

Été 2017

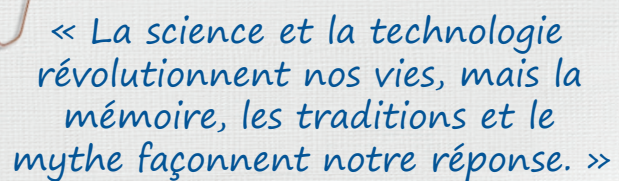
NephroCare

et moi

L'été, ou les plaisirs
de la glace

Les fruits d'été

Seniors : la vie en
World Wide Web



« La science et la technologie révolutionnent nos vies, mais la mémoire, les traditions et le mythe façonnent notre réponse. »

Arthur Schlesinger, historien

Bienvenue !

Cher lecteur, chère lectrice

De nos jours, la technologie est omniprésente. Dans nos voitures, dans nos foyers, sur nos smartphones et autres appareils mobiles. Bref, à portée de main. Elle facilite notre vie en nous permettant d'accéder en un instant à l'information et de communiquer aisément avec nos proches, où qu'ils se trouvent. Aujourd'hui, les appels vidéo font littéralement partie de notre quotidien !

Pourtant, pour les plus âgés d'entre nous, qui ne sont pas nés avec cette technologie, en particulier Internet, apparaissent parfois quelques défis. Dans cette édition de NephroCare et moi, nous avons consacré un article, **Seniors : la vie en World Wide Web**, à propos d'Internet et de l'informatique. Pour que la technologie n'ait plus aucun secret pour vous ! Pour en savoir plus, n'attendez plus. Rendez-vous à la page 30.

Passons maintenant à un sujet qui vous est sûrement familier. L'enfant que vous étiez a certainement apprécié les petits plaisirs frais de l'été que sont, entre autres, les glaces. Par une chaude journée d'été, quoi de plus rafraîchissant, n'est-ce pas ? Boule de glace ou gaspacho : rafraîchissez-vous tout en régaland vos papilles des douces saveurs de l'été. Dans cette édition de NephroCare et moi, nous découvrirons **l'histoire de la glace**. Et ce n'est pas tout : testez nos recettes favorites rafraîchissantes tout en préservant la santé de vos reins !

Enfin, pour les avides de dépaysement et de nouvelles contrées, nous proposons une découverte virtuelle de la nation la plus méridionale du continent africain dans notre article **Destination Afrique du Sud** (page 12). Découvrez les atouts de ce pays à la beauté et à la diversité infinies. Et laissez-vous tenter par des vacances dans la nation arc-en-ciel !

Voilà un avant-goût des informations et des récits passionnants que nous vous avons concoctés dans cette édition de notre magazine. En route pour de nouveaux territoires et des saveurs familières ! Nous vous souhaitons un bel été, en bonne santé !

Votre équipe éditoriale **NephroCare et moi**



Des nouvelles du monde entier

La parole au patient : enquête de satisfaction patient NephroCare 4



Bon à savoir sur les reins

Dialyse : quoi de neuf ? 8



À pays différents, habitudes différentes

Destination Afrique du Sud 12
Le dévouement envers les patients 16



Pour votre santé

Notre pain quotidien – Varié et délicieux, partie 4 18
Les fruits d'été 22
L'été, ou les plaisirs de la glace 24



Recettes

Glace à la carotte et au miel 26
Velouté hongrois à la griotte 28



La vie en vaut la peine

Seniors : la vie en World Wide Web 30
Exit le noir et blanc 34



Inspirations

Gymnastique mentale 38



La parole au patient : enquête de satisfaction patient NephroCare

Semaine après semaine, vous vous rendez dans un de nos centres de dialyse. Et semaine après semaine, chez NephroCare, nous nous engageons à vous offrir les meilleurs soins et la meilleure assistance qui soient. Pour nous assurer que la qualité des soins dont vous bénéficiez réponde à nos critères, nous procédons régulièrement à une enquête de satisfaction patient. Il s'agit d'une occasion unique pour les patients de s'exprimer de façon anonyme et en toute sincérité sur leur expérience NephroCare.

Pour que nous soyons en mesure de vous prodiguer les meilleurs soins possibles, nous avons besoin de vos commentaires et de vos idées. Parce que vous êtes idéalement placés pour connaître nos points forts. Mais aussi idéalement placés pour identifier nos points faibles et comment nous améliorer. Notre enquête de satisfaction patient NephroCare offre à aux patients l'occasion unique de témoigner anonymement de leur expérience personnelle de la dialyse dans nos centres.

Une enquête primordiale

Aujourd'hui, la qualité revêt une importance capitale, indissociable de la dialyse. Cela s'applique aussi bien au traitement que vous recevez au sein de nos établissements qu'aux services annexes, tel que le magazine NephroCare et moi. Dès lors, quoi de plus logique que d'inviter les patients à nous faire part de leur opinion sur leur expérience NephroCare pour mesurer la qualité de nos services ? À cette fin, Fresenius Medical Care a conçu une enquête spéciale, le programme de satisfaction patient NephroCare,





Programme de satisfaction patient
Votre avis compte !

Un grand merci pour votre participation



que nous utilisons régulièrement, à l'échelle mondiale, depuis 2008. Elle recueille, dans l'ensemble de nos établissements à l'échelle internationale, les réponses des patients sur les aspects qualitatif et quantitatif de nos services.

Comment ça marche ?

Le personnel des centres participants appose une affiche annonçant l'enquête à venir. À ce stade, les patients peuvent poser toutes les questions qu'ils souhaitent aux personnels soignants. Toute personne prenant part à cette enquête doit connaître deux points essentiels : la participation à cette enquête est complètement volontaire et totalement anonyme. Cela signifie que NephroCare ne consigne et n'associe aucun nom aux réponses. Nous encourageons l'ensemble des patients à y participer et à s'exprimer en toute sincérité ! Sur la base de

données scientifiques, nous avons réduit le nombre de questions. De plus, en complément du questionnaire papier, certains pays ont également proposé une version en ligne. Ainsi, chacun est libre de choisir le format qui convient le mieux. Une fois la phase de réponse terminée, des experts externes reçoivent l'ensemble des questionnaires complétés.

Ils saisissent ensuite les renseignements dans une base de données spéciale (les règles allemandes relatives à la protection des données s'appliquent) avant de les analyser. Ce processus dure environ huit semaines, selon le nombre de participants. Enfin, les experts utilisent les résultats de l'enquête pour établir un rapport, qu'ils adressent à chaque pays participant. Les points clés du rapport sont synthétisés sur une plaquette distribuée dans les établissements, à l'inten-



tion de tous : membres du personnel et patients. Cette initiative témoigne du grand intérêt accordé aux réponses des patients et de notre volonté de nous adresser à l'ensemble du personnel.

Objectif changement

Une fois les résultats de l'enquête disponibles, l'équipe de Direction de l'établissement se réunit pour aborder les points les plus pertinents avec la Commission des Usagers. Le groupe étudie et définit les domaines dans lesquels les patients (à titre anonyme) ont de nouvelles requêtes. La priorité est accordée aux thèmes liés aux soins prodigués dans nos centres. Dès lors qu'un établissement a identifié les domaines dans lesquels il souhaite apporter des modifications, il élabore un plan d'action présentant les étapes requises. Là encore, les réponses et les termes employés par les patients sont pris très au sérieux. Ils déterminent les actions à mettre en place.

Une initiative positive et constructive

Lorsque nous comparons ces résultats à ceux d'études précédentes, nous constatons avec plaisir une hausse globale de la satisfaction des patients. Nous observons la même tendance dans les enquêtes de satisfaction des patients NephroCare sous dialyse péritonéale et sous dialyse à domicile. Chaque fois que nous réalisons une enquête de satisfaction patient, nos collaborateurs se réjouissent de la richesse et de la nature constructive des commentaires. La plupart des patients ne s'en rendent certainement pas compte : les mots qu'ils choisissent sont parfois de véritables catalyseurs du changement pour nos centres.

Votre avis compte pour nous

Depuis le lancement de notre enquête de satisfaction patient en 2008, nous avons reçu plus de 150 000 questionnaires complétés dans près de 30 pays. Vingt-six pays ont réalisé cette enquête à plusieurs reprises. Les résultats prouvent que plus les participants à l'enquête sont nombreux, plus les patients sont satisfaits de façon générale.

Que cela signifie-t-il concrètement pour vous ? Si votre centre participe à l'enquête cette année, vous devez y prendre part ! Rejoignez les autres patients de NephroCare et comme eux, contribuez à façonner l'avenir de votre traitement de dialyse. Il s'agit d'une occasion unique pour vous de faire part de vos commentaires, de façon sincère et anonyme, aux membres du personnel qui vous prennent en charge chaque semaine.

N'oubliez pas : votre avis compte !





Dialyse : quoi de neuf ?

De nombreux patients dialysés s'interrogent sur les bienfaits de l'exercice physique et sur la façon de combiner sport et dialyse. Nos collègues du centre NephroCare de Coimbra, magnifique ville portugaise abritant la plus ancienne université du pays, se sont intéressés à la question. Quelle était l'incidence de l'activité physique sur les patients dialysés dans leur centre ? Pour y répondre, ils ont décidé de mener un projet en interne. Les résultats étaient clairs : les patients ayant participé au programme d'activité physique ont gagné en énergie et amélioré leur bien-être personnel.



Là où tout a commencé

En 2014, alors qu'il rédigeait sa thèse de fin d'études, l'infirmier Pedro Martins a pris conscience des longues périodes d'inactivité des patients sous hémodialyse. Au fil de ses réflexions, il a imaginé combiner exercice physique et dialyse de façon à accroître le bien-être des patients.

« Il existe des programmes de ce type dans d'autres pays. Les activités physiques y sont proposées en complément de la dialyse, en

dehors de la clinique. Nous avons toutefois décidé d'intégrer ce programme aux séances de dialyse pour éviter de surcharger le planning des patients », a indiqué Pedro Martins. « Le but était d'éviter que les patients aient à revenir à la clinique, en plus des séances de dialyse, et d'optimiser le temps passé au centre. » Après quelques peaufinages, Pedro Martins a été en mesure de proposer son programme innovant d'activité physique à 40 patients du centre NephroCare de Coimbra.





De gauche à droite : Rui Camisa, Soraia Dinis et Pedro Martins, du centre NephroCare de Coimbra, au Portugal.

L'essentiel du programme

Le programme d'activité physique personnalisé est conçu spécialement pour les patients dialysés. L'un des effets secondaires que nombre de patients dialysés subissent est la diminution de leur capacité aérobie. En d'autres termes, le cœur, les poumons et les vaisseaux sanguins ont plus de difficultés à fournir l'oxygène nécessaire aux muscles. Par conséquent, les patients ressentent de la fatigue et s'essouffent rapidement à l'effort. Dans ce contexte, le programme les encourage à faire du vélo, un excellent entraînement aérobie à la portée de nombreux patients hémodialysés. En outre, un programme de musculation améliore la puissance musculaire des patients, en particulier au niveau des jambes.

L'étude consistait à mesurer les effets de l'activité physique sur les patients hémodialysés. Les résultats ont démontré que le programme d'activité physique contribuait à améliorer, chez les patients dialysés :

- la mobilité et la marche,
- la composition corporelle,
- le niveau d'énergie,
- le bien-être global.

Critères de participation

Tout au long du programme d'activité physique, la sécurité du patient est LA priorité. L'ensemble des patients hémodialysés souhaitant y participer doivent d'abord se soumettre à un bilan médical conforme aux indications de leur néphrologue : électrocardiogramme, échocardiogramme et examen de leurs antécédents médicaux. Dans certains

cas, le néphrologue peut conseiller au patient de renoncer à y participer. Lui seul peut en juger.

Pourquoi intégrer l'activité physique aux séances d'hémodialyse ?

La nature même du traitement implique, pour les patients hémodialysés, de passer de nombreuses heures en dehors de leur domicile. En général, ils se rendent à la clinique trois jours par semaine pour des séances de quatre heures minimum. Sans compter les temps de trajet et d'attente dans le service de dialyse. Cet investissement en temps auquel leur traitement les contraint peut avoir des répercussions sur leur vie privée, leur carrière professionnelle, leur estime personnelle et leur autonomie.

Combinés, ces facteurs contribuent à entamer le dynamisme et l'activité des patients, qui entrent alors dans une sorte de cercle vicieux. L'inactivité accroît la fatigue des patients, qui sont alors encore moins actifs. D'où l'importance qu'ils restent physiquement actifs lorsqu'ils sont hémodialysés. Or, les patients dialysés passant déjà une





« Depuis que j'ai commencé ce programme, mon quotidien s'est amélioré. »

**– Maria do Céu Sacadura, patiente hémodialysée
au centre NephroCare de Coimbra**

« J'ai toujours été favorable aux nouvelles expériences. Lorsque l'on m'a proposé de rejoindre ce programme d'activité physique, j'ai souhaité y participer. J'ai pensé qu'il pourrait m'être bénéfique. J'ai donc commencé à pédaler et à soulever des poids. J'ai tellement apprécié ces activités que j'ai même pensé acheter des poids pour m'exercer à la maison.

Je me sens nettement mieux. Avant, je manquais d'énergie et je me sentais très fatiguée, surtout après les séances. Maintenant, il m'arrive même de rentrer chez moi à pied. Je peux marcher sans difficultés pendant une demi-heure. Qui plus est, le temps passé à la clinique semble passer plus vite car l'activité physique me distrait », a expliqué Maria do Céu Sacadura.



Maria do Céu Sacadura

grande partie de leur semaine au centre, l'idée de combiner traitement et activité physique semblait idéale.

Et maintenant

L'intuition de Pedro Martins concernant la pratique d'une activité physique pendant les séances d'hémodialyse s'est avérée très pertinente. Grâce à son initiative et à l'ouverture d'esprit du centre NephroCare de Coimbra, qui a accepté de participer à l'étude, nous sommes convaincus que la pratique d'une activité physique est bénéfique

pour les patients sous hémodialyse à de nombreux égards. Fort de sa réussite, le programme d'activité physique sera désormais proposé aux autres centres portugais de NephroCare.

Même si votre centre ne propose pas encore le programme, renseignez-vous auprès de votre médecin ou de l'équipe de NephroCare pour savoir comment intégrer au mieux l'activité physique dans votre vie quotidienne.

Restez actif, pour votre santé !



Destination Afrique du Sud

Pour nous, les habitants de l'hémisphère nord, l'Afrique du Sud représente l'endroit rêvé pour une escapade, loin des affres de la dépression hivernale. Ce n'est pas une surprise, quand on sait que ce pays ne se trouve qu'à dix heures de vol environ, avec des départs quotidiens dans toute l'Europe. Sa forte densité de centres NephroCare en fait une destination de vacances idéale pour les patients dialysés.

Effectuons un tour d'horizon des trésors de ce pays, de la beauté de ses paysages à la richesse de sa culture en passant par la diversité de son histoire.

Le pays doit sa notoriété à ses paysages époustouffants, à son vin et à sa gastronomie. Il est également connu pour son passé tumultueux, notamment la période de l'apartheid, qui a pris fin en 1994. Aujourd'hui, les visiteurs de l'Afrique du Sud ont rendez-vous avec un pays époustoufflant, qui a beaucoup à offrir.

Captivante ville du Cap

Les visiteurs en quête de charme à l'euro-péenne dans cette partie du globe se laisseront subjugués par Le Cap, deuxième plus grande ville d'Afrique du Sud après Johannesburg, avec ses 3,74 millions d'habitants. Au pied de la fascinante Montagne de la Table et face à l'océan Atlantique, la ville et ses paysages ne manquent pas d'attraits.

Prenez le temps d'explorer les vestiges de cette ville tricentenaire (350 ans), qui contraste avec la silhouette moderne des gratte-ciel tout proches. Aujourd'hui, les rues du Cap abritent des boutiques de classe mondiale et des magasins de marques célèbres. La ville est également connue pour sa vie nocturne et sa nonchalance. Si, par une belle journée ensoleillée, la ville vous semble extrêmement calme, il est fort possible que locaux et touristes (et probablement célébrités) aient

délaissé la vie urbaine pour se prélasser et se divertir sur les plages toutes proches.

En dehors du Cap

Une fois « rassasié », offrez-vous une escapade dans les environs de la ville. À ne manquer sous aucun prétexte : les vues époustoufflantes depuis la route touristique le long de la côte atlantique, en direction du sud de la péninsule du Cap. Pensez à réserver une visite guidée pour partir à la découverte des plus célèbres vues de la région, notamment Cape Point sur le cap de Bonne-Espérance.

Le cœur de l'Afrique du Sud

Si le charme du Cap ne peut laisser personne indifférent, la dynamique Johannesburg, et son atmosphère empreinte de ferveur et de diversité, sont quant à elles incontournables. Avec une population frôlant les 10 millions d'habitants, l'agglomération de Johannesburg se rapproche du statut de mégalopole. Et son charme saute aux yeux de quiconque foule les trottoirs de la « ville de l'or ». Son offre côté shopping n'a d'égale que sa vie nocturne et ses divertissements, sans oublier la palette de saveurs que propose son excellente cuisine multiculturelle. Les musées rendant hommage au passé tumultueux de l'Afrique du Sud, comme le Musée



La Route des Jardins près du Cap



Le Parc national Kruger



La plage de Durban

de l'apartheid et Constitution Hill, valent également le détour si vous souhaitez en savoir plus sur cette ville moderne et animée résolument tournée vers l'avenir.

Bienvenue au paradis

L'Afrique du Sud offre un vaste éventail d'activités et de possibilités. Si vous rêvez d'aventure et de découverte au cœur de la beauté sauvage et de la nature sud-africaines, la Route des Jardins est faite pour vous. Connue comme le paradis de l'Afrique du Sud, la célèbre Route des Jardins longe la route nationale N2, de la ville intérieure d'Heidelberg, dans le Cap-du-Sud, à Storms River Village, à la frontière du Cap-Oriental. Ce n'est plus un secret : cette région étonnante, terre de villégiature de riches retraités, recèle des forêts primitives, des écrans montagnards à l'abri des regards et des plages époustouflantes.

Louez une voiture ou réservez une visite pour admirer et explorer ce site exceptionnel et unique sur terre. Et lorsque vous devrez vous rendre à votre prochaine séance de dialyse, direction le centre NephroCare de la ville de George, à l'ouest de la Route des Jardins, ou celui de Jeffreys Bay, à l'est.

À la découverte du « Big Five »

Ceux pour qui Afrique du Sud rime avec safari inscriront le Parc national Kruger en tête de

leurs priorités. Sur une étendue impressionnante de près de deux millions d'hectares abritant 16 écosystèmes différents, le parc offre d'innombrables possibilités d'observer une multitude d'animaux sauvages dans leur habitat naturel. Lions, buffles, léopards, rhinocéros et éléphants forment le dénommé « Big Five » (les cinq grands), qui ne constitue qu'une poignée des 147 espèces de mammifères qui arpentent le territoire. Sans oublier les nombreuses variétés d'arbres, de poissons, de reptiles, d'oiseaux et d'amphibiens qui peuplent également le parc. Le 4x4 constitue à coup sûr une merveilleuse façon de découvrir cette immense étendue.

Une fois que vous aurez vécu l'expérience de votre vie, notre personnel du centre Phalaborwa, à la sortie du parc, se fera une joie de vous accueillir.

Des plages à perte de vue

Envie de soleil en Afrique du Sud ? Direction la plage de Durban, appelée localement la « cour de récréation de l'Afrique du Sud ». L'endroit idéal pour se détendre au soleil, en particulier lorsque le mercure en Europe est au plus bas. Là, jeunes et moins jeunes pourront s'adonner aux plaisirs de la plage. Profitez de cette occasion pour passer de belles vacances en famille.



Passez vos journées de farniente le long de Golden Mile (la longue étendue de sable au pied de la ville) et détendez-vous avec un bon livre tout en admirant les eaux chaudes de l'océan Indien ou en regardant vos petits-enfants s'amuser dans l'eau. Qui sait, peut-être aurez-vous envie de vous joindre à eux ! Les amateurs de sensations fortes et d'adrénaline préféreront quant à eux s'adonner au surf. N'oubliez pas cependant les règles de prudence et restez dans des endroits ombragés aux heures les plus chaudes de la journée. Pour éviter tout désagrément, vous pouvez aussi choisir de voyager pendant une saison où les températures sont plus clémentes.

Hors des sentiers battus

Encore avide de nature ? Partez à la découverte de la réserve naturelle du Blyde River Canyon. Parcourez une route pittoresque tout en profitant d'un panorama exceptionnel sur la rivière originelle, qui a creusé son lit au milieu d'un relief déchiqueté. Autre endroit incontournable : la Côte Sauvage. Située dans la partie septentrionale de la côte est, cette partie du littoral est considérée par le plus grand nombre comme l'un des endroits les plus sauvages (et les plus beaux) au monde.



Blyde River Canyon

Au-delà de l'Afrique du Sud

Si vous souhaitez découvrir les pays voisins, optez pour le Swaziland, petit pays enclavé au nord-est de l'Afrique du Sud, ou encore pour la Namibie, ce grand pays situé au nord-ouest de la nation arc-en-ciel. Le Swaziland, sa variété de paysages et sa richesse culturelle valent bien une halte. Quant à la Namibie, elle vous dévoilera sa longue et sauvage côte, dont la moitié est connue sous le nom de « côte des squelettes », le désert du Namib, le plus ancien au monde, ainsi que le Parc National d'Etosha où, avec un peu de chance, vous pourrez observer des éléphants, des rhinocéros et autres animaux sauvages.

Alors, impatient de fouler le sol sud-africain ? Nous comprenons parfaitement ! Dès aujourd'hui, commencez à planifier votre voyage en vous rendant sur NephroCare.fr pour connaître le réseau de centres NephroCare présents dans la région. Nous vous souhaitons de merveilleux voyages, en toute sécurité !

Quelques anecdotes intéressantes sur l'Afrique du Sud

Multilingue – Il existe 11 langues nationales officielles en Afrique du sud, et la plupart des Sud-Africains sont multilingues.

Cimetière de navires – Selon les estimations, 3 000 épaves de navires, dont certains sont célèbres, jonchent les plages d'Afrique du Sud.

Capitales – L'Afrique du Sud compte trois capitales. Chacune remplit des fonctions spécifiques : Pretoria (capitale administrative), Le Cap (capitale parlementaire), Bloemfontein (capitale judiciaire).



Le dévouement envers les patients

Récemment, la toute première journée du patient NephroCare s'est déroulée dans nos centres, dans toute l'Espagne. Les professionnels de nos centres ont organisé cet événement extraordinaire pour permettre aux patients d'occuper le devant de la scène. C'était notre façon de montrer l'importance que nous tous, chez NephroCare, accordons aux patients.

Quotidiennement, plus de 3 900 personnes franchissent les portes des 58 cliniques NephroCare présentes en Espagne pour y recevoir leur traitement de dialyse et passer une grande partie de la journée avec nous. Pour leur montrer à quel point elles comptent à nos yeux, nous avons décidé de leur consacrer une journée et d'égayer leur routine habituelle. Nous avons mis en place des activités et des réunions visant à démontrer l'intérêt que nous portons, au-delà de la maladie, à l'être humain.

Un état d'esprit

La plupart des cliniques ont été spécialement décorées pour refléter l'esprit de la journée du patient. Des messages tels que « C'est votre journée » ou encore « Vous comptez pour

nous » ont accueilli les patients et leur famille, que certains centres ont invités à des portes ouvertes. L'occasion pour eux de visiter les espaces communs, les salles de traitement, ainsi que des lieux plus techniques, comme l'unité de traitement d'eau. Notre objectif était de permettre aux patients et à leurs proches de se familiariser avec le traitement de dialyse.

Un maître-mot : la créativité

Personnel et patients ont fait appel à leur créativité dans le cadre d'activités spéciales et d'ateliers de décoration des cliniques. D'ailleurs, les décorations ont remporté un tel succès que certains patients ont demandé à les conserver pour les réutiliser à l'occasion de fêtes et de festivités comme Halloween, Noël et le carnaval.



Un moment décisif

L'ensemble des acteurs ont noté l'atmosphère agréable qui régnait pendant notre journée du patient. À l'issue de l'événement, nous avons réalisé une enquête auprès du personnel et des patients : l'initiative a remporté l'assentiment général. La journée du patient a constitué de toute évidence un événement marquant et décisif dans la relation entre le personnel et les patients de NephroCare. En rompant avec la routine quotidienne, nous avons réussi à trouver de nouvelles façons d'améliorer aussi bien le traitement que les connaissances des patients sur leur maladie et la dialyse. Dans l'ensemble, les patients acquièrent une plus grande indépendance au quotidien.

Des commentaires précieux

Outre un moment de divertissement, la journée du patient a également été l'occasion pour les patients de s'exprimer sur notre travail, et de nous faire part de leurs inquiétudes et de leurs suggestions. Nous avons reçu plus de 150 idées sur les possibilités d'améliorer l'information du patient concernant la maladie et le traitement que nous proposons. Nous avons ainsi été invités à mieux concentrer l'information et à mettre les séances de traitement à profit pour apprendre, partager nos expériences et plaisanter. Le personnel des centres espagnols NephroCare planche déjà sur les façons de répondre à ces demandes.

Dans l'ensemble, la journée du patient a remporté un succès incroyable auprès de tous les participants. Nous attendons avec impatience la prochaine journée, peut-être dans votre pays ?

Une question d'implication

Le cœur et l'âme de la journée du patient ont été au centre des activités. Chaque clinique a organisé ses propres jeux et divertissements pour impliquer les patients et parfaire leurs connaissances. En voici une sélection.

Cartes-aliments : Tous les centres ont proposé aux patients de prendre part à un jeu avec des cartes-aliments, inventées par le personnel du centre de dialyse de Carthagène. Quel meilleur moyen que de présenter en image les aliments à privilégier, à consommer occasionnellement et à éviter absolument ?

Quiz : Au centre Córdoba-Pintor, deux équipes se sont affrontées en essayant de répondre à un maximum de réponses sur la dialyse.

Discussions utiles : Certains centres ont opté pour des conversations autour de la nourriture et de recettes à réaliser chez soi. Dans la clinique de la province de León, les patients ont découvert les bienfaits du miel dans leur régime alimentaire.

Jeux classiques : Des jeux tels que le bingo ont remporté un franc succès, révélant parfois des talents insoupçonnés. Un patient a notamment joué au bingo en faisant appel à sa mémoire, sans noter aucun des nombres sur ses cartons.

Costumes : À Orihuela, des « cabezudos » (personnages de carnaval traditionnels espagnols possédant une grosse tête) sont également passés rendre visite aux patients. Dans d'autres centres, des fêtes costumées ont égayé la journée par leurs touches colorées et nous ont permis d'observer la créativité de nos patients.



Notre pain quotidien - Varié et délicieux, partie 4

Dans cette édition, nous traversons l'Atlantique pour explorer l'histoire et la culture du pain en Amérique du Nord. Rejoignez-nous pour découvrir les habitudes alimentaires des habitants de ce continent.

Made in America

Bien que dans l'imaginaire populaire, pain américain rime avec pain de mie blanc pré-tranché, la toute première forme de pain née dans cette région était en fait du pain de maïs sans levain. Le maïs, céréale originaire des Amériques, également appelé maïs corné (Flint Corn), pousse depuis très longtemps sur le continent.

Plusieurs siècles avant l'arrivée des premiers colons européens, les Indiens d'Amérique confectionnaient de petits gâteaux individuels à base de farine de maïs, d'eau, de matière grasse et peut-être également de sel, ingrédients auxquels ils ajoutaient des graines, des noix ou des baies pour en rehausser la saveur et apporter des nutriments. Au début, les Indiens d'Amérique les faisaient cuire sur des pierres chaudes, avant de passer aux poêlons, auxquels les Européens les ont initiés.

Au cours des décennies et des siècles suivants, le pain de maïs est devenu, dans de multiples déclinaisons, l'aliment de base national, en particulier dans le sud du continent. En fait, le pain de maïs est tellement ancré dans l'identité culinaire régionale des habitants du sud que son histoire, qui remonte aux Indiens d'Amérique et à la période pré-coloniale, est ignorée du plus grand nombre.

Types de pain de maïs

Les recettes de pain de maïs varient sensiblement d'une région à une autre. Certaines recettes de pain de maïs nécessitent une cuisson dans une poêle en fonte, sur une flamme, méthode antérieure à l'arrivée du four. D'autres requièrent un plat adapté, et la chaleur stable et constante du four.

De façon générale, les recettes de pain de maïs originaires du nord du continent comportent plus de farine de maïs, de sucre et d'œufs. Le pain a alors une consistance plus proche de celle d'un gâteau. Les natifs du nord préfèrent également l'agrémenter d'une touche de beurre et de miel. En revanche, les habitants du sud du continent suivent généralement des recettes plus traditionnelles, avec peu voire pas de farine, d'œufs ou d'édulcorant. Là, le pain accompagne généralement les soupes, le chili con carne ou les barbecues à la mode méridionale.



La cuisine du sud : haricots secs et légumes verts, avec pain de maïs



La renaissance du bon pain

« On n'a rien inventé de mieux depuis le pain tranché ! » : un dicton très répandu en anglais américain. Pour nous, Européens, coutumiers des baguettes de pain frais achetées à la boulangerie et tranchées à la maison au début du repas, cela peut sembler étrange... Pour les Américains, en revanche, rien de plus naturel ! En effet, l'histoire remonte à la fin des années 1920 : une machine à trancher le pain inventée aux États-Unis a marqué le début d'un vaste mouvement en faveur du pain pré-tranché emballé. Avec le temps, la mode du pain blanc s'est imposée dans les foyers américains, devenus adeptes de recettes de pain nature, moins relevé et comportant moins d'ingrédients. Ces dernières années pourtant, le pain industriel tranché n'est plus légion. Nombre d'Américains ont redécouvert la saveur et les mérites du bon pain artisanal. Le genre de pain non tranché, comestible uniquement pendant quelques jours, souvent inspiré de recettes françaises ou italiennes.

Vive le bagel !

Techniquement parlant, le bagel ne provient

pas à l'origine des États-Unis. Certaines traces témoignent de la présence de pains semblables au bagel, à savoir, percés d'un trou, dans les civilisations antiques du pourtour méditerranéen. En outre, le bagel lui-même a été importé dans le Nouveau Monde par des immigrants juifs polonais. Ce sont donc eux que nous devons remercier pour cette technique si distinctive de cuisson, d'abord dans l'eau, puis au four. Outre l'esthétique, ce processus unique de cuisson permet de conserver plus longtemps la fraîcheur de ce pain au four.

La date d'arrivée du bagel sur le sol des États-Unis est quant à elle incertaine. Il est en revanche notoire qu'en 1900, 70 boulangeries du quartier du Lower East Side, à New York, vendaient des bagels. Aujourd'hui, les bagels sont consommés en masse aux États-Unis. Souvent tranchés, ils sont tartinés de fromage frais, agrémentés de saumon fumé ou préparés en sandwiches avec différentes garnitures. Et les variétés de bagel ne manquent pas. Outre les versions classiques (nature, aux oignons, aux graines de sésame ou de pavot), le bagel se décline également en



Boulangerie traditionnelle
aux États-Unis



Bagels



petit pain au blé complet, aux myrtilles ou au fromage.

Tortillas du Mexique

Invitez des Européens à un dîner et annoncez à vos hôtes que des tortillas sont au menu. Il y a fort à parier qu'ils imagineront le plat typique espagnol, à base de pommes de terre et d'œufs. Les Nord-Américains penseront quant à eux à la galette plate emblématique de la cuisine mexicaine. Il existe deux sortes



Tortillas garnies

de tortillas au Mexique : la tortilla à base de farine, plus fréquente dans le nord du pays, et celle à base de maïs, très répandue partout ailleurs. Pour préparer ces galettes sans levain, il convient de les étaler et de les faire cuire dans une poêle chaude. Cet aliment, de préparation très simple et ne nécessitant que peu d'ingrédients, qu'il s'agisse de la version à base de farine ou de maïs, compose de nombreux plats populaires au Mexique, comme les tacos et les enchiladas.

Autres pains mexicains

Si la tortilla reste le pain de base dans tout le Mexique, il y a plusieurs siècles, les Européens et, plus particulièrement les Espagnols,

ont introduit le pain au maïs et au levain dans cette partie d'Amérique du Nord. Il suffit pour s'en convaincre de se rendre dans les nombreuses boulangeries présentes dans chaque ville du pays. Vous y trouverez de grands pains blancs, très populaires et utilisés dans la réalisation de tortas, le sandwich mexicain garni de viande, de légumes et de fromage. Plat phare de la vente à emporter, le torta, qui peut se manger sans assiette, est très prisé lors des événements sociaux.

Du bagel au pain de maïs, en passant par la tortilla, l'Amérique du Nord propose un vaste choix de pain tout à fait adapté au régime alimentaire d'une personne en insuffisance rénale.



Pain garni au menu

Envie de garnitures pour votre pain quotidien, tout en prenant soin de vos reins ? Pourquoi pas...

- 1 Tartinez la moitié d'un bagel de moutarde, parsemez de germes de luzerne et de tranches de poulet grillé.
- 2 Faites frire un œuf et dégustez-le sur du pain grillé.
- 3 Tartinez une tortilla de fromage frais, puis parsemez de fines tranches de viande et de laitue iceberg.

N'oubliez pas : demandez toujours conseil à votre néphrologue ou à votre diététicien de façon à choisir les garnitures les plus adaptées à vos besoins.





Les fruits d'été

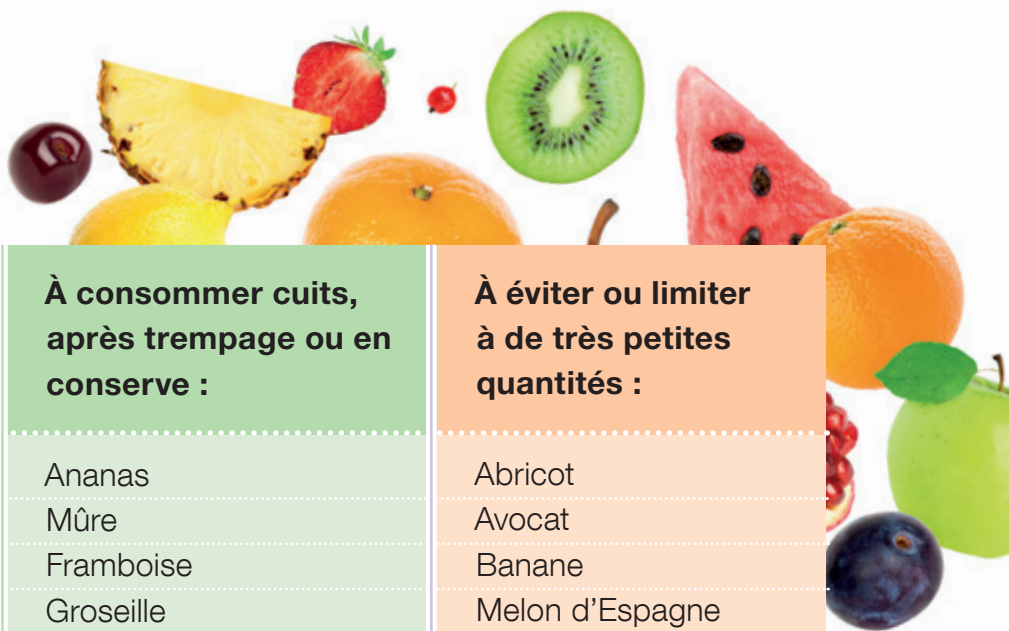
Bientôt, le soleil éclatant et chaud de l'été parera les baies et fruits à noyau de leurs plus belles couleurs. Alors, pourquoi ne pas profiter de certains des plus précieux bijoux que la nature nous ait donnés ? Cela ne doit pas vous faire oublier les mesures de prudence à respecter pour vos reins et votre santé, de nombreux fruits comportant des taux élevés de potassium.

Commençons par les bases. Chez une personne souffrant d'insuffisance rénale chronique, le fonctionnement des reins est amoindri. Ils ne parviennent pas à purifier suffisamment le sang de certains nutriments. Les fruits étant riches en nutriments, il est fortement conseillé d'en limiter la consommation à deux portions (environ 150 grammes au total) par jour. Idéalement, vous pouvez diviser cette portion en deux : une portion de fruits frais et une de compote, sans ajouter de jus de fruits.

Quels fruits pour vous ?

Généralement, les néphrologues et diététiciens conseillent aux patients insuffisants rénaux de surveiller de près leurs apports en potassium. Ainsi, le choix du fruit et/ou du mode de préparation peut s'avérer décisif. Rassurez-vous : vous pouvez tout de même consommer de nombreux fruits. Le tout est de le faire avec modération et de les préparer correctement.

Découvrez-les ci-dessous !



Les fruits frais à privilégier :	À consommer cuits, après trempage ou en conserve :	À éviter ou limiter à de très petites quantités :
Pomme	Ananas	Abricot
Poire	Mûre	Avocat
Fraise	Framboise	Banane
Myrtille	Groseille	Melon d'Espagne
Airelle rouge	Mangue	Cassis
Pastèque	Orange	Kiwi
Baie d'argousier	Pêche	Fruit de la passion
Griotte	Prune	Jaquier
Citron	Cerise	Grenade
Figue de Barbarie	Raisin	Fruits secs



De l'importance du potassium

Ce n'est un secret pour personne : le potassium est un sel minéral essentiel pour votre organisme. Il joue un rôle clé dans la contraction des muscles et les influx nerveux. Il contribue à réguler les fluides à l'intérieur des cellules, à produire les protéines et à décomposer les glucides. Le potassium est présent dans presque tous les aliments d'origine végétale et animale, bien que les concentrations varient sensiblement. Les fruits, les légumes et les pommes de terre sont tous spécialement riches en potassium.

Toutefois, les reins d'une personne en insuffisance rénale ne permettent plus d'éliminer le potassium comme chez une personne présentant une fonction rénale normale. Une situation problématique, d'autant plus qu'une concentration élevée de potassium dans le sang peut s'avérer mortelle. Un suivi étroit de votre consommation de potassium et une observance rigoureuse de votre traitement permettront de prévenir ce type de problème.

Les gestes santé

En tant que patient dialysé, vous jouez un rôle actif dans votre santé et votre bien-être personnels. Dans une certaine mesure, les décisions que vous prenez au quotidien peuvent avoir des répercussions sur votre état de santé et votre énergie. En effectuant des choix intelligents et adaptés à votre insuffisance rénale, vous êtes en mesure d'améliorer votre qualité de vie globale.

En bref, voici le message à retenir : vous pourrez déguster de délicieux fruits cet été. Veuillez simplement à faire les bons choix ! N'hésitez pas à demander conseil à votre diététicien ou à votre néphrologue, si vous avez des questions sur le choix des fruits les plus adaptés à vos besoins.

Concernant la consommation de potassium et de fruits, voici trois règles générales à respecter.

➖ Consommer moins :

Choisissez les fruits à faible teneur en potassium. Cette règle est d'autant plus importante pendant le week-end ou si vous espacez davantage vos séances de dialyse. Prenez toujours soin d'égoutter les fruits en conserve ! Faites de même avec les fruits en boîtes. Éliminez également l'eau superflue des compotes. Considérez les fruits surgelés comme des fruits frais et égouttez-les après décongélation.

➖ Réduire la teneur en potassium :

Le potassium est très soluble dans l'eau. Bonne nouvelle : en faisant tremper les fruits, en les faisant blanchir, en les cuisinant, ou en éliminant l'eau qu'ils contiennent, vous pouvez réduire leur teneur en potassium. Pour ce faire, coupez un fruit en petits morceaux, que vous ferez tremper dans une grande quantité d'eau (non salée). Faites chauffer l'eau à 70 °C si le fruit peut résister à cette température. Changez l'eau, en veillant à évacuer l'eau de trempage.

! Attention au jus de fruits

Le jus de fruits est « sournois ». Jus, nectar, boisson aux fruits, citronnade... Quel que soit leur nom, toutes ces boissons ont très probablement une forte teneur en potassium. Voici la règle générale à retenir : plus la quantité de jus de fruits est élevée, plus la teneur en potassium l'est. Si vous buvez du jus de fruits, diluez-le dans de l'eau.



L'été, ou les plaisirs de la glace

Quoi de plus emblématique de la belle saison qu'une glace rafraîchissante ?

De la classique glace à la vanille au délicieux parfum chocolat, en passant par le sorbet aux fruits : il y en a pour tous les goûts. Gros plan sur la star de l'été.

Dans le respect de votre santé et de votre fonction rénale.



Des débuts nébuleux

Il y a plusieurs siècles, nos prédécesseurs ont découvert les joies de la glace. Personne ne peut se targuer d'avoir inventé ce mets populaire. Les habitants de la Rome et de la Chine antiques auraient dégusté des préparations à base de glace ou de neige parfumées. Quelques siècles plus tard, Marco Polo aurait rapporté en Italie une recette de glace de Chine.

Les historiens estiment que la glace, telle que nous la connaissons et l'apprécions aujourd'hui, est apparue en Europe au cours du XVI^e siècle. Ce mets délicat était alors réservé aux familles royales et autres membres privilégiés de la société. Le grand public n'a pu en découvrir les saveurs que quelque 100 ans plus tard. Pour notre plus grand plaisir.

Une variété infinie

La diversité de la glace ne se limite pas aux seuls parfums, de la classique vanille au délicieux chocolat en passant par la fraise. Elle se décline également en différents types,

dont chacun possède des propriétés uniques. Voici un petit guide des versions les plus courantes.

Crème glacée : Généralement à base de crème ou de lait, de sucre ou autre édulcorant, d'œufs et d'arômes.

Gelato : Crème glacée de style italien. Elle est plus douce, plus dense et son parfum est sans doute plus concentré que celui de la crème glacée traditionnelle.

Yaourt glacé : Plus acide et plus piquant que la crème glacée ou le gelato, il comporte du lait, du yaourt fermenté, un édulcorant et des arômes.

Sorbet : Réalisé sans produit laitier ni œufs. Glace sucrée et parfumée. Il contient la plupart du temps des fruits, même s'il est possible de goûter du sorbet au chocolat et au champagne.

Glace à l'italienne : Souvent sans produit laitier, ni œufs à l'instar du sorbet. Se décline en différents parfums.

Cet été, pensez à vos reins

Il existe de multiples façons de profiter de l'essence même de l'été. N'oubliez pas de tenir compte de la quantité de crème glacée, de sorbet ou de yaourt glacé que vous consommez dans votre régime alimentaire et vos apports en liquides quotidiens. Si vous avez des questions, n'hésitez pas à les poser à votre diététicien.

Alors, si vous prépariez de la glace et que vous invitiez vos petits-enfants, vos amis ou vos voisins à la déguster avec vous ? Si vous êtes en manque d'inspiration et d'idées, rendez-vous à la page 26 pour découvrir nos suggestions de recettes de glace adaptées à votre santé ! Nous vous souhaitons un bel été, en bonne santé, aux saveurs et aux plaisirs variés !



Délices frais

Lorsque le mercure commencera à grimper cet été, vous aurez certainement envie d'une bonne glace. Toutefois, pour prendre soin de votre santé, adoptez les bons réflexes. Si vous suivez nos recommandations, vous aurez tout le loisir de déguster de bonnes glaces fraîches et rafraîchissantes :

Réalisez vous-même votre crème glacée tout en prenant soin de vos reins (c'est facile !). Mieux encore, congelez-en de petites portions dans un moule à glaçons. Cela vous permettra de suivre vos apports en liquides tout en dégustant de petites glaces au cours de la journée.

Choisissez vos ingrédients. Aux glaces ne contenant que de l'eau et du sucre, préférez les glaces à base de yaourt, de crème ou de fruits « autorisés » (pour votre santé rénale).

Sucrez avec du miel ou du sirop si nécessaire, au lieu de n'utiliser que du jus de fruits pur.

Choisissez les bons fruits. La poire, la pomme, la fraise, la myrtille, la framboise et la griotte conviennent tout à fait. Choisissez-les idéalement en conserves, en bocaux ou en compote.

Évitez les fruits à forte teneur en potassium. Il s'agit entre autres de la banane, du fruit de la passion, de la goyave et de la plupart des fruits exotiques.

Régalez-vous. Parsemez votre glace de quelques copeaux de chocolat, de caramel, de pétales de maïs ou d'autres aliments croustillants et adaptés à votre régime alimentaire.



Glace à la carotte et au miel

Cette savoureuse glace sucrée se veut à la fois légère et facile à réaliser. Découvrez le surprenant mariage de la carotte et du miel, rehaussé par une délicieuse crème. Idéale cet été au goûter, en entrée ou au dessert. Et appréciée des petits comme des grands.

Glace à la carotte

Pour 10 personnes



Ingrédients

400 ml de jus
de carotte
250 ml de crème
100 g de sucre
50 g de miel
2 c. à soupe de jus
de citron



Fouettez la crème avec la moitié du sucre jusqu'à ce que le mélange soit ferme. Mélangez le reste du sucre, le miel, le jus de carotte et le jus de citron jusqu'à ce que vous obteniez un mélange homogène. Incorporez progressivement ce mélange à la crème. Placez la préparation dans une sorbetière, si vous en avez une. Sinon, placez-la dans un récipient fermé, au congélateur, et mélangez au moins une fois par heure pendant 5 à 7 heures de façon à obtenir une texture onctueuse et homogène.

Décorez à l'aide de quartiers d'orange ou de mandarine en conserve. Vous pouvez également ajouter du basilic ou de la menthe. Ces différents saveurs se marient parfaitement !

Valeurs nutritionnelles pour une portion :	
Énergie	142 kcal
Lipides	8 g
Glucides	17 g
Protéines	874 g
Liquide	56 g
Sodium	29 mg
Potassium	121 mg
Calcium	31 mg
Phosphore	29 mg





SUGGESTION : vous pouvez utiliser n'importe quel jus ou boisson pour réaliser ce type de glace. Veillez à bien vérifier les informations nutritionnelles indiquées sur l'emballage, les valeurs pouvant varier considérablement.



Velouté hongrois à la griotte

Rien de plus rafraîchissant qu'un velouté froid à la griotte par une chaude journée d'été. Cette recette, inspirée d'un classique hongrois, allie acidité et saveurs sucrées dans un plat étonnant et savoureux, qui plus est, très facile à réaliser.

Velouté à la griotte

Pour 10 personnes



Ingrédients

Env. 1,5 litre d'eau
680 g de griottes en bocal
150 g de sucre
6 clous de girofle
1 citron (tranché)
Sel
1 bâton de cannelle
150 ml de crème fraîche
(30 % de matières grasses)
50 g de farine



Égouttez les griottes. Faites bouillir de l'eau et ajoutez les fruits. Ajoutez le sucre, les clous de girofle, le citron et une pincée de sel. Faites frémir pendant environ 20 minutes.

Mélangez la farine et la crème dans un récipient jusqu'à ce que vous obteniez une texture onctueuse. Ajoutez une louche de soupe et mélangez bien (pour éviter la formation de grumeaux). Versez le mélange dans une casserole et faites frémir encore 3 à 4 minutes. Retirez les clous de girofle et le citron, et servez.

Vous pouvez déguster ce velouté chaud ou froid. En été, vous l'apprécierez davantage frais. Cela vaut donc la peine de le laisser refroidir avant de le savourer. Servez le velouté seul, ou avec de la crème fraîche ou de la glace à la vanille.

Valeurs nutritionnelles pour une portion :	
Énergie	184 kcal
Lipides	5 g
Glucides	32 g
Protéines	1 g
Liquide	218 g
Sodium	30 mg
Potassium	81 mg
Calcium	32 mg
Phosphore	25 mg





SUGGESTION : pour varier, vous pouvez aussi opter pour des fruits des bois, des fraises ou un mélange.



Seniors : la vie en World Wide Web

Les progrès technologiques bouleversent rapidement de nombreux aspects de notre société et de nos vies. Pour le meilleur ! Grâce à Internet, nous sommes mieux informés et nous communiquons plus facilement que jamais.

Aujourd'hui, un nombre croissant de personnes de plus de 65 ans se laissent séduire par les avantages du Web. Découvrez comment rejoindre, vous aussi, les rangs de ces seniors accros du Web. Vous avez tout à y gagner !

Comment vous tenez-vous au courant de l'actualité ? Quelle ressource consultez-vous si vous avez besoin d'informations pour les prochaines vacances ? Comment appelez-vous votre famille et vos amis ? Comment procédez-vous lorsque vous devez communiquer par écrit ? Où faites-vous vos courses et vos opérations bancaires, et comment communiquez-vous avec vos prestataires de services ? Autrefois, la plupart d'entre nous aurait répondu à ces questions de la façon suivante :

- Je lis les journaux ou je regarde la télé à une heure fixe, chaque jour, pour m'informer de l'actualité.
- J'obtiens des informations sur mes prochaines vacances auprès d'un agent de voyage ou à la bibliothèque.
- Je décroche mon téléphone fixe pour appeler mes proches.
- Si je dois communiquer par écrit, je rédige une lettre et je la poste.
- Je fais mes courses dans les magasins à proximité, je me rends à ma banque pour effectuer mes opérations bancaires et je contacte mes prestataires de services par téléphone ou je me rends dans leur bureau local.

Aujourd'hui, la généralisation de l'accès à Internet a littéralement révolutionné les modes de

communication. Désormais, les personnes consultent les sources d'information en ligne sur leur ordinateur fixe ou portable. Elles se renseignent sur leur destination ou réservent leurs vacances en ligne, ou encore passent des appels vidéo. Chaque jour, grâce à l'e-mail, des millions de personnes envoient instantanément leur courrier, sans avoir à guetter le passage du facteur. Courses, banque et assistance de vos prestataires : tous ces services sont désormais disponibles en ligne et vous permettent d'accomplir ces tâches quotidiennes depuis le confort de votre domicile. Enfin, des applications, ou « applis », vous permettent d'accéder à une multitude d'informations ou de fonctions, directement sur votre smartphone.







Garder le contact

La technologie a contribué à l'épanouissement de la génération des seniors en leur permettant de mieux communiquer avec le reste du monde et, surtout, avec leurs proches. Pour profiter des nombreux avantages du Web, il vous suffit de disposer d'une connexion haut débit et d'un ordinateur fixe, d'un ordinateur portable ou d'un appareil connecté, tel qu'un smartphone ou une tablette. Imaginez le bonheur d'écrire un e-mail à un proche ou à un ami à l'autre bout du monde, et de savoir qu'il l'a reçu quelques secondes seulement après votre envoi. Et si vos petits-enfants ou vos enfants vivent à l'étranger ou dans une autre région, les appels vidéo constituent un merveilleux mode de communication. L'occasion de maintenir le contact et de partager la vie de vos proches. La possibilité de voir leur visage et de leur parler en temps réel fait en effet toute la différence !

En vous permettant de rester aisément en contact avec vos proches et les êtres qui vous sont chers, Internet contribue à atténuer le sentiment de solitude que tout un chacun finit souvent par ressentir avec l'âge.

En ligne, vous pourrez également reprendre contact avec des personnes que vous avez côtoyées autrefois : un ami d'enfance, un ancien voisin... Et ce n'est pas tout : non content de faire renaître des relations passées, Internet facilite également l'organisation de rendez-vous ou de réunions. Vous pouvez en effet joindre un maximum de personnes, avec un minimum d'efforts.

À la découverte des réseaux sociaux

Réseaux sociaux : une expression générique qui désigne des sites Web où des individus créent du contenu, par opposition aux sites créés par une entreprise ou une administration dans le but de diffuser des informations sur ses produits ou ses services. Sur les plates-formes de réseaux sociaux, les utilisateurs publient des photos et des vidéos personnelles. Ils rédigent également des messages, qu'ils partagent avec les membres de leur réseau, c'est-à-dire les personnes avec lesquelles ils sont connectés en ligne. Si vos amis ou vos proches utilisent les réseaux sociaux pour partager des informations sur leur vie quotidienne, rejoignez-les en créant votre profil, gratuitement.



1, 2, 3 – En ligne !

Envie de découvrir Internet ? Voici trois étapes simples pour vous aider à démarrer.

- 1 Faites l'acquisition d'un appareil compatible avec Internet :** ordinateur fixe, ordinateur portable, tablette ou smartphone. Choisissez un modèle adapté aux seniors. Optez pour un écran lumineux, des icônes simples et de grande taille, et des fonctionnalités faciles à utiliser. Veillez également à utiliser une taille de caractères assez grande. Optez pour une caméra intégrée, pratique pour les appels vidéo. La plupart des appareils de dernière génération en sont d'ailleurs équipés.
- 2 Trouvez une connexion Internet.** Pour surfer sur le net, effectuer vos recherches ou jouer en ligne, de façon confortable et sans interruption, vous avez besoin d'une connexion Internet stable. Et si vous souhaitez effectuer des appels vidéo, nous vous conseillons d'opter pour une connexion haut débit. Si vous n'avez pas de connexion, vous pouvez souscrire un abonnement en contactant un fournisseur local d'accès à Internet. Si vous avez besoin d'aide dans ce domaine, sollicitez vos petits-enfants, vos enfants ou vos voisins adeptes du Web et des nouvelles technologies. Vous pouvez également demander à un ami ou un voisin si vous pouvez utiliser sa connexion Internet. Autre possibilité : vous rendre dans un café indiquant « Wi-Fi gratuit ».
- 3 Surfez !** Maintenant que vous disposez d'un appareil compatible et d'une connexion Internet, vous pouvez commencer à explorer le World Wide Web. Si vous êtes débutant, pensez à suivre un cours sur Internet dans votre maison des seniors locale ou dans votre communauté. Ou demandez de l'aide à un proche.

En route !

Internet offre de multiples ressources à découvrir. Par exemple, le site nephrocare.fr met à votre disposition une mine d'informations sur la prise en charge de votre insuffisance rénale. Il vous aidera également à améliorer votre vie au quotidien, grâce notamment à de délicieuses recettes adaptées à votre état de santé, aux témoignages d'autres patients et à des conseils utiles et précieux.

En attendant, bonne navigation !

www.NephroCare.fr



Exit le noir et blanc

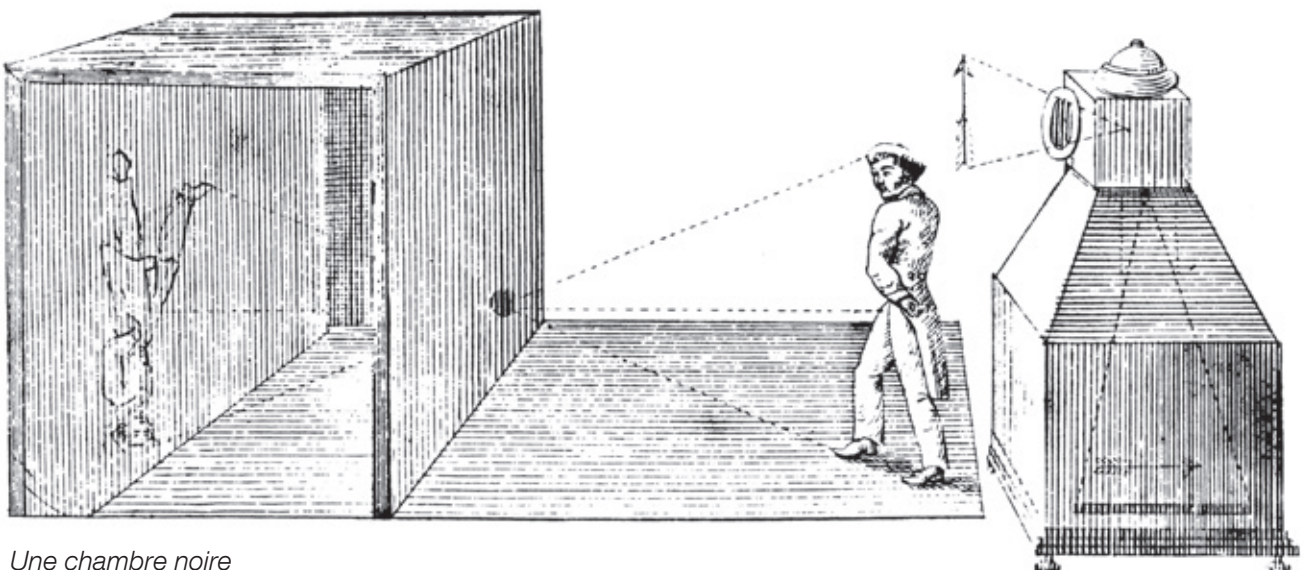
La photographie est plurielle. Il s'agit d'un art. D'une façon de garder des souvenirs et des moments importants et précieux. D'une passion pour certains, d'un métier pour d'autres. Ensemble, explorons le passé, le présent et l'avenir de la photographie.

Le smartphone est devenu l'appareil photo des temps modernes. Avec lui, nous immortalisons absolument tout. Nos enfants. Nos amis. Nos bons petits plats. Les endroits où nous nous rendons. Nos courses. Pourtant, la photographie n'a pas toujours été aussi simple et aussi omniprésente. Avant l'ère du numérique, le cliché était réservé à des occasions spéciales : Noël, réunions de famille, rentrées scolaires. Et auparavant encore, elle était l'apanage des classes supérieures de la société, qui la préféraient aux portraits.

Mais remontons ensemble aux origines. Bien avant l'avènement de l'appareil photo, les premiers photographes enregistraient des

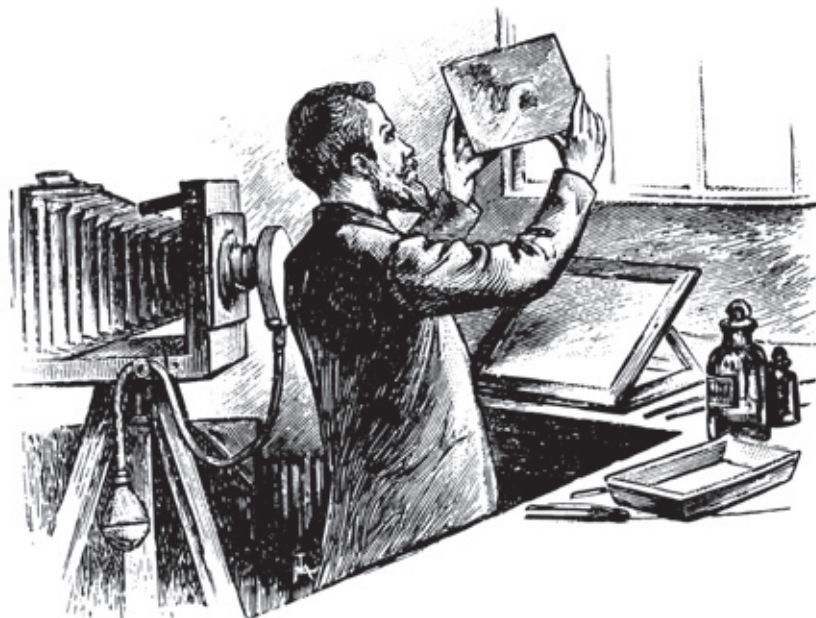
images à l'aide d'une « chambre noire ». Il s'agissait d'une pièce placée dans l'obscurité et percée d'un trou (sténopé de l'objectif) au niveau de l'une des parois. Les images des objets se trouvant devant la chambre étaient ensuite projetées par le trou sur la paroi opposée.

Vers la fin du XVI^e siècle, un scientifique et auteur italien réalisa une expérience avec un objectif et une chambre noire. Mais cette première version de la photographie dépendait des qualités de l'artiste : pour enregistrer l'image, il devait tracer l'image projetée sur le mur à la main. Certains esprits vifs étaient convaincus de l'existence d'un procédé plus simple.



Une chambre noire





La photographie au XIX^e siècle

L'ère de l'expérimentation

Dans la première partie du XVIII^e siècle, un professeur allemand eut l'idée de recouvrir du papier d'une couche de nitrate d'argent et de l'exposer à la lumière du soleil pour créer une impression. Toutefois, ses images se dégradèrent rapidement.

Au XIX^e siècle, un inventeur amateur mit au point une méthode utilisant la lumière du soleil pour graver des images, un processus nommé héliographie. Il eut ensuite la brillante idée d'associer une chambre noire à l'héliographie. La photographie était née. Une exposition de huit heures fut nécessaire pour enregistrer une image de la nature autour de chez lui, à la campagne.

Peu après, d'autres inventeurs recherchèrent un moyen d'écourter la durée d'exposition. Dans les années 1830, l'un d'eux réussit à la réduire de huit heures à seulement 30 minutes.

Les révolutions suivantes

L'étape suivante dans l'histoire de la photographie, nous la devons à un Anglais. En 1851, il présenta au monde sa technique consistant à utiliser une solution humide pour réaliser des négatifs en verre. Dans les années et décennies qui suivirent, nombre de scientifiques et d'artistes remanièrent le procédé, appor-

tant de petites améliorations de façon à l'optimiser. Leurs contributions simplifièrent le procédé, le rendant plus stable et plus flexible.

Doucement, mais sûrement, la photographie s'introduisit dans la vie des gens et dans la sphère privée. Les photographes commencèrent à expérimenter le mouvement et la couleur. Dès ses débuts, le portrait devint évidemment un genre photographique populaire. L'invention de la plaque sèche dans les années 1870, qui éclipça la chambre noire portable, marqua l'avènement du photoreportage et de la photographie de paysage.

Du noir et blanc aux couleurs éclatantes

De toute évidence, le XX^e siècle aura été l'âge d'or de la photographie traditionnelle. Si, les premières années, la photo en noir et blanc a perduré, la technique n'a cessé d'être améliorée, donnant lieu à des clichés toujours plus clairs. Le noir et blanc a alors laissé place à la couleur. Révolutionnaire, la photographie couleur a permis de se remémorer des moments de façon plus fidèle. Au fil du temps, de plus en plus de foyers ont fait l'acquisition d'un appareil photo, intronisant alors cet art en tant que passe-temps.

La première photographie couleur industrielle, appelée autochrome, est apparue en France



au début du XX^e siècle. Dans le milieu des années 1930, avec l'invention du film Kodachrome, deux Américains ont lancé l'ère moderne de la photographie couleur. Jusqu'à l'avènement révolutionnaire de la photographie numérique, d'aucuns ont mis au point des méthodes visant à bousculer le statu quo de l'époque en termes de procédés et de matériel. En outre, des photographes ont exploité de nouvelles possibilités en matière de créativité. Les magnifiques clichés présentés dans les livres et les magazines nous ont familiarisés avec d'autres cultures et avec les événements contemporains. La photo est devenue omniprésente.

Quand l'analogique laisse place au numérique

Au cours des années 1990, la photographie numérique a commencé à se développer. Tout d'abord parmi les professionnels, qui étaient alors en mesure de prendre une photo et d'en observer instantanément le résultat. Il






a fallu plus d'une décennie pour que l'engouement pour la photographie numérique gagne le grand public. Le smartphone s'est alors avéré un catalyseur. Quand on y pense, les raisons de l'essor de la photographie numérique via le smartphone sont plus qu'évidentes. De nos jours, nous sommes très nombreux à emporter notre smartphone partout avec nous. Léger, compact et toujours à portée de main : il n'en fallait pas plus pour que ce petit appareil devienne le témoin idéal de nos vies. Et grâce à la technologie numérique, libre à nous d'effacer les photographies qui ne nous conviennent pas.

Quant aux réseaux sociaux, tels que Facebook et Instagram, ils ont également largement contribué à l'essor de la photographie numérique. Avec le smartphone, l'heure est à l'immortalisation de tous les moments de la vie, en particulier parmi la génération Y : petit-déjeuner, décor, autoportraits (les fameux « selfies »). Des clichés qui figureront ensuite en bonne place sur les réseaux sociaux.

À votre tour de vous adonner aux joies de la photo !

Trois anecdotes sur la photographie

-  Toutes les deux minutes, nous prenons plus de photos actuellement que pendant tout le XIX^e siècle, dans le monde entier.
-  Le côté gauche d'un visage semble plus agréable en photo que le côté droit.
-  Le premier appareil photo numérique a été inventé par Kodak... en 1975 !



Gymnastique mentale

Faites travailler vos méninges avec des jeux stimulants.

Que vous les réalisiez en groupe ou non, n'oubliez pas le plus important : **vous amuser !**

Labyrinthe :

Trouvez le bon chemin, parmi les cases suivantes, pour obtenir un total de 20.

DÉPART



20

Zoom mystère

Quelqu'un a utilisé un microscope.

Qu'a-t-il observé ? Le savez-vous ?

1.



2.

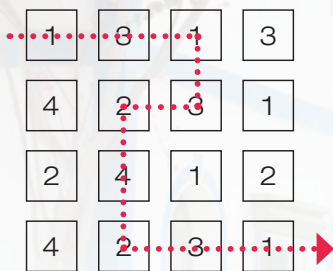




Trouvez-vous les huit différences entre ces deux tableaux ?



Solutions de la gymnastique mentale



1. Page 19
Pain de maïs



2. Page 25
Framboises



**FRESENIUS
MEDICAL CARE**

Siège social : Fresenius Medical Care Deutschland GmbH - 61346 Bad Homburg v. d. H. - Allemagne
Téléphone : +49 (0) 6172-609-0 · Fax : +49 (0) 6172-609-2191
France : Fresenius Medical Care - Parc Médicis - 47 Av. des pépinières - 94832 Fresnes Cedex
Téléphone : +33 (0)1.49.84.78.00 · Fax : +33 (0)1.46.15.65.04
www.fmcfrance.fr · www.nephrocare.fr