informatique nous permet de saisir des données rapidement et avec précision.



L'équipe du matin du Centre NephroCare de Cegled.

Garantir une qualité maximale

En participant régulièrement à des sessions de formation et des cours en ligne, nous pouvons effectuer des tâches qui requièrent un niveau élevé de compétences, tout en respectant les normes les plus récentes en matière de soins de santé. La qualité des soins que nous prodiguons à nos patients est contrôlée régulièrement par différents audits et inspections réalisés par l'infirmière en chef nationale de Fresenius Medical Care, et par les contrôles des organismes nationaux. Notre objectif consiste à garantir une qualité maximale pour tous, à tout moment.





Visiter le pays des contes de fées

La République tchèque est une destination touristique merveilleuse, du romantisme de Prague à la magnifique campagne tchèque ponctuée d'innombrables châteaux aux décors de contes de fée, en passant par de superbes stations thermales.

Nichée au cœur de l'Europe centrale, la République tchèque est un pays dynamique au passé encore bien vivant, qui compte 10,5 millions d'habitants. Complètement enclavée, elle partage ses frontières avec l'Allemagne, l'Autriche, la Pologne et la Slovaquie, de laquelle elle s'est détachée pacifiquement en 1993.

Une visite de ce pays chaud et accueillant est particulièrement agréable sous le soleil estival, vous pourrez en profiter pour explorer les grands espaces et les sites pittoresques de la région. Nous avons listé les principales curiosités de République tchèque pour vous, afin que vous soyez sûr de ne rien manquer !

Prague

Une visite de la République tchèque ne serait pas complète sans une étape à Prague, la capitale du pays, neuvième ville la plus visitée d'Europe. Depuis longtemps, Prague représente le centre culturel, politique et économique de l'Europe. Elle est forte d'une histoire

unique en son genre et compte de nombreux sites à ne pas manquer, tels que de magnifiques ponts et quelques églises médiévales. Commencez par explorer la vieille ville historique. Allez jeter un oeil à l'horloge astronomique de la ville : elle date du Moyen-Âge et c'est la plus vieille horloge de ce type qui fonctionne encore aujourd'hui. Flânez dans les rues pavées et marquez quelques pauses sur les anciennes places de la ville.

Prague est traversée par la rivière Vltava. Prenez le pont Charles et arrêtez-vous pour admirer l'impressionnante vue sur la ville et les 30 statues disséminées sur le pont. Le château de Prague, un des plus grands châteaux au monde dont la construction a débuté aux alentours de 880, se dresse sur l'autre rive. Le château a été rénové et agrandi à plusieurs reprises depuis le creusement de ses fondations, il s'agit donc d'un digne représentant de la plupart des styles architecturaux du dernier millénaire.







Karlovy Vary



Château de Konopiště



Château de Vlašim



Jewish Quarter

Prague compte d'autres sites touristiques appréciés tels que le quartier juif, Josefov, l'ancien ghetto juif de la ville avec ses synagogues et cimetières remarquablement préservés. La nouvelle ville, dont la construction a débuté au XIV^{ème} siècle, abrite désormais la place Venceslas, où vous trouverez de nombreux restaurants et boutiques populaires.

Karlovy Vary

Karlovy Vary est une ville pittoresque de République tchèque, réputée pour être une des plus belles stations thermales d'Europe. Située dans l'ouest de la Bohême, Karlovy Vary est riche de 13 sources chaudes naturelles d'eau thermale, qui attirent d'innombrables visiteurs chaque année venus soigner différentes maladies. Une architecture magnifique et un riche passé culturel – des personnages tels que Goethe, Beethoven, Casanova et Mozart aimaient y séjourner, de même que certains chefs d'État et stars de cinéma – font de Karlovy Vary un trésor d'enchantement qu'il ne faut manquer sous aucun prétexte.

Château de Konopiště

À environ 40 kilomètres au sud-est de Prague se trouve la ville de Benesov, entourée de nombreux sites historiques. Construit au XIII^{ème}

siècle, son château de trois étages possédant quatre ailes compte parmi les plus célèbres d'entre eux. L'édifice a subi de nombreuses transformations à travers l'histoire, d'abord fortifié par un pont-levis puis occupé par les suédois, avant d'être racheté par l'archiduc François Ferdinand d'Autriche, héritier du trône d'Autro-Hongrie. Son terrain abrite un jardin à l'anglaise impressionnant de 225 hectares.

Château de Vlašim

Avec un portail qui semble tout droit sorti d'un conte de fées, le château de Vlašim a été construit au XIV^{ème} siècle, sur un promontoire qui surplombe la rivière Blanice. Aujourd'hui, la structure gothique d'origine est particulièrement bien préservée dans l'aile nord du château. Dans le reste du bâtiment, les visiteurs passent devant d'innombrables vestiges qui témoignent des nombreuses et remarquables modifications structurelles que l'édifice a connu au fil des siècles suite aux destructions et réparations et reconstructions consécutives.

Il héberge également un musée proposant un large éventail d'expositions permanentes et temporaires. Il est également possible de visi-



ter une partie de l'aile principale du château, et notamment des caves rénovées. Le jardin est magnifique, rempli de niches et de structures romantiques – l'endroit idéal pour savourer un pique-nique lors des chaudes journées d'été.

Bienvenue au paradis

Saviez-vous que le paradis se situe en République tchèque ? En tout cas, le pays abrite le spectaculaire paradis bohémien. La première réserve naturelle du pays, le paradis de Bohême, est un géoparc de l'UNESCO vaste de 182 kilomètres carrés situé dans l'est de la Bohême. Il est célèbre pour ses formations rocheuses massives qui s'élèvent hors du sol de manière parfaitement inexplicable. Certains rochers sont même accessibles aux touristes qui souhaitent voir de plus près ces curiosités naturelles qui ont résisté à l'érosion et aux intempéries pour prendre leur forme actuelle.

La campagne est calme et relaxante, idéale pour une balade à pied ou en voiture. Si vous êtes à proximité, deux châteaux et leurs environs valent le détour : le château de Kost et le château de Trosky. Le paysage est également ponctué de ruines qui témoignent de l'histoire longue et riche de la région. Dans la



Bohême-du-Sud

mesure où elle est relativement petite, il est possible de visiter une grande partie de la République tchèque en peu de temps.

Voyages épanouissants en République tchèque

Visitez la République tchèque en restant sûr de continuer à recevoir des soins et un traitement de grande qualité. Utilisez notre moteur de recherche de cliniques sur Nephrocare.com pour trouver des centres à proximité des régions que vous souhaitez visiter. Nous vous invitons à lire l'article « Préparer des vacances inspirantes » aux pages 4–5 pour savoir ce à quoi vous devez penser en préparant vos vacances, et ce que vous devrez emporter.

Il ne s'agit là que de quelques-uns des nombreux sites et destinations spectaculaires à visiter lors d'un voyage en République tchèque. Nous espérons que vous apprécierez la découverte des curiosités de ce pays digne d'un conte de fée !

Trois anecdotes à propos de la République tchèque



Des pics dans toutes les directions

La République tchèque est entourée de montagnes sur presque toutes ses frontières.



Fortifications Le pays compte plus de 2 000 châteaux, donjons et ruines répartis dans ses campagnes pittoresques.



Santé ! Les tchèques sont le peuple qui consomme le plus de bière par habitant au monde !



Deux femmes, un destin : Comment la dialyse a rapproché une mère et sa fille

La vie réserve son lot de défis pour tout un chacun. Encore et encore, nous devons trouver de nouvelles solutions pour accepter et surmonter les obstacles qui se dressent sur notre chemin. Ci-dessous, l'histoire inspirante d'une mère et de sa fille qui ont appris à surmonter leurs obstacles personnels pour continuer à aimer la vie.

Les points communs entre Mme Hatice Akel et sa fille Tülay İğci ne s'arrêtent pas à un look comparable et des gênes partagés. Trois fois par semaine, elles se rendent ensemble au centre NephroCare de Konya, en Turquie, pour être dialysées. Tülay İğci s'est habituée aux couloirs des hôpitaux alors qu'elle était encore une petite fille. Sa mère, par contre, a découvert son insuffisance rénale lorsqu'elle a tenté de donner un de ses reins à sa fille. Laissons-les-nous raconter leur histoire hors du commun avec leurs propres mots.

Découverte du diagnostic

Hatice Akel : Je suis née en 1952 et je suis la petite dernière d'une famille de paysans. J'ai grandi comme si j'étais fille unique,

puisque mes autres frères et sœurs ont vite quitté la maison pour mener leurs propres vies. Je me suis moi-même mariée très jeune. Peu de temps après, j'ai donné naissance à deux filles, dont une que j'ai appelée Tülay. Plus tard, j'ai aussi eu un fils.

Même avant de me marier, il m'était déjà arrivé d'avoir les pieds enflés, mais ça n'a jamais été douloureux. Pour Tülay, les choses étaient différentes. Alors qu'elle avait 10 ou 12 ans, elle a développé des démangeaisons que les locaux appellent la « mue du boulgour ». Nous l'avons amenée chez le médecin de nombreuses fois, mais personne ne parvenait à en identifier la cause.



Hatice Akel



Tülay İğci : Un peu avant la fin de l'école primaire, j'ai aussi commencé à avoir des nausées et j'avais des problèmes de gonflement et de poids. Alors que mon médecin ne parvenait pas à poser un diagnostic, ma famille m'emmenait à l'Université d'Istanbul, la Çapa Faculty of Medicine. C'est là que j'ai appris que je souffrais d'insuffisance rénale.

Hatice Akel : Le médecin de Tülay à Istanbul nous a dit que notre fille avait besoin d'une greffe de rein, et je me suis tout de suite portée volontaire pour lui donner un des miens. Pour être sûr que je pouvais lui en donner un, le médecin a effectué quelques tests sur moi. C'est ainsi qu'il a découvert que moi aussi, je souffrais d'insuffisance rénale. Plus tard, j'ai compris que notre maladie rénale est génétique, et que je l'ai transmise à Tülay mais pas à mes autres enfants. Ce jour de 2003, j'ai été diagnostiquée et j'ai commencé la dialyse – c'était une urgence – et depuis, je suis régulièrement dialysée.

Tülay İğci : Cette époque de nos vies a été difficile pour nous tous. Nous avons déménagé à Ankara pour que le médecin puisse suivre mon état de plus près. C'était difficile d'être loin de la maison et ma famille connaissait des difficultés financières. Ma mère était vraiment soulagée lorsque mon père a trouvé un nouveau travail à la plongée dans un restaurant, qui lui permettait d'avoir une mutuelle pour toute la famille.

« Grâce à la dialyse, la vie continue. Nous sommes heureuses de recevoir des traitements pour soigner ce problème. Je me réconforte en songeant à quel point chaque jour est plus merveilleux que la veille, ce à quoi j'ai toujours cru du plus profond de mon cœur. »

Hatice Akel



Tülay İğci



De la lutte à l'acceptation

Hatice Akel : En tant que mère de Tülay, au départ, j'ai eu du mal à accepter la maladie de ma fille, en particulier lorsqu'elle a eu une attaque due à son hypertension. En parallèle, notre famille a dû faire face à d'autres revers. Mon mari a été impliqué dans un accident de voiture et est devenu invalide, donc je devais à la fois prendre soin de mon mari et de ma fille et travailler pour une société de ménage afin de pourvoir aux besoins de ma famille, tout en pensant à ma propre santé.

Tülay İğci : Quand j'y repense, je sais que c'est le fait de rester ensemble qui nous a permis de traverser cette période difficile. Mais aujourd'hui encore, ma mère ne peut pas être dialysée au même étage que moi. Elle a toujours peur que ça se passe mal lorsque les infirmières prennent soin de moi. C'est pourquoi nous nous rendons à différents étages pour recevoir notre traitement, sur les conseils de l'infirmière en chef de la clinique. Ça peut paraître bizarre vu de l'extérieur, mais cette solution fonctionne.

Partager plus que des gènes

Hatice Akel : La maladie rénale nous a appris, à moi et à Tülay, que la vie est remplie de moments de plaisir et de moments de lutte. Face à ces derniers, tels que le diagnostic d'une maladie, il ne faut jamais se désespérer ou abandonner. Être entouré de personnes qui vous soutiennent est essentiel lorsque les temps sont difficiles. Je suis vraiment heureuse d'avoir Tülay et le reste de ma famille à mes côtés.

Tülay İğci: Partager un destin similaire nous a rapprochés. Ma mère et moi sommes bien plus qu'une mère et sa fille : nous sommes comme des amies ou des sœurs, qui feraient tout leur possible pour aider l'autre.

Positives face à l'avenir

Hatice Akel : Je suis heureuse de pouvoir dire que les choses vont beaucoup mieux maintenant. Oui, la vie n'est pas toujours facile mais nous tâchons de faire de notre mieux étant donné notre état, et de nous concentrer sur le positif. Toute cette aventure a vraiment rapproché notre famille.

Tülay İğci : En 2001, j'ai épousé un merveilleux mari. Il soutient ma décision de rechercher un donneur pour une greffe et m'a aidée à poser ma candidature à l'hôpital d'Ankara pour bénéficier d'une transplantation. Aussi loin que je me souviens, ma mère et mon mari m'ont motivée à continuer et à profiter de la vie – même après tout ce que nous avons traversé. Après plusieurs années passées dans d'autres villes, aujourd'hui, nous sommes heureux d'être de retour dans notre village près de Konya. C'est super qu'il y ait une clinique NephroCare ici. Leurs services sont parfaits et le personnel s'intéresse vraiment à nous en tant que personnes, pas seulement en tant que patients. Ma mère et moi tenons à remercier l'équipe du plus profond de notre cœur.

*Merci Hatice et Tülay
d'avoir partagé l'histoire poignante de vos
combats et de vos victoires avec nous !*



Un homme, une histoire : Une interview sur l'hémodialyse à domicile

Tandis que de nombreux patients dialysés aiment retrouver le personnel et les autres patients des centres de dialyse NephroCare, certains préfèrent l'intimité et la flexibilité de l'hémodialyse à domicile (HD à domicile). C'est le cas de Serdar Kabas. Nous nous sommes récemment entretenus avec lui et il nous a raconté sa vie et son expérience de l'HD à domicile.

Bonjour Serdar ! Parlez-nous un peu de vous.

Je suis né il y a 40 ans à Istanbul, en Turquie, et aujourd'hui je vis à Izmir. J'ai passé ma jeunesse dans notre capitale vibrante et animée : c'est là où j'ai été à l'école et où j'ai fait mes études. J'ai toujours été un travailleur acharné. Une fois mon diplôme en poche, j'ai décidé de poursuivre ma carrière dans la comptabilité et plus tard, je me suis formé pour devenir conseiller financier.

À quel moment votre maladie rénale a-t-elle été diagnostiquée et comment avez-vous débuté l'HD à domicile ?

Juste après mon entrée dans la vie active, mon médecin m'a fait asseoir pour me dire

que je souffrais de troubles rénaux et que j'allais devoir commencer la dialyse. Mon mariage battait de l'aile et l'annonce du diagnostic a été un vrai choc. Petit à petit, j'ai appris à accepter ma situation et bien que ma femme et moi nous soyons séparés, j'ai retrouvé la maîtrise sur ma santé et sur ma vie privée. À peu près trois mois après avoir débuté la dialyse dans un centre NephroCare, j'ai entendu parler de l'HD à domicile. Comme j'ai très peu de temps libre, j'ai tout de suite été intéressé. Mon médecin pensait que mon cas se prêtait à la mise en place de l'HD à domicile, j'ai donc débuté une formation de 2 mois pour apprendre toutes les ficelles. En décembre 2013, je suis officiellement passé au traitement à domicile.



Comment avez-vous accepté le fait que la dialyse fasse maintenant partie de votre vie ?

Lorsque j'ai découvert ma maladie, j'ai vite compris que la dialyse était ma seule option. Mais au départ, le plus difficile, c'était d'avoir à passer tant de temps à la clinique. Je suis quelqu'un de sociable et de dynamique, et j'adore mon travail. Un jour, alors que je discutais avec mon infirmière à la clinique, elle m'a parlé de l'HD à domicile. Je me suis dit que ça correspondait mieux à mes attentes et j'ai décidé de me lancer.

Quels sont les plus grands défis que vous avez dû relever pour débiter les traitements d'HD à domicile ? Qu'est-ce qui vous a aidé sur ce chemin ?

Lorsque j'ai débuté l'HD à domicile, j'avais peur de la ponction. Avec le temps, j'ai pris confiance et aujourd'hui, je n'éprouve plus aucune difficulté ni gêne. Même si l'HD à domicile est géniale pour moi, j'ai dû passer par une longue phase d'apprentissage. Au départ, je dormais mal parce que j'avais peur que l'aiguille tombe durant la nuit. Mais peu de temps après, mes craintes se sont envolées et maintenant, je dors vraiment bien durant le traitement.

À quoi consacrez-vous ce temps libéré ? Quelles sont vos passions ?

Je consacre énormément de temps au sport. Je suis un grand fan de football et je suis vraiment bon sur le gazon. En général, je retrouve mes amis pour les matchs de football le weekend. En dehors de cela, je travaille toujours comme conseiller financier dans mon propre bureau. J'ai un agenda surbooké et j'aime mon métier. J'aime aussi jouer à des jeux d'aventure sur mon iPad, conduire, jouer

au ping-pong et au backgammon et aussi écouter de la musique. Je suis toujours en contact avec mes « copains de dialyse » de la clinique et nous aimons organiser des excursions vers différentes destinations le weekend.

On dirait que votre vie est bien remplie ! Quelle serait votre devise personnelle en un mot ?

L'honnêteté. Je crois que l'honnêteté est mon trait de personnalité le plus puissant.

Même si l'HD à domicile ne convient pas à tout le monde, certains, comme Serdar, la trouvent mieux adaptée à leur style de vie et à leurs habitudes. Si vous êtes intéressé par cette option de traitement, n'hésitez pas à en parler à votre néphrologue.

Merci d'avoir partagé votre histoire avec nous, Serdar !





Continuer de peindre et d'aimer la vie

Mère d'une famille nombreuse, épouse, artiste reconnue, patiente dialysée : Dulce Vieira, portugaise, est une femme qui a porté bien des casquettes – et qui est toujours là, en forme, pour nous raconter son histoire.

« Considérer que Dulce Vieira et Sara Uva sont une seule et même personne est une grave erreur ». L'artiste a insisté pour nous le rappeler lors de la longue et agréable conversation que nous avons eue récemment au centre d'art d'Ovar, qui a ouvert ses portes à il y a peu à environ 40 kilomètres au sud de Porto, au Portugal. Les peintures à l'huile sur les toiles autour de nous, toutes exécutées au couteau grâce à une technique spéciale, nous donnent un indice pour comprendre la différence entre Dulce, la citoyenne lambda, et Sara Uva, le pseudonyme sous lequel elle produit ses œuvres réputées.

Comme pour beaucoup d'entre nous, la vie de Dulce – 84 ans au compteur – a eu son lot de moments de gloire et de bonheur, mais aussi d'échecs et de déboires. Y compris le moment où cette femme forte et passionnée a débuté la dialyse il y a six ans de cela.

Née pour se dévouer aux arts

L'amour que Dulce a entretenu pour les arts toute sa vie durant a débuté avec son père, qui a insisté pour qu'elle prenne des leçons de pianos dès sa plus tendre enfance.





Ensuite, elle a étudié le théâtre et est tombée amoureuse de l'écriture, une passion qu'elle a toujours aujourd'hui et qu'elle assouvit par le biais de ses chroniques pour le journal local d'Ovar. À l'aube de ses 15 ans, elle a appris à peindre. Pas seulement à l'école, mais avec des professeurs renommés qui lui donnaient des cours privés. « Mon grand-père disait toujours qu'une femme devait avoir un métier. Ma mère, qui est morte très jeune, était une des premières femmes professeurs du Portugal. Et une de mes quatre sœurs a repris l'entreprise de mon père et est devenue la première femme du pays titulaire du permis poids-lourds. »

De la passion à la profession

Après avoir épousé son mari, professeur de philosophie, et donné naissance à trois filles,

Dulce a décidé que le temps était venu de faire de son amour pour la peinture une activité qui soit plus qu'un hobby. Elle a donc postulé pour intégrer l'école des beaux-arts locale. Comme son mari faisait partie de la garde républicaine portugaise (GNR), Dulce avait droit à des gouvernantes pour l'aider à la maison. Libérée de ses tâches domestiques, Dulce a eu le temps de poursuivre ses études et de faire de sa passion une profession : les beaux-arts.

Déboires à traverser

Lorsque son mari s'en est allé et qu'elle s'est retrouvée seule, elle a subi une perte tragique qui a laissé des marques. Apprendre qu'elle aurait à recevoir des traitements de dialyse l'a dévastée. Elle a d'abord songé à tout abandonner.





« Mon mari était déjà mort et je voulais mourir moi aussi. Je ne voulais pas être dialysée. J'avais déjà tellement souffert », raconte Dulce, lorsqu'elle évoque ses sentiments quand elle était au fond du gouffre. C'est son fils, un de ses six enfants, qui l'a aidée à reprendre sa vie en main et à comprendre qu'il lui restait encore plein de choses à vivre. Un jour, il est rentré chez elle et l'a trouvée inconsciente. Gardant son sang-froid, il l'a emmenée à l'hôpital au plus vite. C'est là, alors qu'elle était plongée dans le coma, que les médecins lui ont créé une fistule pour l'aider à guérir.

Le 9 mai 2010, elle a débuté les séances de dialyse à la clinique NephroCare Santa Maria da Feira, dont elle est toujours patiente aujourd'hui. Elle admire tout particulièrement le soutien physique et psychologique du personnel ainsi que ses connaissances sur la dialyse et les maladies rénales. « On voit à quel point ils aiment leur métier », nous a-t-elle révélé avec un franc sourire.

Son voyage à travers l'art

Comme Sara Uva, son pseudonyme, Dulce possède un don incroyable pour l'art, qu'elle a perfectionné durant les 65 ans de sa carrière de peintre. Son travail a été exposé au Portugal et à l'étranger, en Angleterre, en Espagne et en Russie.

Les critiques ont salué ses réalisations, même si d'après Dulce, les critiques les plus importantes étaient celles de ses filles. Récemment, une d'entre elles a exposé une

collection étendue de ses peintures au Museu Adelino Ângelo. Elle a apporté les peintures restantes ici, au Centre d'art d'Ovar. Ses autres oeuvres, dont elle a fait don au Sanctuaire de Fátima, sont dispersées de par le monde sous le nom de « Aparição do Anjo », l'apparition de l'ange.

Déterminée et reconnaissante

Rien, pas même les béquilles qu'elle utilise pour se déplacer, ne peut l'empêcher de poursuivre son voyage artistique. Aujourd'hui, Dulce est particulièrement reconnaissante pour la chance qui lui a été donnée de continuer de vivre avec le bonheur et le plaisir que la vie lui a toujours offerts – en grande partie grâce à l'excellent traitement qu'elle reçoit dans son centre NephroCare sur place. Mais elle est tout de même contente de ne pas avoir à s'y rendre le vendredi, pour pouvoir peindre.

Aller de l'avant

Alors, quelle sera la prochaine étape pour Dulce, cette femme qui a tant fait dans sa vie et qui aimerait accomplir tant de choses encore en tant que Sara Uva ? Elle prévoit par exemple de terminer sa peinture intitulée Orchestra et de l'envoyer au Conservatoire de musique d'Aveiro. Lorsqu'on lui demande qui est son mentor, elle ne tarde pas à citer le Professeur Mendes da Silva « parce qu'il m'a appris à peindre en utilisant la technique du couteau à palette sur toile. » Et à en juger par la beauté de son travail, son choix semble justifié !

*Dulce, nous vous remercions
de nous avoir fait part de votre histoire. Nous vous
souhaitons le meilleur que l'avenir puisse vous apporter.
Continuez de peindre et d'aimer la vie.*



Varié et délicieux : Notre pain quotidien – Partie 2

Le pain, on ne saurait s'en lasser ! Dans cette édition de NephroCare for me, nous sommes de retour avec la partie deux de notre voyage culinaire à travers le monde vaste et savoureux de cet aliment de base universel. Cette fois, nous irons bien au-delà de la baguette et du bretzel pour nous pencher sur les pains d'Europe de l'est, de Turquie et du Moyen-Orient. À table !

Préférences en Russie

Dans le grand pays qu'est la Russie, le pain est un symbole de richesse et d'abondance. Ici, les aliments préférés des habitants prennent de nombreuses formes, mais le pain de seigle est sans doute le plus populaire. Pendant des siècles, les russes ont mangé du pain de seigle avec le plus grand plaisir. Suivant le boulanger et sa recette, les miches intègrent différentes proportions de farine de seigle, issue de la mouture du seigle, une céréale riche en fibres, et d'autres farines. Dans l'ensemble, le pain de seigle est plus lourd et plus dense que les pains réalisés avec d'autres farines, et son parfum est plus prononcé. En Russie et ailleurs, on apprécie particulièrement la longue conservation du pain de seigle.

Pain et sel : une tradition nationale

L'importance du pain dans la culture russe se reflète dans une coutume très répandue appelée pain et sel. Chaque année, les hôtes et visiteurs les plus éminents du plus grand pays au monde sont accueillis avec une miche de pain sur un plateau rond. Au-dessus de la miche : une salière. On attend des invités qu'ils brisent un morceau de pain et le trempent dans le sel avant de le manger. Refuser de prendre part à cette tradition ancestrale est un manque de politesse inacceptable, qui offensera à coup sûr l'auteur de ce geste d'hospitalité. En réalité, au Moyen-Âge, les russes croyaient que pousser des ennemis à partager le pain et le sel les reconcilierait pour en faire de bons amis.



Pain de seigle



Pain et sel :
une tradition russe





Le kifli hongrois



Pain plat turque

Le pain en Europe de l'est

Visitez n'importe quel pays d'Europe de l'est et vous comprendrez vite que le pain y est un véritable art de vivre. De la Pologne à la Hongrie, en passant par la Slovaquie : chaque village possède sa boulangerie aux vitrines remplies de miches, de petits pains et de pâtisseries. Cependant, la forme du pain et le type de farine utilisé peuvent varier en fonction des traditions locales et de ce qu'on cultive sur place.

Le pain de blé et le pain de seigle ainsi que les pains à base d'autres céréales sont nombreux en Pologne, où on aime le pain croustillant à l'extérieur et tendre à l'intérieur. En Hongrie, la plupart des boulangers sont réputés pour cuire de grosses miches rondes de pain blanc avec une croûte dure et épaisse appelée cipó. Le kifli est également très apprécié en Hongrie. Au premier abord, ce petit-pain roulé en forme de croissant ressemble à un croissant classique, mais en réalité, il est produit à base de pâte levée traditionnelle. Si vous avez un petit creux en Hongrie, un kifli fera un délicieux encas. Ouvrez-en un avec un couteau, surmontez-le de fromage, de beurre ou de viande, et régalez-vous. Miam !

Cuire du pain en Turquie

Dans ce pays qui compte près de 74 millions d'habitants situé à la frontière entre Orient et Occident, les paysages sont diversifiés et on mange du pain à tous les repas ou presque, de l'aube au crépuscule, dans toutes les classes sociales. Comme leurs voisins autour de la Méditerranée, les locaux préfèrent la farine blanche même si les formes et l'utilisation des miches de pains et petits-pains diffèrent d'une région à l'autre.

Nombreuses sont les familles turques dans lesquelles le premier membre debout se rend à la boulangerie pour acheter du pain frais, un ingrédient clé du petit-déjeuner turque traditionnel. Il ou elle rentre à la maison avec du pain encore chaud tel que le simit, une couronne de pain roulée dans les graines de sésame, dont les délicieuses effluves remplissent la demeure.

Pas besoin de couverts !

Le pain plat turque connu dans son pays d'origine sous le nom de pide est apprécié et très respecté en Turquie et partout dans le monde. Outre son goût délicieux, si ce pain plat est si prisé, c'est sans doute aussi puisqu'il peut



être mangé sans couverts. Asseyez-vous autour d'une table débordante de spécialités turques, et utilisez ce pain tendre pour saucer et en guise de cuiller – plus besoin de couteau ou de fourchette ! Souvent, les miches sont saupoudrées de sésame qui leur apporte du goût et crée un décor appétissant.

Délices du Moyen-Orient cuits au four

Considéré comme un cadeau divin, en particulier chez les arabes, le pain est un indispensable de chaque repas au Moyen-Orient. D'ailleurs, le mot égyptien désignant le pain, aysh, signifie « vivre la vie ». Dans cette partie du monde, un pain sort clairement du lot : le pain pita. Ce pain plat rond, tendre et pliable qui gonfle à la cuisson est parfaitement adapté à la manière dont les arabes prennent leur repas. Rassemblés autour d'une table, les convives déchirent un morceau de pita et l'utilisent pour saisir des morceaux de viande, des légumes ou de la salade, comme c'est le cas en Turquie. De même, les morceaux de pitas sont utilisés comme cuillers pour se servir des sauces à base de yaourt ou d'autres aliments légèrement liquides tels que l'houmous, l'huile d'olive et le tahin.

Mais ce n'est pas tout. Lorsque le pain pita gonfle dans le four, il forme un genre de poche. On a l'habitude de couper la miche en deux et de remplir cette poche de délices tels que des falafels, des petites boulettes de pois-chiches frites, de la viande grillé, des keftas, genre de viande hachée à l'orientale, ou d'autres salades. Il en résulte un sandwich parfaitement irrésistible !

Recherchons cuisiniers à domicile !

Nous espérons avoir éveillé votre appétit pour ce pain délicieux et nourrissant dans ce feuillet en deux parties. Maintenant, à vous de jouer : essayez de cuisiner quelques-unes de ces miches savoureuses chez vous ! Rendez-vous aux pages 34–37 pour découvrir nos recettes adaptées aux personnes souffrant d'insuffisance rénale. Si vous avez besoin d'aide pour cuire votre pain, jetez un œil à notre guide pas à pas dans la dernière édition de NephroCare forme « Enfilez votre toque de boulanger – aujourd'hui, nous cuisons du pain ! » Bonne cuisine et bonne dégustation !



Pain pita trempé dans du houmous



Pita garnie de viande et de légumes



Bien manger en vacances

Imaginez : vous êtes assis sur un banc, admirez le calme de la mer lorsque votre ventre se met à gargouiller pour vous avertir qu'il est temps de manger. Comment répondez-vous à cet appel ? Savoir quoi manger lorsqu'on quitte notre routine quotidienne peut relever du défi.

Dans cet article, l'équipe de NephroCare vous donne quelques conseils concrets pour bien manger et être en pleine forme pendant vos vacances.

Quelle que soit votre destination – la mer, la montagne, une grande ville – la nourriture est une partie intégrante de votre séjour. Il s'agit là d'une réalité qui concerne tous les voyageurs, mais c'est une question essentielle pour les personnes souffrant d'insuffisance rénale. Le lieu où vous partez et où vous séjournez – un hôtel-restaurant à l'étranger, une location saisonnière dans votre propre pays – influencera probablement vos choix alimentaires. Un conseil: prévoir à l'avance est le meilleur moyen d'être sûr de trouver des aliments qui vous conviennent dès votre arrivée.

Séjourner dans une location saisonnière

Si vous séjournez dans un appartement ou une maison en location, c'est plus simple : conserver vos bonnes habitudes alimentaires ne devrait pas être compliqué. Localisez le supermarché le plus proche à l'avance en faisant une recherche en ligne, ou demandez à votre hôte à l'arrivée. Vous devriez y trouver une sélection d'aliments adaptés, que vous pourrez préparer chez vous. Les personnes qui voyagent en voiture peuvent emporter leurs aliments favoris avec eux. Transportez les aliments périssables dans une glacière que vous pourrez utiliser pour vos pique-niques durant votre séjour.





Vous avez réservé une chambre d'hôtel

Si vous envisagez de séjourner dans un hôtel, vous n'aurez rien à gérer vous-même. Pas de lit à faire, pas corvée de ménage et pas de repas à préparer. Cependant, les plats proposés dans certains hôtels-restaurants ne sont pas adaptés aux personnes souffrant d'insuffisance rénale. La solution : connaître les 5 bonnes habitudes alimentaires et se laisser guider pour faire les bons choix alimentaires pour ses reins. Contactez l'hôtel avant votre arrivée et renseignez-vous sur les plats proposés. Assurez-vous qu'ils tiennent compte des besoins alimentaires spéciaux de leurs clients et demandez ce que vous devez faire pour que les vôtres soient satisfaits.

Même si certains hôtels savent ce qui est bon pour les reins ou non, préparez votre réponse au cas où on vous demande ce que vous pouvez manger. Voici quelques idées.

- Au buffet, tournez-vous vers les fruits, les légumes et les salades. Veillez à ne pas consommer trop de potassium et n'oubliez pas de tenir compte de la taille des portions proposées.
- Consommez des protéines saines à chaque repas. Le poisson grillé ou cuit à la vapeur et le poulet grillé sont d'excellents choix, surtout s'ils sont préparés sans ou avec peu de sel.
- Emportez quelques encas adaptés avec vous en cas de petit creux. Ainsi, vous serez moins tenté de manger quelque chose qui n'est pas bon pour votre organisme.

Voyager à l'étranger

Toute une aventure ! Voyager à l'étranger, c'est non seulement l'occasion d'explorer un nouveau territoire, mais également de découvrir de nouvelles saveurs. Commencez





par collecter quelques informations concernant la gastronomie de votre destination avant votre départ. Quelles sont les spécialités locales ? Sont-elles bonnes pour les reins, ou peuvent-elles être préparées dans cette optique ? Y a-t-il certains aliments que vous devez éviter ? Parlez-en avec votre diététicienne et listez les aliments que vous pouvez ou que vous ne devez pas manger.



Une fois à l'étranger, vous vous heurterez peut-être à la barrière de la langue. Si vous possédez un smartphone et un forfait international, téléchargez une appli dictionnaire de voyage avant votre départ pour vous aider à déchiffrer les mots étrangers au supermarché et au restaurant. Vous pouvez également acheter un dictionnaire de voyage-guide de conversation de poche que vous pourrez consulter lorsque nécessaire. Si vous avez un doute, privilégiez les aliments que vous connaissez.

Un dernier mot et vous pourrez commencer à planifier vos vacances : quelle que soit votre destination et quoi que vous mangiez, surveillez toujours vos apports en liquide, en particulier dans la chaleur de l'été. Si vous n'êtes pas sûr de vous, parlez-en à votre médecin ou votre diététicienne avant votre départ.

Conseil d'expert : repas en vacances

Notre équipe NephroCare souhaite que vos vacances soient aussi agréables et relaxantes que possible. Et elles le seront si vous suivez ces trois conseils pour bien manger en vacances.



Planifiez votre séjour avec un expert.

Demandez conseil à votre diététicienne pour savoir comment planifier vos repas lorsque vous êtes loin de chez vous. Faites-lui part de votre destination et de vos attentes.



Soyez attentif.

Il est tout à fait normal d'être à la fois submergé et excité lorsqu'on visite un nouveau pays. Cependant, rappelez-vous de penser à ce que vous mangez et de veiller à prendre des repas sains et équilibrés. Vous ne voudriez pas rater un agréable séjour à cause de votre alimentation.



Respectez votre régime.

Les diabétiques et ceux qui suivent un régime spécial pour leurs reins savent qu'il est important de surveiller leurs apports en glucides – en vacances également. Continuez d'éviter les aliments salés comme les bretzels, limitez votre consommation de sucré et d'aliments cuits, de jus et de boissons sucrées. Et pensez à contrôler régulièrement le taux de sucre de votre sang.

«Un visage souriant vaut la moitié d'un repas.»

– Proverbe letton



Ramazan Pidesi – Pita turque

Si vous n'avez encore jamais goûté de la pita turque faite maison, c'est l'occasion d'essayer. Ne prenez pas peur au vu des étapes de la recette : elle est quasi inratable, et la préparation de la pâte est très simple. Une fois qu'elle sera prête à cuire, invitez votre famille ou quelques amis pour un délicieux festin oriental autour de la pita.

Pita turque

(pour 6 personnes)



Ingrédients

300 ml d'eau tiède
1/2 cube de levure (20 g)
1 c. à c. de sucre
450 g de farine
2 c. à c. de sel
2–3 c. à s. d'huile d'olive
1 jaune d'oeuf
Graines de sésame et de carvi
pour la garniture



Mélangez l'eau, la levure et le sucre et laissez-la reposer 10–15 minutes jusqu'à ce que le mélange devienne mousseux.

Pendant ce temps, mélangez la farine et le sel dans une terrine et creusez un puits au milieu. Verser 1,5 c. à s. d'huile d'olive et le mélange à la levure dans le puits, puis pétrissez pour obtenir une pâte souple. Couvrez la terrine de film étirable et laissez la pâte reposer 45–60 minutes dans un endroit chaud, jusqu'à ce qu'elle ait doublé de volume. Placez la pâte sur un plan de travail fariné, pétrissez-la brièvement et coupez-la en deux. Formez deux pitas rondes de 15–18 cm de diamètre.

Recouvrez une plaque de cuisson de papier sulfurisé et d'un peu de farine et de farine de blé durum. Placez les pitas sur la plaque et laissez-les reposer 30 minutes supplémentaires. Ensuite, formez un treillis de pâte à pita avec vos doigts trempés dans l'huile d'olive. Mélangez un jaune d'oeuf et 1,5 c. à s. d'huile d'olive et nappez la pâte de ce mélange avec un pinceau. Saupoudrez de graines de sésame et de carvi selon votre goût.

Enfournez les pitas dans un four préchauffé (200 °C) pendant 20 minutes environ. Couvrez les pains avec un torchon humide pour qu'ils restent tendres.

Servez aussi chaud que possible.

Valeurs nutritionnelles pour une portion :

Énergie	331 kcal
Lipides	8 g
Glucides	53 g
Protéines	11.2 g
Eau	44.7 g
Sodium	136 mg
Potassium	233 mg
Calcium	41 mg
Phosphore	231 mg



CONSEIL : Placez un bol résistant à la chaleur rempli d'eau dans le four pour que vos pitas soient encore plus savoureuses.





Salade Fattoush

Que faire d'un pain pita de la veille ? Une salade fattousch bien sûr ! Ce classique oriental est délicieux en guise de plat principal léger ou servi avec des protéines maigres. Les herbes fraîches et estivales comme le persil et la menthe créent une explosion de saveurs en bouche – sans ajouter de sel.

Salade Fattoush

(pour 8 personnes)



Ingrédients

Pour la sauce :

4 c. à c. de sumac en poudre
4 c. à c. d'eau chaude
3 c. à c. de jus de citron frais
2 c. à c. de sirop de grenade
2 gousses d'ail
2 c. à c. de vinaigre blanc
1/2 c. à c. de menthe poivrée séchée
175 ml d'huile d'olive extra-vierge
Sel marin

Pour la salade :

2 pitas (20 cm)
Sel marin
3 tomates de calibre moyen
500 g de concombre
6 oignons nouveaux
2 petites laitues ou laitues romaines
60 ml d'huile d'olive vierge
Un bouquet de persil (50 g)
Pourpier frais (25 g)
ou un autre type de salade
De la menthe fraîche (50 g)
En option : Sumac en poudre

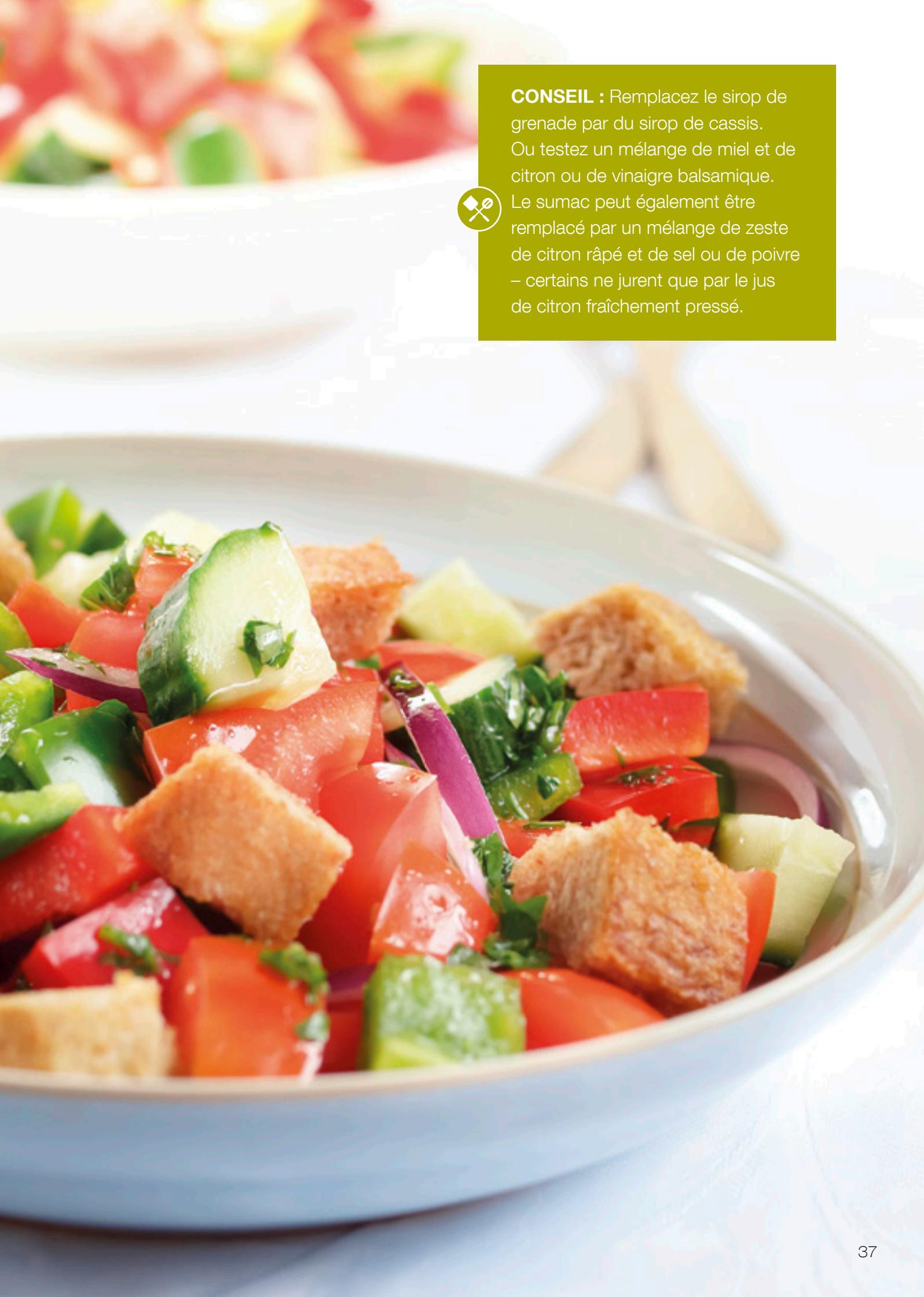


Sauce : Mélangez le sumac à l'eau et laissez le mélange reposer pendant 15 minutes. Puis ajoutez le jus de citron, le sirop de grenade, l'ail émincé, 2 c. à c. de vinaigre blanc et la menthe séchée. Ajoutez l'huile doucement tout en mélangeant. Ajoutez du sel marin selon votre goût.

Pour la salade : Coupez les pains pitas en deux et faites-les griller. Pendant ce temps, tranchez les tomates et le concombre, coupez les oignons nouveaux en petites rondelles et les laitues lavées en bandes de 2 cm. Coupez la pita en morceaux équivalents à une bouchée et placez ceux-ci dans le saladier. Versez l'huile d'olive sur le pain (pour que celui-ci ne se délite pas dans la sauce). Ajoutez du sel selon votre goût. Mélangez les tomates, le concombre, les oignons, la salade et les épices dans le saladier et versez la sauce par dessus. Ensuite, ajoutez la pita.

Valeurs nutritionnelles pour une portion :

Énergie	382 kcal
Lipides	30 g
Glucides	24 g
Protéines	5 g
Eau	162 g
Sodium	261 mg
Potassium	447 g
Calcium	83 mg
Phosphore	83 mg



CONSEIL : Remplacez le sirop de grenade par du sirop de cassis. Ou testez un mélange de miel et de citron ou de vinaigre balsamique. Le sumac peut également être remplacé par un mélange de zeste de citron râpé et de sel ou de poivre – certains ne jurent que par le jus de citron fraîchement pressé.





Gymnastique mentale



Ci-dessous, vous pouvez voir 9 photos quasi identiques.
Mais attendez. Seulement deux de ces photos sont
parfaitement semblables. Parviendrez-vous à les retrouver ?

1



2



3



4



5



6



7



8



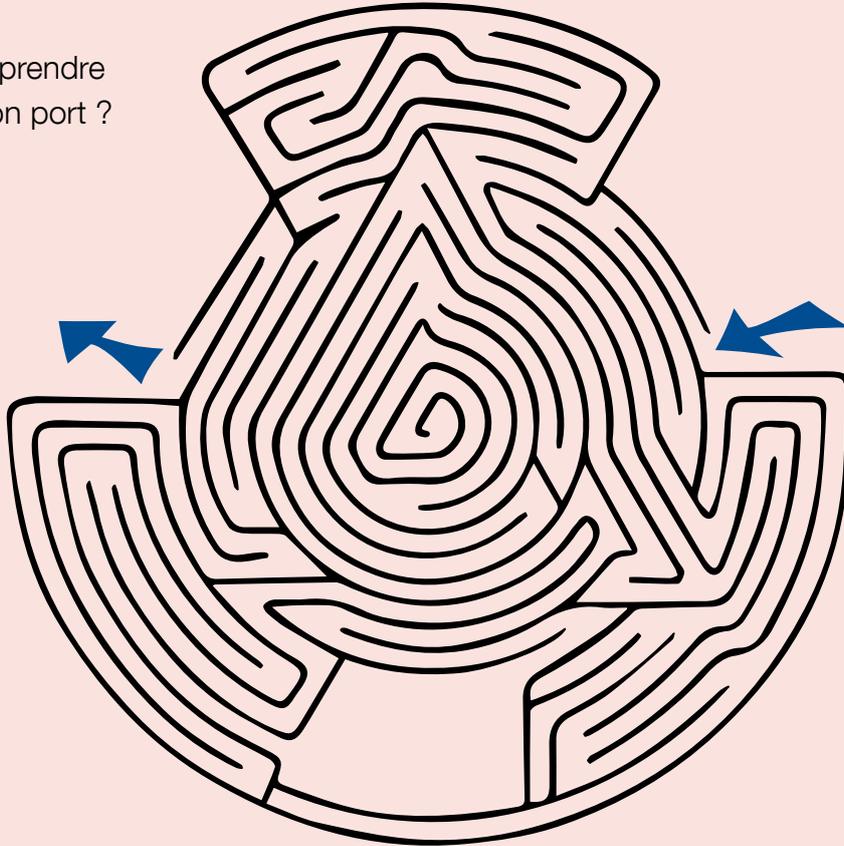
9





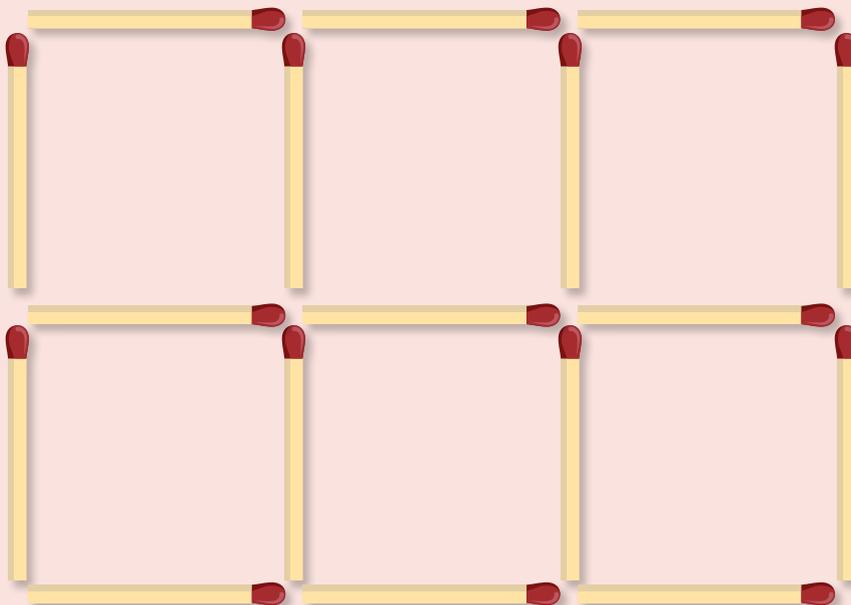
Labyrinthe

Quelle direction prendre pour arriver à bon port ?



Jeu d'allumettes

La figure ci-dessous comprend six carrés. Retirez cinq allumettes de sorte qu'il ne reste plus que trois carrés.



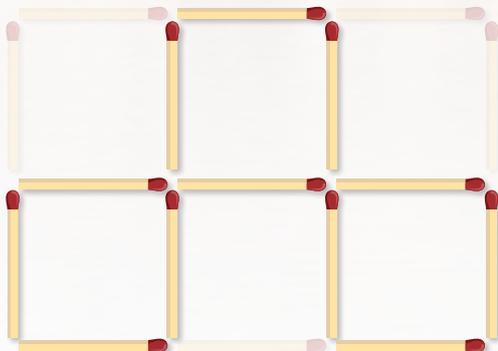
**Notre pain quotidien
- Partie 3**

Découvrez la culture du pain
en Amérique du nord et en
Amérique du sud

**Explorez le Royaume-Uni
et l'Irlande avec nous**

Solutions de la gymnastique mentale

1. Images identiques : Images n° 3 et n° 7
2. Jeu d'allumettes



**FRESENIUS
MEDICAL CARE**