

Été 2018


NephroCare

et moi

Réflexions  
sur la greffe

Qu'y a-t-il pour le  
petit-déjeuner ?

Testez vos  
connaissances



« L'espoir est la  
seule abeille qui crée du  
miel sans fleurs. »

Robert Green Ingersoll, politicien américain et  
orateur connu sous le nom de « grand agnostique »

## Bienvenue !

Chers lecteurs,

Bonheur et période estivale, deux choses qui vont bien ensemble, ne trouvez-vous pas ? À cette époque de l'année, le soleil brille plus souvent, tout semble plus chaud, plus lumineux et plus coloré. Mais avec le soleil arrive la chaleur. Et puisque nous voulons que vous puissiez profiter de l'été au mieux, nous avons compilé quelques conseils rafraîchissants pour vous : « **Sentez vous la chaleur de l'été ? Piquez une tête dans l'eau pour vous rafraîchir !** »

**A propos de l'actualité concernant les reins, vous trouverez un article sur la greffe de reins ainsi qu'un quizz pour tester vos connaissances sur le rein.**

Pourrez-vous partir en voyage pendant vos vacances d'été ? Nous vous proposons comme toujours le portrait d'un pays dans le but d'inspirer vos envies de voyage. Dans cette édition, nous vous emmenons en **Israël**, un pays où il y a fort à découvrir !

Si vous n'avez pas la possibilité de partir, venez avec nous ! Notre article « **Qu'y a-t-il pour le petit-déjeuner ?** », dans lequel nous découvrons les tables de petit-déjeuner de divers pays, nous permet presque de faire le tour du monde. Nos recettes de petit-déjeuner vous aideront peut-être aussi à varier vos propres choix dès le matin.

En parlant de recettes : dans cette édition, vous rencontrerez « **La femme qui se cache derrière les recettes** », qui nous parlera de ses loisirs lorsqu'elle n'est pas en train de rassembler toutes ces délicieuses recettes saines pour vous.

On peut tirer beaucoup de force et de confiance des histoires des autres patients. Au fil de deux émouvants portraits, nous rencontrerons le président de l'association sportive polonaise des greffes et une dame qui fabrique des amulettes printanières.

Profitez de votre été ! Que le soleil estival vous donne sa force grâce à sa chaleur et sa lumière. À bientôt dans la prochaine édition.

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



## Informations importantes sur les reins

Réflexions sur la greffe de rein .....	4
Testez vos connaissances .....	8
Solutions – Testez vos connaissances .....	10



## Fresenius Medical Care vous informe

La femme qui se cache derrière les recettes .....	12
---	----



## À pays différents, habitudes différentes

L'Israël, plus qu'une destination touristique .....	14
Un cadeau fleuri .....	18
Ma vie, mon aventure .....	20



## Pour votre santé

Qu'y a-t-il pour le petit-déjeuner ? .....	24
--	----



## Recettes

Porridge de petit-déjeuner avec yaourt et miel .....	28
Omelette de petit-déjeuner du marché .....	30



## La vie en vaut la peine

De l'ambrosie au super-aliment : le miel .....	32
Sentez vous la chaleur de l'été ?	
Piquez une tête dans l'eau pour vous rafraîchir ! .....	36



## Inspirations

Gymnastique mentale .....	38
---------------------------	----



## Réflexions sur la greffe de rein

De nombreux patients souffrant d'insuffisance rénale chronique (MRC) devront sans doute tôt ou tard envisager la greffe de rein comme option de traitement parmi celles qui s'offrent à eux. Contrairement à ce qui est souvent cru, recevoir un nouveau rein n'est pas la guérison de la MRC, mais en est un traitement. Mais afin de décider de ce qui est le mieux pour vous, prenez le temps de la réflexion. Il est important de posséder des informations complètes sur ce sujet complexe.

Une greffe de rein est un acte chirurgical qui consiste à transplanter un rein sain depuis un donneur vivant ou en état de mort cérébrale à une personne atteinte d'une MRC. De nombreux patients atteints d'insuffisance rénale chronique sont de bons candidats pour une greffe, mais ce n'est pas le cas de tout le monde. Si vous souhaitez envisager la greffe comme solution de traitement, votre priorité est de discuter de votre situation personnelle avec votre néphrologue. Sa recommandation se basera sur un certain

nombre de critères liés à votre santé globale et l'état de vos reins.

Si l'avis de votre néphrologue est positif, vous devrez effectuer plusieurs examens et analyses. En fonction de ces résultats, votre médecin pourra vous inscrire pour une greffe sur la liste d'attente nationale. Ce ne sera alors plus qu'une question de temps en attendant de trouver un rein compatible provenant d'un donneur vivant ou d'une personne en état de mort cérébrale.





**ORGANE  
HUMAIN  
POUR  
UNE GREFFE**



### Se préparer à une greffe de rein

Pour qu'une greffe soit réussie, le receveur et le donneur doivent être compatibles. Pour déterminer si un rein vous convient, plusieurs analyses doivent être effectuées vis-à-vis du type de sang et de tissu. Plusieurs analyses sont utilisées pour étudier la compatibilité sanguine et tissulaire. D'autres facteurs tels que la compatibilité de l'âge, de la taille de l'organe et du statut de l'infection peuvent aussi être pris en compte.

Pour une greffe de rein, il existe divers types de dons. Si vous êtes inscrit sur la liste d'attente pour une greffe, vous devrez attendre un donneur en état de mort cérébrale. Le temps d'attente peut varier de plusieurs mois à plusieurs années selon le pays/la région et la disponibilité des donneurs, la compatibilité avec le donneur, l'ancienneté en dialyse, etc. Il est impossible de prévoir le moment précis car la disponibilité des donneurs constitue le facteur principal.

Les dons provenant de donneurs vivants peuvent être organisés à l'avance, ce qui est idéal pour le patient, le donneur et le personnel médical. Le donneur peut être un membre de la famille ou un ami avec une compatibilité élevée. Cela est essentiel pour

que la greffe réussisse. Plus la compatibilité est élevée, plus le risque de rejet du rein du donneur par le corps du receveur est faible.

Le don de rein doit être mûrement réfléchi. Le donneur doit être conscient des risques liés à l'opération de retrait du rein sain et du fait qu'un suivi post-opératoire est requis afin de s'assurer que le rein restant filtre correctement les déchets de l'organisme.



Même si les dons provenant de donneurs vivants peuvent être prévus, vous devez vous attendre à un appel de l'équipe de transplantation à tout moment si vous êtes inscrit sur la liste d'attente. Des informations claires sur la marche à suivre vous seront alors communiquées. Assurez-vous, par exemple, que l'équipe de transplantation dispose de vos coordonnées les plus récentes pour vous contacter.

Il est également indispensable d'avoir un sac déjà prêt pour l'hôpital contenant tout le nécessaire. L'élément le plus important est de vous tenir toujours prêt.



## Recevoir un nouveau rein

Lors d'une greffe de rein, le nouvel organe est placé dans la partie inférieure de votre abdomen, sans avoir besoin de toucher vos reins malades. Vos reins ne seront retirés que sur conseil médical. Les artères et les veines sont ensuite branchées aux vaisseaux sanguins situés dans la partie inférieure de l'abdomen et l'uretère est implanté dans la vessie ou, dans certains centres, à l'uretère du receveur.

Le taux de réussite des greffes de reins est très bon et s'est amélioré au cours de ces dernières années. Le rein issu d'un donneur dure en moyenne 10 à 15 ans car le fonctionnement d'un rein étranger diminue avec le temps. Or, il existe toujours la possibilité de retourner en dialyse. À moins que vous n'optiez pour une deuxième greffe de rein, à condition que vous répondiez aux critères médicaux requis. Il faudra alors réitérer le processus décrit ci-dessus.

## Après votre greffe

Les nouveaux reins produisent de l'urine immédiatement, parfois même lorsque vous êtes encore dans la salle d'opération, mais cela peut aussi prendre plusieurs jours. Quoi qu'il en soit, vous devrez effectuer des contrôles réguliers au cours des premières semaines, tels que des analyses sanguines et des réajustements de traitements médicamenteux. Vous devrez prendre votre traitement antirejet tel que prescrit par les médecins. Les immunosuppresseurs peuvent accroître le risque de certaines infections, et c'est pourquoi nous vous conseillons de discuter des éventuels vaccins et autres précautions à prendre avec votre médecin de transplantation.

Recevoir un nouvel organe demande toujours un temps d'adaptation. Informez-vous bien sur votre durée de rétablissement post-opératoire afin d'avoir des objectifs et des attentes réalistes. Les groupes de soutien peuvent aussi vous aider à surmonter les problèmes les plus courants. Vous pouvez aussi contacter d'autres patients ayant bénéficié d'une greffe pour échanger sur vos expériences respectives. Il est toujours bien de se renseigner sur le type de soutien social proposé dans votre région et d'obtenir un maximum d'informations sur votre transplantation.



Vous pouvez aussi vous inspirer des expériences de Krystyna Murdzek, co-fondatrice et présidente de l'association polonaise pour le sport après transplantation. Elle attend actuellement un donneur pour sa seconde greffe de rein et partage son histoire avec nous. (Voir p. 20–23)

*Quelles que soient vos questions ou vos inquiétudes concernant la greffe de rein, sachez que votre équipe NephroCare vous soutient ! Nous voulons non seulement proposer les meilleures dialyses possibles, mais aussi vous apporter aide et conseils en lien avec la transplantation.*



## Testez vos connaissances

Il y a certaines choses que vous devez prendre en considération en tant que patient d'hémodialyse. Savez-vous comment bien soigner votre fistule ? Que faire pour éviter les infections ? Savez-vous quoi manger et quels aliments éviter ? Faites ce quiz rapide, testez vos connaissances et vérifiez si vous avez le niveau.

**1 Placer votre main sur la fistule afin de vérifier la palpation de la fistule en quête d'une vibration ou d'un bourdonnement rythmé doit être effectué :**

- A Une fois par mois
- B Uniquement par les infirmières de la clinique
- C Par mes soins, tous les jours, et par les infirmières avant chaque traitement

**2 Le bras avec la fistule doit être lavé avec de l'eau et du savon :**

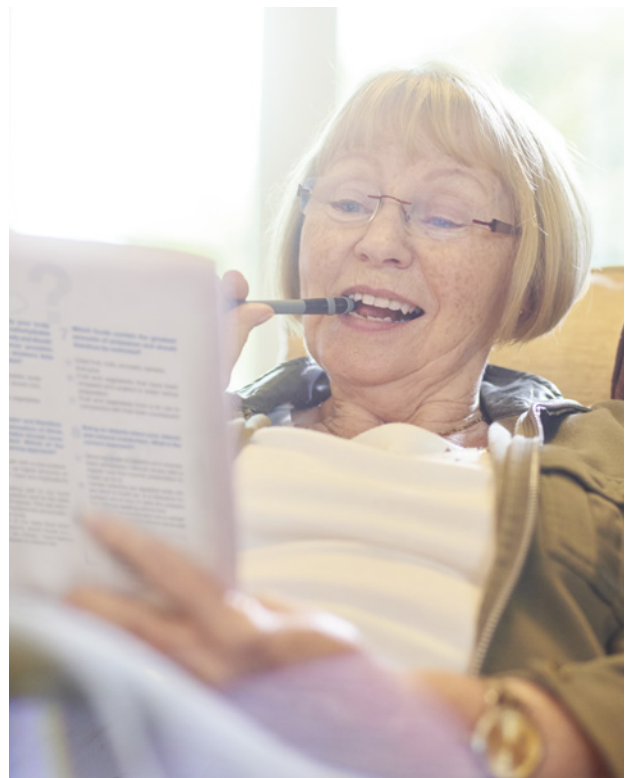
- A Uniquement lorsqu'il est sale
- B Tous les jours
- C Tous les jours et avant chaque dialyse

**3 Pour protéger ma fistule :**

- A Je dois éviter de tousser ou d'éternuer en direction de la fistule
- B Je dois éviter les saunas, les hammams et les lieux très chauds, et je dois porter des vêtements suffisamment chauds lorsqu'il fait froid
- C Je dois éviter d'utiliser le bras avec la fistule pour porter des charges lourdes
- D Toutes les réponses précédentes

**4 Les patients en dialyse doivent-ils limiter leurs apports en phosphate ?**

- A Non, un apport en phosphate élevé n'est pas un problème
- B Non, les fortes doses de chélateurs des phosphates compensent facilement l'apport en phosphate
- C Oui, mais ce n'est pas vital car cela n'a pas de conséquences à court terme
- D Oui, l'apport en phosphate doit être limité selon les prescriptions de votre médecin







**5 Les glucides apportent de l'énergie à votre corps. Les glucides complexes sont absorbés plus lentement et doivent être favorisés lorsque c'est possible. Laquelle de ces trois réponses énumère les glucides complexes ?**

- A** Sucre, pain blanc, bonbons, soda
- B** Légumes, légumineuses, riz brun, aliments complets
- C** Viande, huile d'olive, légumes verts

**6 Le sel se lie à l'eau et augmente donc la sensation de soif, mais il faut malgré tout limiter votre apport liquide. Parmi les affirmations suivantes, laquelle est fautive ?**

- A** Remplacer le sel de table par une préparation salée faible en sodium, car de plus grandes quantités de potassium n'ont aucune conséquence pour moi.
- B** J'utilise des herbes et des épices dans mes plats pour remplacer le sel. Cela réduira ma sensation de soif et en même temps l'accumulation d'eau dans mon corps.
- C** Je surveille mon apport liquide quotidien et je sais exactement quels aliments sont considérés comme liquides. Si j'ai soif, je connais des techniques qui permettent de réduire cette sensation.

**7 Quels aliments contiennent les plus grandes quantités de potassium et doivent donc être limités ?**

- A** Fruits secs, noix, avocat, banane, jus de fruits
- B** Les fruits et légumes tranchés qui ont trempé dans l'eau avant d'être préparés
- C** Les fruits et légumes en conserve par rapport à leurs équivalents frais

**8 La dialyse altère votre métabolisme vitaminique et minéral. Quelle est la bonne réponse ?**

- A** Du fait que mon niveau de vitamines et de minéraux a baissé, je prends simplement une préparation délivrée sans ordonnance pour compenser.
- B** Certaines vitamines diminuent tandis que d'autres ont tendance à augmenter. Il est donc important de ne pas acheter ou prendre une préparation sans avis préalable.
- C** Un ami m'a recommandé un certain produit. Je pense que cela me conviendra aussi.

**Solutions :**  
**voir les pages suivantes.**

Pour obtenir plus d'informations, veuillez consulter l'équipe médicale ou soignante de votre établissement ou consulter notre site

**[www.NephroCare.fr](http://www.NephroCare.fr)**





## Testez vos connaissances

# Solutions

Avez-vous trouvé les bonnes réponses ? Il est important de savoir comment prendre soin de soi et comment agir dans certaines situations.

Les pages suivantes ne vous apporteront pas seulement les solutions aux questions des pages 8 et 9, mais elles vous donneront aussi de précieux conseils. Alors continuez votre lecture !

### 1 C :

N'oubliez pas que votre fistule doit être surveillée tous les jours. La sensation de vibration ou de bourdonnement signifie que votre fistule fonctionne et que le sang circule. Si vous sentez un changement inattendu, contactez immédiatement votre unité de dialyse.

### 2 C :

Il est essentiel d'assurer la bonne hygiène du bras avec la fistule afin d'éviter toute migration de bactéries depuis votre peau jusqu'à votre système de circulation sanguine, ce qui pourrait provoquer une infection. Pensez à laver le bras avec la fistule tous les jours et avant chaque dialyse, et lavez-vous aussi les mains avant et après chaque traitement.

### 3 D :

Toutes les réponses sont correctes. Il est très important que vous fassiez attention à bien protéger votre fistule. Protégez votre fistule des infections possibles, gardez-la à température constante, évitez d'utiliser le bras avec la fistule pour porter des charges lourdes, et protégez-le des coupures et des éraflures.

### 4 D :

Le retrait du phosphate via le programme de dialyse typique du 3x 4–5 heures/semaine est considéré insuffisant. Afin d'éviter l'hyperphosphatémie, il est nécessaire de combiner une alimentation faible en phosphate, les chélateurs des phosphates et la dialyse.

# Solutions

# Solutions



## 5 B :

Légumes, légumineux, riz brun, aliments complets sont des exemples de glucides complexes. Votre corps met plus de temps à les décomposer et à les absorber, ce qui vous apporte de l'énergie sur une plus longue période de temps. Préférez-les aux glucides simples tels que le sucre, les bonbons ou les sodas lorsque c'est possible, car ces derniers sont vite absorbés et provoquent une augmentation rapide de votre taux de sucre dans le sang. La viande et l'huile d'olive ne sont pas considérées comme des glucides.

## 6 A :

La mauvaise façon de réduire votre soif est de remplacer le sel de table par une préparation salée faible en sodium. La plupart des substituts de sel contiennent du potassium plutôt que du sodium et doivent donc être évités absolument. Le sel se lie à l'eau, et un fort apport en sel peut causer des problèmes de santé. L'utilisation d'herbes et d'épices constitue une bonne alternative au sel de table pour donner du goût à vos aliments. Surveillez aussi de près votre apport liquide quotidien.

## 7 A :

Les fruits secs, les noix, les avocats, les bananes et les jus de fruits contiennent de grandes quantités de potassium et doivent être limités. Le potassium étant présent dans la quasi-totalité des organismes, il est très difficile à éviter. Choisir les bons types d'aliments et les préparer correctement. Surveillez aussi les signes pouvant indiquer que votre niveau de potassium est trop élevé, tels que des sensations de picotement dans les jambes ou les doigts.



## 8 B :

L'équilibre des vitamines est perturbé chez les patients dialysés et elles peuvent être diminuées ou augmentées. Il est donc important que vous n'achetiez pas et que vous ne preniez pas de préparation délivrée sans ordonnance pour compenser. Il est donc important que vous demandiez conseil à votre médecin plutôt que d'acheter simplement un produit en vente libre.



## La femme qui se cache derrière les recettes

Vous êtes-vous déjà demandé qui choisissait les appétissantes recettes pour NephroCare et moi ? Nicole Voigt, 37 ans, met tout son cœur à l'ouvrage pour le magazine. Nicole a étudié l'économie, s'est spécialisée dans la nutrition et la gestion domestique, et a rejoint Fresenius Medical Care en 2003. En tant qu'experte en nutrition, ses responsabilités incluent le développement de recettes adaptées aux patients insuffisants rénaux. Nicole travaille aussi avec l'équipe éditoriale de NephroCare et moi. Nous lui avons demandé de vous parler un peu d'elle.



Nicole Voigt

### **Nicole, comment choisissez-vous vos recettes ?**

L'un des aspects principaux de mon travail est de chercher des recettes en lien avec les articles de NephroCare et moi, aussi bien en fonction du thème que de la saison. C'est un véritable défi car je dois réfléchir à des recettes hivernales en été et estivales en hiver. Une fois les bons plats trouvés, je dois recalculer les ingrédients pour les adapter aux besoins des patients insuffisants rénaux. Il se peut que je doive aussi modifier certains ingrédients ou faire des ajustements à la préparation. Je fais cela pour le magazine de nos patients, mais aussi pour la section nutrition en ligne du site NephroCare. Par exemple, pour les Fêtes, j'aime choisir quelque chose de festif et de traditionnel. Pour ma sélection de Pâques cette année, j'ai trouvé un gâteau

de Pâques polonais. Comme vous pouvez l'imaginer, la recette originale contenait beaucoup de chocolat. J'ai dû modifier cela et faire en sorte qu'il reste toujours délicieux. C'est amusant, mais c'est aussi un défi.

### **Quel aspect de votre travail vous plaît le plus ?**

La nutrition et une alimentation correcte sont très importantes à mes yeux. J'ai toujours été fascinée par l'influence énorme que la nourriture a sur notre corps et, bien évidemment, par les facteurs économiques et globaux qui y sont liés. Cela est d'autant plus vrai pour les personnes atteintes d'une maladie chronique telle que l'insuffisance rénale. J'aime beaucoup l'idée que mes réflexions et mes choix de recettes soient lus partout dans le monde et que les patients aiment ce que je leur suggère. J'espère aussi pouvoir contribuer à l'amélioration de leur alimentation en modifiant les aliments qu'ils choisissent, les recettes qu'ils cuisinent et leur manière d'appréhender de nouvelles recettes. Lorsque je reçois des retours positifs ou des suggestions pour des sujets futurs de la part de collègues ou de lecteurs provenant de pays différents, je suis aux anges.

**Quel est votre plat préféré ? Et quels aliments ne trouve-t-on jamais à votre table ?**

Eh bien, compte tenu de mon métier, je devrais répondre que je préfère surtout les fruits et les légumes (elle rigole). Mais pour être tout à fait honnête, j'adore grignoter, les gâteaux et la glace. Dieu merci, on m'a dotée de raison ! Elle me permet de faire des sucreries une exception, de constamment manger des fruits et des légumes, et de petit-déjeuner le matin avec des céréales et du lait d'avoine. Je n'aime pas la réglisse ni les choses anisées, mais en dehors de cela je mange presque tout. J'essaie de faire en sorte que mes aliments proviennent de sources régionales et durables, et de l'agriculture biologique.



Nicole et sa chienne Luna

**Dites-nous en plus sur vos passe-temps. Qu'aimez-vous faire dans votre temps libre ?**

Je passe beaucoup de temps dehors avec ma chienne ou à faire de la randonnée, j'aime marcher à l'air libre. J'adore aussi voyager. Je me sens à l'aise dans beaucoup d'endroits différents. Bien que je n'aie pas de préférence pour un pays en particulier, j'ai vraiment aimé passer du temps au Danemark ces deux dernières années. Mon partenaire et moi-même aimons les paysages côtiers et les dunes qu'il y a là-bas, et on aime aussi se promener le long de la mer avec notre chienne.

Ma deuxième maison est la Sardaigne. C'est là-bas que je passe la plupart de mon temps à vivre mon autre passion : le saut en parachute. Je fais de la formation au saut en parachute et je forme des étudiants. C'est un sentiment merveilleux que de programmer un saut avec votre équipe et de voir toute la configuration fonctionner parfaitement.



**Y a-t-il quelque chose en particulier que vous souhaiteriez recommander à nos lecteurs ?**

Oui : une alimentation adaptée et raisonnable peut avoir un grand impact sur votre bien-être. J'aime encourager nos lecteurs à faire de l'exercice autant que possible et à passer du temps à l'extérieur, à l'air libre. Cela fait énormément de bien.

*Merci* de nous avoir accordé du temps, Nicole.

Retrouvez des conseils diététiques adaptés aux patients insuffisants rénaux **[www.NephroCare.fr](http://www.NephroCare.fr)**



## L'Israël, plus qu'une destination touristique

L'Israël est devenu un pays à plusieurs facettes qui attire les touristes du monde entier. Nombre d'entre eux veulent accroître leurs connaissances sur l'histoire de la région, tandis que d'autres veulent comprendre les enjeux socio-politiques actuels.

Cependant, pour beaucoup de personnes à travers le monde, l'Israël constitue la Terre Sainte. Au fil des siècles, elle a donc joué un rôle d'aimant pour les pèlerins à qui elle offre de grandes opportunités de voyages. On peut ainsi se rendre en Israël pour diverses raisons, qui vont bien au-delà du simple tourisme.

### Un kaléidoscope d'impressions scéniques

Ce pays est peut-être relativement petit, mais sa diversité scénique est immense : des collines et vallées à couper le souffle à l'étrange tranquillité du désert de Néguev, en passant par les bords paisibles de la mer de Galilée, et les murs et chemins antiques reliant Nazareth à Jérusalem.

Lieu connu pour ses pèlerinages chrétiens, mais aussi pour le plus grand lac d'eau douce du pays, la mer de Galilée possède en toile de fond les spectaculaires montagnes de la Galilée et le plateau du Golan. Il est possible de visiter les lieux saints à bord de navires

construits à la manière de leurs ancêtres en bois. Les visiteurs peuvent traverser la mer de Galilée jusqu'à Tabgha, là où les miracles du pain et des poissons bibliques eurent lieu, et jusqu'à Capharnaüm où l'on raconte que Jésus vécut et enseigna. De là, ils peuvent également visiter le mont des Béatitudes, site du Sermon sur la montagne. Le lac est aussi entouré de belles plages et divers sports nautiques sont proposés.

Ne manquez pas le lac le plus salin du monde : située à 431 mètres en dessous du niveau de la mer, la mer Morte se trouve aussi au point naturel le plus bas de la surface de la Terre. Son eau a une concentration en sel de 34 %, ce qui explique que de nombreuses personnes souffrant de problèmes de peau se rendent en Israël pour se baigner dans la mer Morte. Ceci dit, « se baigner » n'est pas le terme exact lorsqu'il s'agit de décrire l'incroyable sensation d'apesanteur que l'on ressent en flottant sur l'eau, qui est à une température constante d'environ 40 degrés.



L'église des Béatitudes



La mer Morte



## Jérusalem, melting-pot d'ethnies et de rites religieux

« L'an prochain à Jérusalem » est le souhait qui conclut chaque Séder, le festin qui marque le début des fêtes du Pessa'h juif ou Pâque juive. La ville de Jérusalem est un lieu saint pour les juifs, les chrétiens et les musulmans. La division de la vieille ville forte en quartiers juif, musulman (arabe), arménien et chrétien la rend encore plus fascinante. Telles des perles sur une chaîne, les sites historiques et religieux se tiennent côte à côte. Le mont des Oliviers est le meilleur endroit pour s'en rendre bien compte et pour profiter d'une atmosphère paisible à l'écart des rues animées.

Niché sur le mont du Temple, se trouve le monument le plus important de Jérusalem, le superbe dôme du Rocher. Avec sa mystérieuse base octogonale dans des tons turquoise, la coupole dorée étincelante donne à Jérusalem sa silhouette urbaine unique. La construction du dôme débuta il y a environ 1 300 ans, et c'est l'un des édifices islamiques les plus sacrés.



Jérusalem

Peu des sites saints d'Israël sont plus saints que l'église du Saint-Sépulcre où a été crucifié et enterré Jésus. C'est l'un des lieux les plus spirituels que l'on puisse imaginer. Des processions sans fin de pèlerins errent solennellement dans les allées à la lueur d'une bougie pour vénérer et prier.

Depuis des siècles, les juifs se rendent au pied du Mur des lamentations pour prier et se lamenter sur la destruction du Premier et du Second Temple. Les grandes pierres semblent renfermer une sorte de pouvoir magnétique, attirant les mains et les sourcils des croyants dans leur quête d'une connexion profonde et directe avec Dieu. Nombre d'entre eux laissent derrière eux de petits morceaux de papier contenant des prières écrites.



## La Bible, guide de voyage

On convoite et on se bat pour la Terre Sainte depuis des siècles. Les pèlerins juifs, suivis plus tard par les chrétiens, se rendent à pied jusqu'à la ville sainte de Jérusalem depuis plus de 2 500 ans. Cette tradition se renforça dans les rangs des pèlerins chrétiens à l'époque médiévale. Cette terre, où Jésus naquit à Bethléem, grandit à Nazareth et fut crucifié à Jérusalem, est le berceau du christianisme. Des pèlerins du monde entier cherchent à retracer les événements décrits dans le Nouveau Testament en marchant dans les traces de Jésus et ses disciples.

## Une marque de fabrique israélienne : la vie dans un kibboutz

Environ 270 de ces communautés résidentielles existent encore en Israël. Elles furent fondées au début du 20<sup>e</sup> siècle avec la vision socialiste d'un monde meilleur et plus juste en tête. Même si de nombreuses choses ont changé depuis et que de plus





en plus d'habitants ont quitté les kibboutz pour vivre en ville, le sentiment de communauté est resté. Les habitants tentent toujours de vivre et de pratiquer une égalité sans condition. Visiter un kibboutz en Israël offre un aperçu unique des fondations de l'État d'Israël et des conditions sociales particulières créées par le kibboutz.

### **L'heure de la fête : la vie nocturne à Tel Aviv**

Pour de nombreux visiteurs, le voyage débute et se termine à l'aéroport Ben Gurion à Tel Aviv. Il y a bien évidemment des tas de choses à voir et à faire dans la capitale israélienne ! Il y a un peu plus d'un siècle, Tel Aviv était principalement constituée de sable et de dunes. Ses plages sont toujours idéales pour un bain de soleil, mais son incroyable vie nocturne fait aussi actuellement de Tel Aviv un aimant à fêtards. En règle générale, la plupart des bars ne se remplissent que vers minuit, et certaines discothèques ne commencent à se remplir que vers 2 h du matin. C'est pour cette raison que les bars de Tel Aviv restent souvent ouverts jusqu'à l'aube.

Juste à côté de Tel Aviv, le centre historique de Jaffa vaut aussi le détour. Cette ancienne ville portuaire est vieille d'environ 4 000 ans et de nombreuses ethnies diverses y ont laissé leurs traces. Il n'est donc pas surprenant que Jaffa possède presque autant de



Jaffa

références historiques que Jérusalem. Le mélange de périodes, styles et éléments différents lui donne un charme et un caractère uniques. Et puisque la plupart des voyages débutent et se terminent ici, pourquoi ne pas rester à Jaffa un jour ou une nuit de plus ?

### **Le saviez-vous ?**

- ✧ Israël signifie « combattant de Dieu » ou « il a combattu avec Dieu ». Le nom officiel de l'État est Medinat Yisrael.
- ✧ L'Israël est situé sur une terre de transition entre l'Asie et l'Afrique, et borde trois continents : l'Afrique au sud, l'Asie à l'est et l'Europe à l'ouest. De ce fait, elle fait géographiquement partie du Moyen-Orient tandis que son emplacement sur les plaques tectoniques africaines en font partie intégrante de l'Afrique en matière de géologie.
- ✧ En Israël, même la colle des timbres est kasher.



Tel Aviv

*Apprenez-en plus sur le site local  
[www.NephroCare.co.il](http://www.NephroCare.co.il)*



## Un cadeau fleuri



Lorsque le printemps fleurit dans nos cœurs encore et encore...



Son décor est semblable à celui d'un conte de fées. Sur l'ancien emplacement de l'ancien fort romain de Drobeta dans la ville de Drobeta Turnu-Severin, le centre de dialyse moderne est niché sur la rive gauche du Danube, là où le fleuve émerge de la gorge dans la vallée subcarpatique de Topolnita. Et comme dans un conte de fées, les patients ont des mines radieuses grâce aux scintillements des diamants reflétés par les cartes de vœux qu'ils ont reçues ou par le magazine des patients NephroCare roumain « pentru tine » qu'ils lisent. Manciu Ioana (Ioni, pour les intimes) est l'une de ces patientes. Son combat contre la maladie lui a plus d'une fois fait manquer d'énergie pour avancer, mais le projet « Mes mains ont du talent » lui a fait prendre conscience de sa valeur et de sa force intérieure. Le soutien de sa famille et de ses amis ainsi que son attitude positive ont joué un rôle essentiel dans son acceptation de la dialyse comme faisant partie de son quotidien.

Aujourd'hui, la dialyse ne constitue pas le bout du chemin pour elle, mais un nouveau commencement. Elle a enfin repris confiance en elle, a pris conscience de sa valeur et veut maintenant apporter sa contribution. C'est pourquoi elle a imaginé un plan pour redonner le sourire à tout le monde : le 1<sup>er</sup> mars de l'année prochaine, le soleil brillera...

Elle pense à l'hiver, quand tout semble immobile. Les fenêtres sont recouvertes de motifs gelés. Lorsqu'elle ferme les yeux, elle voit un champ de perles étincelantes. Le vent de l'hiver semble murmurer une histoire :

*« Il était une fois, un homme veuf qui vivait avec ses deux filles, toutes deux très intelligentes et curieuses. Les filles lui posaient toujours beaucoup de questions. Il pouvait parfois y répondre, et parfois non. Il voulait leur offrir la meilleure des éducations et les envoya pour ce faire dans la maison d'un homme sage pour les vacances. L'homme sage avait toujours les réponses à leurs questions.*

*Un jour, l'une des filles décida de duper le vieil homme sage. Elle lui apporta un papillon bleu. « Que comptes-tu faire ? », lui demanda sa sœur. « Je vais cacher le papillon dans mes mains et demander à l'homme sage si le papillon est mort ou*



Manciu Ioana

*vivant. S'il répond qu'il est mort, j'ouvrirai mes mains et je laisserai le papillon s'envoler. S'il répond qu'il est vivant, j'écraserai le papillon entre mes mains. Ainsi, quelle que soit sa réponse, il se trompera. »*

*Les deux filles allèrent immédiatement voir l'homme sage et le trouvèrent en train de méditer. « J'ai un papillon bleu dans les mains », dit la fille. « Dis-moi, homme sage, est-il vivant ou est-il mort ? » L'homme sage sourit sereinement et lui répondit : « Cela dépend de toi... car il est dans tes mains. Notre vie, notre passé, notre présent et notre futur sont comme ce papillon bleu. Ce que nous en faisons ne dépend que de nous ! »*

Le 1<sup>er</sup> mars, les brins d'herbe fraîche n'avaient pas encore poussé pour rejoindre le rêve de la nature. Et Ioni commença à faire de son rêve une réalité. À Noël, même si elle savait que les choses ne se passeraient pas forcément comme prévu, elle commença à dessiner des croquis pour son grand projet. Au nouvel an, elle avait déjà créé de nombreuses formes et dessins différents pour ses amulettes de mars. Grâce à son imagination et à sa créativité, elle conçut des modèles pour deux amulettes de mars uniques et les créa de ses talentueuses mains travailleuses.

Au cinquième jour de janvier, elle commença à les fabriquer dans le petit atelier qu'elle s'était confectionné dans son salon. Jour après jour, à chaque moment de libre qu'elle avait, Manciu Ioana s'asseyait là, sculptant des perce-neige, des papillons et des fleurs. À chaque session de dialyse, elle comptait le

nombre grandissant de petites enveloppes. Pour son grand projet, elle recruta aussi d'autres patients : Răducu Mirela, Cioculescu Ion, Secu Daniela, Ciocan Nicoleta. Avec la joie de vivre que seul le printemps prodigue, ils transformèrent toutes les bandes tissées à l'aide de leurs mains passionnées.



*Cioculescu Ion* ❁ ❁ *Secu Daniela*

Chaque année, les amulettes de mars sont source d'une émotion et d'une joie profondes pour tout le monde. Elles marquent le début du printemps et d'une période où se produit un changement en chacun de nous. Pendant un instant, nous sommes tous touchés par les amulettes de mars qui nous entourent tandis que nous nous arrêtons pour les admirer. Anca Abănăriței, infirmière en chef au centre, a fait bien plus que les admirer. Elle a participé à l'esprit créatif en achetant des coccinelles et de petits papillons pour fabriquer ses propres amulettes.

*Loredana Popescu, psychologue  
Fresenius Learning Centre  
Drobeta Turnu-Severin, Roumanie*



*Merci*, Loredana, d'avoir partagé ces paroles poétiques avec nous ! Nous vous souhaitons ainsi qu'aux personnes qui vous entourent de grands moments de joie pour la création de nombreuses autres amulettes dans votre centre.



## Ma vie, mon aventure

« Je ne regrette pas d'être malade. C'est grâce à ma maladie que j'ai rencontré autant de personnes merveilleuses. » –

Krystyna Murdzek, présidente de l'association sportive polonaise des greffes (Polskie Stowarzyszenie Sportu po Transplantacji).

### Une jeune athlète

Lors des cours de sport (EPS) à l'école, Krystyna aimait toujours faire de l'exercice et courir. Elle commença à s'entraîner au ski de fond et obtenait de bons résultats en s'entraînant de manière intensive. Rien ne lui signalait que ses reins ne fonctionnaient pas correctement.

### Les premiers symptômes

Lors de sa première année à l'université, Krystyna souffrit pour la première fois de pyélonéphrite, une infection urinaire, mais fit de son mieux pour l'ignorer. Une fois son

diplôme en poche, elle commença à travailler comme professeure d'EPS et entraîneuse de ski de fond.

« *La première fois que l'on m'a dit que j'aurai besoin de dialyse à l'avenir, j'avais 31 ans. C'était en 1984.* » Cependant, son état resta stable pendant 10 ans et Krystyna put poursuivre son rêve de devenir entraîneur. Elle devint donc entraîneuse et coordinatrice pour les skieurs de fond atteints de difficultés d'apprentissage légères. L'un de ses athlètes remporta une médaille d'argent aux championnats de Suède. Suite à ce succès,



Krystyna Murdzek



Krystyna commença à entraîner six skieurs qui se préparaient pour les Jeux paralympiques de Nagano de 1998.



« À l'époque, mon taux de créatinine était de 4,12 mg/dl. Mais je m'en fichais : J'étais concentrée sur les Jeux paralympiques et les autres événements à venir. » En mars 2000, son taux de créatinine atteignit presque les 8,00 mg/dl, et ses médecins décidèrent donc d'effectuer une intervention chirurgicale pour créer une fistule artério-veineuse.

### La dialyse

« Ma première dialyse eut lieu le 2 janvier 2001, au tout début du 21<sup>e</sup> siècle. » Krystyna explique qu'elle dut commencer les dialyses car elle était très malade. Son visage et ses jambes gonflaient. Elle avait du mal à sortir de son lit et saignait régulièrement de la bouche. Au début, elle était dévastée et avait peur de son nouveau mode de vie, mais au bout de seulement un mois de dialyse, Krystyna s'habitua à sa nouvelle situation. Elle savait qu'elle continuerait à entraîner et elle développa une nouvelle routine, intégrant la dialyse à son emploi du temps. Elle continua ainsi pendant 11 mois.

### La transplantation rénale

« J'espérais une greffe depuis ma toute première dialyse. C'était mon plus grand rêve. » Sa greffe eut lieu dans une clinique de Varsovie en novembre 2001. Le chirurgien principal était Andrzej Chmura, docteur en médecine. Pour Krystyna, ce fut le moment de s'arrêter pour réfléchir à sa vie. « On m'a donné une seconde chance, mais uniquement parce que quelqu'un d'autre avait perdu la vie. » Krystyna est reconnaissante du fait qu'à travers sa souffrance elle a pu recevoir le plus précieux des cadeaux que l'on peut partager avec un autre être humain. Elle est parfaitement consciente du fait qu'elle a eu beaucoup de chance de bénéficier d'une greffe après seulement 11 mois de dialyse. Certaines personnes doivent attendre plusieurs années pour un nouvel organe.

### L'association

L'association sportive polonaise des greffes a été fondée en 2005. Ses principaux fondateurs sont le professeur Andrzej Chmura, chirurgien et spécialiste des transplantations, et Krystyna Murdzek, titulaire d'un master. Ils avaient auparavant, en 2005 également, déjà travaillé ensemble à l'organisation en Pologne du premier événement sportif mondial pour les enfants greffés. L'association encourage le don d'organes et l'activité physique chez les personnes greffées et en dialyse. « Nos activités principales sont le sport, le divertissement et la thérapie physique. Nous faisons de notre mieux pour briser les barrières sociales et psychologiques. » Les athlètes de l'association ont déjà remporté 449 médailles aux Jeux mondiaux. Le plus grand exploit de l'association fut l'organisation des 8<sup>e</sup> championnats de sport européens de la transplantation et de la dialyse à Cracovie



en 2014. Des 22 pays en lice, l'équipe polonaise termina deuxième.

### La dialyse pour la deuxième fois

Un organe transplanté ne fonctionne pas éternellement. Seize ans après son opération, Krystyna dut recommencer la dialyse. En août 2017, elle fut admise pour être traitée au Centre de dialyse Fresenius Medical Care à Krosno. Elle commença immédiatement à se préparer pour une transplantation et se retrouva sur la liste d'attente au bout d'un mois et demi. « *J'attends, je travaille pour l'association et je m'entraîne. Ce n'est pas facile car j'ai 17 ans de plus que la première fois, mais je n'abandonnerai pas.* » À chaque dialyse, Krystyna s'entraîne avec des haltères, travaille sur ses jambes et ses bras pour être plus forte après l'intervention. Elle partage ses connaissances avec les autres patients du centre de Krosno. Son objectif pour le futur est de préparer l'équipe pour les championnats d'Europe de Cagliari en Italie, et d'organiser des événements sportifs en Pologne.



« *Je poursuis mes rêves : mon livre, Moje drugie narodzenie (Ma deuxième naissance) a été publié en 2005, j'ai participé aux Jeux Paralympiques de Nagano en 1998 et de Vancouver en 2010. On m'a remis la croix*

*de chevalier de l'ordre Polonia Restituta pour mes accomplissements dans le monde du sport avec des personnes handicapées. J'ai représenté la Pologne à sept reprises et remporté 45 médailles en athlétisme, en natation, en tennis, en épreuves de tir, aux fléchettes, au ski et en biathlon. En 2005, on m'a couronnée championne du monde en saut en longueur lors des Jeux mondiaux de la greffe au Canada.*



*De 2005 à 2010, j'ai été membre du Comité des présidents de la fédération sportive européenne de la transplantation et de la dialyse. Le sport m'a donné l'opportunité de visiter beaucoup de pays très intéressants. »*

**Merci,** Krystyna, d'avoir partagé votre incroyable histoire avec nous. Vous êtes une source d'inspiration pour nous tous qui devons relever des défis si nous voulons atteindre nos objectifs.



## Qu'y a-t-il pour le petit-déjeuner ?

On dit que le petit-déjeuner est le repas le plus important de la journée. De vieux dictons soutiennent cette théorie, tels que : « Prenez un petit-déjeuner de roi, un déjeuner de prince et un dîner de pauvre », pour n'en citer qu'un seul. Mais est-ce un mythe ou une réalité ?

Peu nous importe aujourd'hui, nous voulons plutôt voir plus loin que le bout de notre nez et découvrir ce que différentes nationalités choisissent pour leur premier repas de la journée. Que vous préféreriez manger chaud, froid, épicé ou sucré, vous trouverez, en parcourant le monde, tout type de plats, des plus variés aux plus fades, des plus copieux et princiers aux plus simples et frugaux.

### Rapide et sucré

La France et l'Italie figurent parmi les pays aux petits-déjeuners les plus simples. Cela va peut-être vous surprendre puisque ces deux pays sont célèbres pour leur gastronomie. Le petit déjeuner français est composé d'un café ou d'un thé servi avec un croissant ou de la baguette que l'on tartine de beurre ou de confiture. Et beaucoup de Français aiment tremper leur pain dans leur café.

La « prima colazione » italienne est également simple. Beaucoup d'Italiens prennent leur petit-déjeuner en allant au travail, en

passant devant un bar ou devant celui-ci, car le service à table est plus cher en Italie. Ils prennent le café très au sérieux et préfèrent un espresso ou un cappuccino, le célèbre café avec de la mousse de lait, accompagné d'une pâtisserie sucrée en forme de croissant de lune appelée « cornetto ». Bien que cette boisson mousseuse soit devenue un succès international, les Italiens civilisés ne boivent de cappuccinos qu'au petit-déjeuner, et uniquement avant 10h du matin.

### La plupart des pays européens le préfèrent salé

Les Espagnols, en revanche, ont tendance à éviter les pâtisseries sucrées au petit-déjeuner. Le « pan con tomate », ou pain grillé à la tomate râpée, est leur choix pour un petit-déjeuner simple et salé.

Le petit-déjeuner allemand typique est généralement terre-à-terre et peu sophistiqué. Il est, bien entendu, servi avec une boisson chaude, normalement du café, bien que le thé soit de plus en plus populaire. La majorité des Allemands mangent encore du pain frais le matin, avec du beurre et soit de la viande froide et du fromage, soit de la confiture et du miel.

Le petit-déjeuner hongrois typique est assez similaire. Il se compose de pain fraîchement cuit servi avec des saucisses, du bacon, de la viande froide, du fromage, du pâté et des







La Pologne



L'Allemagne



L'Angleterre



L'Italie



La France



Le Mexique



La Turquie



Le Japon



L'Australie





La Russie



L'Afrique du sud



Les États-Unis

œufs brouillés, frits ou durs. Le tout peut être accompagné de légumes frais. Ceci dit, il n'est pas non plus rare de voir les Hongrois manger un petit-déjeuner sucré et simple composé d'une tranche de pain avec de la confiture et du miel.

En traversant la Manche, nous arrivons en Angleterre, terre de traditions variées pour le petit-déjeuner. Le « full English breakfast » (petit-déjeuner anglais complet) est populaire dans toute la Grande-Bretagne et l'Irlande.

De nos jours, on ne le mange pas quotidiennement et il remplace souvent le déjeuner, car le mot « full » ne fait pas seulement référence à la grande quantité de nourriture, mais aussi à votre état si vous parvenez à l'ingurgiter en entier. Le petit-déjeuner anglais complet est composé de bacon et d'œufs, de saucisses, d'une tomate grillée, parfois même de galettes de pomme de terre, de haricots blancs à la sauce tomate et de champignons frits, le tout servi avec des toasts et même de la confiture. On trouve sur les tables polonaises une version réduite du petit-déjeuner anglais, composée d'œufs brouillés surmontés d'une kielbasa, une saucisse traditionnelle, et des pancakes de pomme de terre.

### Porridge ou pancakes ?

Les Britanniques adorent aussi le porridge pour lequel on fait chauffer des flocons

d'avoine dans du lait ou de l'eau. Ils partagent cette tradition avec beaucoup de pays différents à travers le monde. Les céréales chaudes ou porridge sont aussi très populaires en Afrique du sud, où ce plat est souvent préparé à base de maïs et appelé « Putu pap » ou « Krummelpap ». La version russe du porridge est appelée « kasha », un bouillon nourrissant composé de flocons d'avoine, de gruau de maïs ou de sarrasin, et cuit avec du beurre, du lait et du sucre.

Le porridge des uns est les pancakes des autres ? Bien qu'ils fassent partie de certains petits-déjeuners, il semblerait que les pancakes aient perdu de leur attrait en tant que composant principal. On pense immédiatement aux États-Unis, où ils sont souvent servis avec du sirop d'érable ou du bacon. Cependant, le petit-déjeuner américain est traditionnellement très simple, composé de céréales et de fruits ou de jus de fruits. Alors, où trouve-t-on aussi des pancakes ? En Russie, les crêpes épaisses ou blinis sont très populaires. Les Russes aiment aussi manger du « syrniki », qui ressemble plus à des dumplings qu'à des pancakes, composés de fromage blanc, d'œufs, de farine et de sel ou de sucre, dégustés avec de la confiture ou de la crème aigre, ou les deux.

### Certains l'aiment chaud

Pour vous présenter quelques petits-déjeuners typiques et copieux aux plats épicés



variés, nous avons choisi le Mexique, la Turquie et le Japon. Ce que certaines nationalités mettent sur leur table au petit-déjeuner peut paraître incroyable. Les Mexicains ont les « chilaquiles », des chips tortillas cuites dans du mole (mot espagnol tiré du mole, le nom donné en cuisine mexicaine à une sauce à base de piment, cacao ou chocolat, sésame, cacahuète, tomate, tortilla frite et émiettée), pour le premier repas de la journée, qui sont soi-disant délicieuses et qui valent le détour. Les « huevos rancheros » sont des œufs frits servis sur des tortillas de maïs légèrement frites. Ils sont servis avec une sauce tomate pimentée et plusieurs accompagnements, tels que des haricots re-frits, du riz façon mexicaine et des tranches d'avocat ou du guacamole. Ces œufs façon ranch tiennent leur nom du fait qu'ils sont servis dans la matinée dans les fermes rurales mexicaines.

Les petits-déjeuners en Turquie peuvent être composés de plats divers et variés. Aux côtés du pain, du beurre, de la confiture et du miel, on peut trouver de la feta, des tomates, des concombres, des olives, des œufs et des « sucuk », des saucisses turques épicées. Le thé turc est la boisson la plus populaire au petit-déjeuner.

En revanche, le petit-déjeuner japonais est aussi différent que le laisse supposer un changement de continent. Il comprend traditionnellement de la soupe miso, du riz cuit à la vapeur, des légumes marinés, une grande quantité de poisson bouilli et de la « tamagoyaki », une omelette japonaise. Cela a l'air tellement sain qu'on imagine facilement les Européens ou les Américains s'arracher les cheveux à l'idée d'un repas qui ne contient rien de frit ou de consistant.




Un tour du monde des petits-déjeuners ne serait pas complet sans une escale « down under ». En Australie, on sert souvent des toasts recouverts d'une épaisse crème noire fabriquée à partir des restes d'extraits de levure des brasseurs, que nombre d'Australiens consomment avec joie. Elle contient huit pour cent de sel, et plusieurs légumes et additifs épicés font partie de la recette. Son goût est décrit comme salé, légèrement amer, malté et riche en umami, une saveur proche de celle du bouillon de bœuf.

Quel est votre pays préféré pour le petit-déjeuner ? Notre tour du monde vous a peut-être donné des idées pour votre prochain petit-déjeuner ou vos prochaines vacances.



N'hésitez pas à consulter aussi nos recettes de petit-déjeuner page 28 et page 30.

#### **Anecdotes intéressantes :**

-  Le plus grand petit-déjeuner du monde à ce jour a été servi à 27 854 personnes en Allemagne le 29 mai 2005.
-  Le plus grand bol de porridge pesait 865 kg et a été réalisé à Tula en Russie le 10 septembre 2011.
-  La toute première céréale de petit-déjeuner au monde a été créée en 1863 et devait tremper toute la nuit pour être comestible.



# Porridge de petit-déjeuner avec yaourt et miel

Le porridge est un plat de petit-déjeuner très populaire à travers le monde. Servi chaud, il constitue un plat sain et fortifiant pour démarrer la journée. Régalez-vous !

## Porridge

Pour 2 personnes



### Ingrédients

50 g de flocons d'avoine  
250 ml d'eau  
100 ml de crème  
(30 % de matières grasses)  
2 c. à soupe Du yaourt grec  
(10 % de matières grasses)  
Une pincée de sel  
2 c. à café de miel liquide



Dans un bol, mélangez les flocons d'avoine avec l'eau et la crème et ajoutez une pincée de sel.

Faites chauffer le mélange dans une casserole en laissant mijoter environ 5 minutes. Remuez doucement pour éviter que les flocons d'avoine n'adhèrent au fond de la casserole. Retirez la casserole du feu et laissez reposer environ 2 minutes, le temps de refroidir.

Pour servir, versez le porridge dans deux petits bols, ajoutez une cuillère à soupe de yaourt grec à chaque portion et décorez-les d'une cuillère à café de miel.

Une pincée de cannelle viendra compléter votre plat et lui donnera une saveur équilibrée.

Traditionnellement, on prépare le porridge avec un mélange de lait et d'eau. Afin de réduire la teneur en phosphore, nous utilisons dans notre recette un mélange de crème et d'eau.

### Valeurs nutritionnelles pour une portion :

Énergie	282 kcal
Lipides	20 g
Glucides	21 g
Protéines	5 g
Liquide	178 g
Sodium	128 mg
Potassium	185 mg
Calcium	81 mg
Phosphore	134 mg



**CONSEIL:** Pour varier, nous vous conseillons de râper une demi- pomme pour décorer votre porridge et lui donner une touche fruitée et légèrement sucrée. Vous pouvez aussi utiliser d'autres fruits tels que les framboises ou les baies sauvages.





# Omelette de petit-déjeuner du marché

Vous aimez les plats copieux le matin ? Alors essayez notre omelette haute en couleur. C'est un régal pour les yeux et les papilles !

## Omelette

Pour 6 personnes



### Ingrédients

- 1 petite carotte (environ 60 g)
- 1 à 2 pommes de terre (environ 150 g)
- 1 petit poivron (environ 100 g)
- 1 oignon nouveau (environ 30 g)
- 100 g de jambon cuit coupé en dés
- 6 œufs
- 50 ml de lait
- 2 c. à soupe de ciboulette émincée
- Sel
- Poivre
- Noix de muscade

### Valeurs nutritionnelles pour une portion :

Énergie	189 kcal
Lipides	11 g
Glucides	9 g
Protéines	13 g
Liquide	111 g
Sodium	313 mg
Potassium	331 mg
Calcium	60 mg
Phosphore	225 mg



Épluchez les pommes de terre et la carotte avant de les découper finement en dés ; coupez également le poivron en dés. Faites ensuite mijoter les pommes de terre, la carotte et le poivron dans une casserole d'eau (environ 10 à 15 minutes jusqu'à ce qu'ils deviennent tendres, en fonction de leur taille).

Lavez l'oignon nouveau et coupez-le en fines lamelles. Faites chauffer 2 c. à soupe d'huile dans une casserole et faites frire les dés de pommes de terre, de carotte et de poivron précédemment bouillis avec l'oignon nouveau et le jambon en dés à feu moyen.

Pendant ce temps, tranchez finement la ciboulette et mélangez les œufs aux 50 ml de lait en ajoutant une pincée de sel, de poivre et de noix de muscade ainsi que la ciboulette. Versez le mélange sur les légumes et laissez un peu cuire. Faites cuire un peu plus longtemps avant de préparer les portions et de servir dans des assiettes.

Faire cuire les légumes dans une grande quantité d'eau sans sel éliminera plus de potassium qu'en les faisant cuire directement dans la casserole.

Si vous voulez aussi réduire l'apport en phosphate, en cholestérol et en calories, vous pouvez séparer les œufs et n'utiliser que les blancs (d'un ou plusieurs œufs en fonction de la quantité souhaitée).



**CONSEIL :** Vous pouvez aussi varier les ingrédients en fonction de vos préférences : que pensez-vous des tomates ou des champignons ou des poireaux à tremper dans une sauce à base de quark et de raifort ?





## De l'ambrosie au super-aliment : le miel

Il est sucré, est doté de vertus guérisseuses et ne pourrit pas : le miel était à l'origine la nourriture de luxe des souverains et des dieux. C'est au nouvel âge de pierre, il y a quelque 12 000 ans, que l'homme a commencé à développer un goût pour ce liquide sucré. Et encore aujourd'hui, le miel étant devenu un produit abordable largement apprécié des masses, il n'a rien perdu de sa fascination.

Dans l'Égypte antique, le miel était le remède le plus populaire et un pot de miel coûtait aussi cher qu'un âne ou qu'une vache. Les fonctionnaires à la cour de Ramsès II recevaient une partie de leur salaire en miel. En plus de sa valeur économique, il a aussi une signification religieuse. Le miel était l'aliment des dieux et on le considérait comme les larmes matérialisées du dieu du soleil Râ. Au onzième siècle, il y avait une telle demande de miel à cause de ses propriétés sucrantes pour la bière que les paysans allemands devaient payer leurs seigneurs féodaux sous forme de miel et de cire d'abeille. À notre époque, plus de 1,5 million de tonnes de cet or visqueux sont produites chaque année à

travers le monde, collectées auprès des petites créatures travailleuses qui mesurent moins de deux centimètres de long.

### La fascination de l'apiculture

De nos jours, la profession d'apiculteur semble être en voie de disparition. Elle nous a fascinés des siècles durant car il ne s'agissait pas que d'élever des abeilles pour collecter leur miel. L'industrie du miel n'a en revanche pas cessé de se développer de manière constante, et la popularité du miel ne semble pas faiblir. La mortalité des abeilles a atteint des chiffres alarmants en l'an 2000, lorsque les colonies d'abeilles du monde entier ont été affectées. En plus de l'utilisation massive de pesticides,







la menace principale était l'infestation provoquée par la mite varroa. Lorsque l'abeille asiatique a été introduite dans plusieurs pays sur plusieurs continents, la mite varroa s'est répandue avec elle, provoquant des infestations désastreuses chez les abeilles européennes en particulier.



Aujourd'hui, l'apiculture urbaine est devenue un passe-temps répandu. Compte tenu de la nature excitante et fascinante de l'apiculture et de l'inquiétude face à sa situation actuelle, de plus en plus de citadins ont installé des ruches en ville. De nombreuses personnes ont avant tout choisi de soutenir les abeilles et d'augmenter la pollinisation dans leur région avant de penser au miel. Les insectes pollinisateurs, en particulier les abeilles, sont connus pour répondre à l'urbanisation de façon positive. De nombreuses villes encouragent les apiculteurs occasionnels afin de tenter d'endiguer la disparition des colonies et de sensibiliser les populations à ce problème, sans parler de la production de délicieux miel pour leur voisinage.

### **Diverses manières d'utiliser le miel**

On utilise le miel aussi bien comme aliment que comme médicament depuis des temps immémoriaux. Certaines personnes utilisent le miel comme anti-toux lorsqu'elles sont enrhumées. Et saviez-vous que l'on peut aussi utiliser le miel autrement que par voie orale ? Appliqué sur la peau, le miel peut soulager

les brûlures, les blessures et de nombreux problèmes de peau. Certaines femmes s'en servent comme masque pour la peau pour ses vertus anti-inflammatoires et antibactériennes. Cependant, il comporte aussi des désavantages. Des études ont montré que le miel pouvait aussi augmenter le taux de sucre dans le sang, même si ce n'est pas autant que le sucre classique. Ainsi, en cas de diabète, vous devez tout de même le consommer avec modération.

De tous les produits issus des ruches, c'est la propolis qui possède la plus grande activité antimicrobienne. La propolis est une substance résineuse que les abeilles utilisent pour sceller les petites fissures dans leur ruche. Il s'agit d'un processus très complexe en différentes étapes. Elles collectent d'abord la résine des arbres et d'autres sources pour la ramener dans la ruche. Cette résine étant très lourde pour les abeilles, ces dernières ont souvent besoin de l'aide d'autres abeilles pour retirer les résines collantes de leurs pattes arrière. Afin de pouvoir être utilisée par la colonie, elle est ensuite mélangée à différents composés tels que des cires, des huiles essentielles et du pollen.

### **Tous les miels ne se ressemblent pas**

Il existe deux catégories de miel. Le miel cru est le miel à l'état pur qui a conservé toutes





ses propriétés naturelles. Le miel pasteurisé, en revanche, a été traité afin de tuer les bactéries ou de réduire la cristallisation. Cependant, la pasteurisation détruit aussi des enzymes qui se développent naturellement dans le miel. Vous pouvez obtenir du miel cru de bonne qualité chez un apiculteur local. Il pourra vous donner des détails précis sur le processus de production. Il y a une chose à ne pas oublier : il ne faut jamais donner de miel aux nourrissons de moins d'un an car il peut contenir des spores de la bactérie appelée clostridium botulinum. Ces spores libèrent des traces de toxines qui sont inoffensives pour les enfants en bas âge et les adultes, mais peuvent être dangereuses pour les bébés.



On connaît plus de 300 variétés de miel dans le monde car les abeilles créent du miel à partir de quasiment tous les types de fleurs.

La plupart des pays ont leur type de miel préféré en fonction des fleurs et plantes indigènes. Par exemple, les fleurs violettes étant très répandues dans le sud de la France, de nombreux Français préfèrent le miel issu des fleurs de lavande ; le miel de lavande a une odeur et un goût plutôt intenses. En Grèce, les gens ont tendance à préférer le miel produit à partir du thym sauvage qui recouvre de vastes régions du pays. Le miel de manuka est récolté sur le manuka, un arbre qui pousse principalement en Australie et en

Nouvelle-Zélande. On raconte que c'est le miel aux pouvoirs les plus curatifs au monde, doté de composés antibactériens uniques que l'on ne retrouve dans aucun autre type de miel. Le miel de manuka a connu récemment une hausse de popularité, principalement due à ses prétendues vertus curatives. Ceci dit, il a aussi tendance à coûter cher.

L'une des variétés de miel les plus populaires est le miel de tournesol qui est jaune vif et doux. Le miel forestier, fabriqué à partir de différents types de pins, de cèdres ou de sapins, a une couleur très sombre et une saveur riche et aromatique.

À cet instant précis, les abeilles du monde entier sont en train de fabriquer du miel comme elles le faisaient il y a 150 millions d'années. Et leur liquide jaune doré, grâce à ses propriétés savoureuses et curatives, est plus populaire que jamais.

### Le saviez-vous ?



Les archéologues ont trouvé du miel vieux de 3 000 ans dans une tombe d'Égypte antique. Il n'avait pas pourri et était toujours comestible.



Pour fabriquer une seule cuillère à café de miel, il faudrait qu'au moins huit abeilles travaillent toute leur vie.



Une abeille reine peut pondre jusqu'à 2 000 œufs par jour. Mais seuls les œufs fécondés donnent naissance à des ouvrières femelles. Les œufs non fécondés deviennent des abeilles mâles.



## Sentez vous la chaleur de l'été ? Piquez une tête dans l'eau pour vous rafraîchir !

L'eau attire les personnes de tout âge et de toute condition physique, surtout l'été. Ce n'est pas très surprenant : « L'eau est le moteur de la nature » comme Leonard de Vinci l'a si bien décrit. Voici quelques suggestions pour vous aider à vous rafraîchir dans l'eau, et quelques recommandations que vous devriez aussi prendre en considération en tant que patient en dialyse.

### Quelle intensité d'activité physique préférez-vous ?

Vous aimez vous mettre à l'eau et profiter de cette sensation d'apesanteur ? Alors vous devriez essayer l'aquagym. La plupart des complexes de vacances et des piscines publiques proposent des cours d'aquagym. La musique vous motive pendant que vous brûlez des calories et faites du bien à votre système cardiovasculaire, et c'est encore mieux si le soleil brille. Une combinaison idéale ! Mais pensez à prendre avec vous un t-shirt léger pour éviter les coups de soleil sur les bras et les épaules.



Si vous aimez cette sensation d'apesanteur, vous aimerez aussi sans doute le snorkeling, une autre façon récréative de profiter de l'eau. Le snorkeling attire les personnes de tous les âges, surtout dans les régions tropicales où les opportunités d'admirer la vie sous-marine dans son environnement naturel sont nombreuses. Il y aurait beaucoup de choses à

dire sur le fait d'observer le monde sous-marin depuis la surface sans s'encombrer de l'équipement ou sans avoir besoin d'être formé à la plongée sous-marine. Cependant, vous devrez quand même vous préparer en plus de devoir amener votre maillot ou votre short de bain. Vous aurez besoin de palmes, d'un masque de plongée et d'un tuba pour pouvoir vivre cette incroyable expérience.



Vous préférez ne pas vous mouiller autant ? Les activités de Kneipp sont aussi extrêmement plaisantes. Vous pouvez vous rafraîchir lors des pics de chaleur en marchant dans l'eau.

### Pas besoin de vous mouiller !

Visiter le bord de mer peut être très amusant. De nombreuses activités au bord de l'eau sont praticables sur des périodes plus longues. On ne pense pas seulement à la pêche, même si ses adeptes jureront qu'il n'y a pas

meilleure façon de passer le temps au bord de l'eau. Mais plonger dans l'eau pour se rafraîchir ne fera pas bon ménage avec les poissons, ni avec leurs adeptes !

Le canoë est une activité très relaxante. Que ce soit pour visiter, camper ou simplement pour le loisir, le bonheur de glisser à la surface de l'eau à bord d'un canoë en seulement quelques mouvements est une sensation indescriptible. Il n'y a que vous, peut-être vos compagnons, et la nature environnante. Et c'est une activité que vous pouvez faire à votre propre rythme. Profitez de votre environnement et de la nature. Mais pensez à prendre votre chapeau pour vous protéger du soleil.



Enfin, voici une petite astuce estivale très simple qui a été testée et approuvée par toutes les générations : prenez un glaçon et faites-le fondre doucement dans votre main ou sur votre corps. Oh, quel bonheur de sentir ces petites gouttes de fraîcheur dégouliner sur votre peau...



**Alors allez-y :** eprofitez-en et rafraîchissez-vous.

### **Veillez suivre les recommandations suivantes si vous décidez de vous mettre à l'eau :**

- Si vous avez un **cathéter** (tunnélisé ou non), vous ne devez pas participer à des sports nautiques ou de natation. Mouiller le cathéter augmentera votre risque d'infection.
- Les patients avec accès vasculaire doivent éviter de se baigner dans les lacs, les rivières et les piscines non chlorées, ainsi que de prendre des bains chauds.
- Si vous avez une **fistule** ou avez été **greffé**, vous ne devez pas participer à des sports nautiques que si votre accès vasculaire est complètement guéri. Si vous avez des doutes, veuillez consulter votre équipe de soins.
- Évitez les températures extrêmes et les changements chaud-froid rapides car les différences de température peuvent vite provoquer la dilatation ou la constriction de vos vaisseaux, et ainsi modifier la circulation sanguine dans votre fistule/greffe.
- Évitez également d'utiliser le bras à accès vasculaire de manière trop intensive comme, par exemple, en pagayant dans un canoë. Allez-y doucement !
- Si vous avez un **cathéter péritonéal**, consultez votre médecin au sujet des activités que vous prévoyez de faire. La plupart des médecins déconseillent la natation bien que certains autorisent la baignade en mer ou en piscine privée très chlorée pour les patients ayant un pansement pour point d'urgence spécial.
- La sortie de votre cathéter péritonéal doit être complètement guérie avant de pouvoir vous baigner.
- Enfilez des vêtements secs une fois sorti de l'eau et soignez votre point d'urgence comme vous en avez l'habitude.

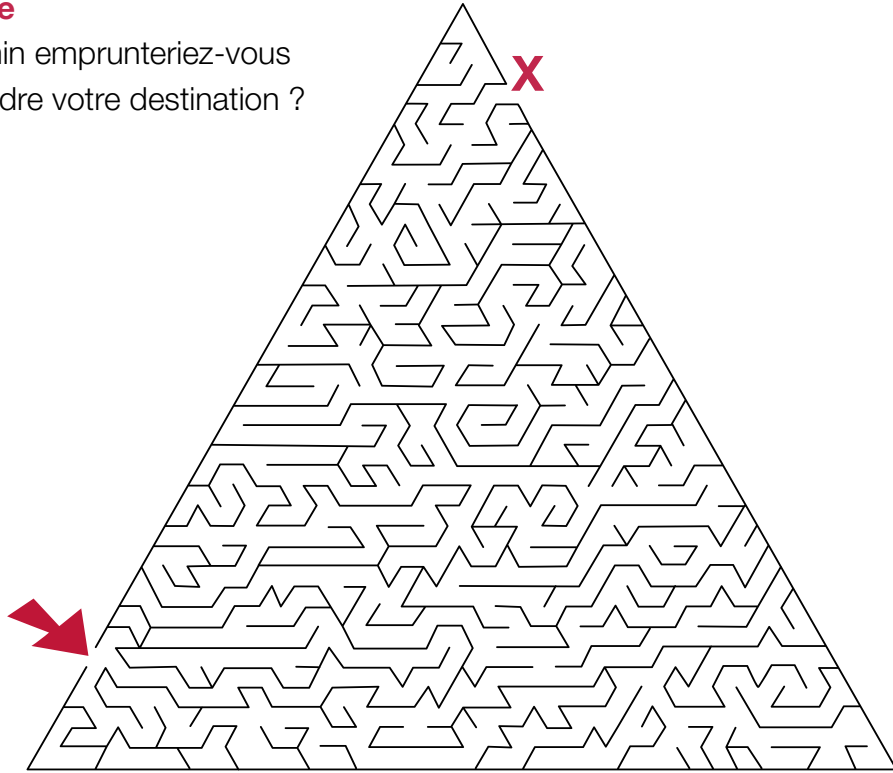


## Gymnastique mentale

Faites travailler vos méninges avec ces passionnants casse-tête.  
Que vous les fassiez en groupe ou avec d'autres personnes,  
n'oubliez pas que le plus important est de **vous amuser !**

### Labyrinthe

Quel chemin emprunteriez-vous  
pour rejoindre votre destination ?



### Zoom mystère

Quelqu'un a utilisé un microscope.  
Mais que voit-on ? Pouvez-vous le deviner ?

1.



2.

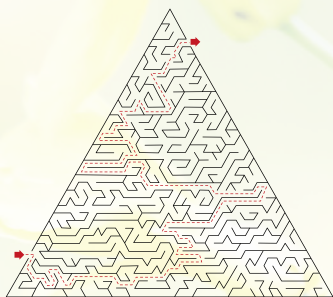




Trouvez-vous les neuf différences entre ces deux images ?



## Solutions de la gymnastique mentale



1. Page 26  
La version russe  
du porridge s'appelle  
« kasha »

2. Page 32  
Fleur avec abeille



**FRESENIUS  
MEDICAL CARE**

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