

Hiver 2016

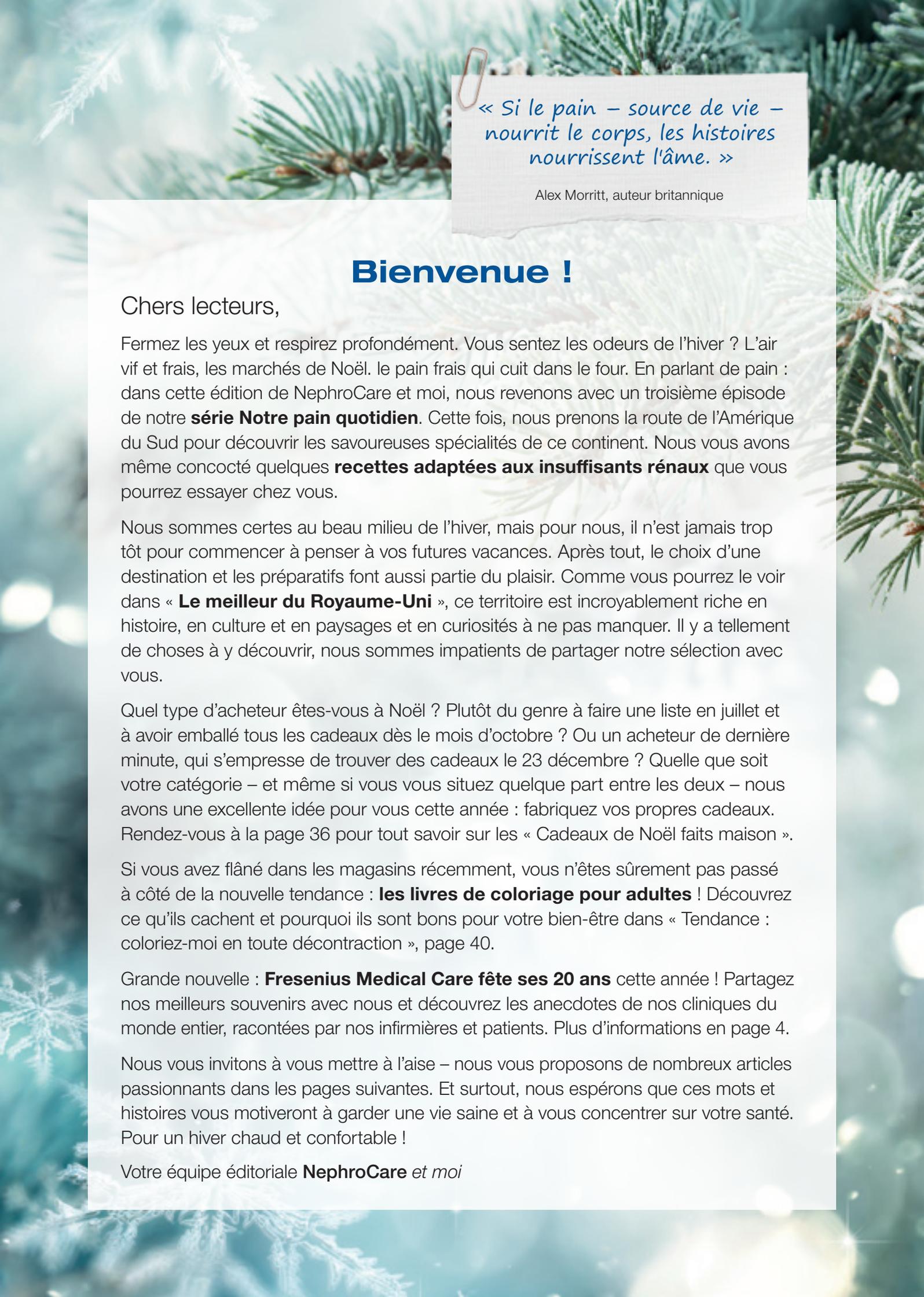
NephroCare

et moi

**Cadeaux de Noël
faits maison**
Faites appel à vos talents

**Notre pain quotidien –
Diversifié et délicieux,
partie 3**
Les saveurs de l'Amérique
du Sud

La fille aux yeux verts
Un joli souvenir de jeunesse



« Si le pain – source de vie –
nourrit le corps, les histoires
nourrissent l'âme. »

Alex Morritt, auteur britannique

Bienvenue !

Chers lecteurs,

Fermez les yeux et respirez profondément. Vous sentez les odeurs de l'hiver ? L'air vif et frais, les marchés de Noël. Le pain frais qui cuit dans le four. En parlant de pain : dans cette édition de NephroCare et moi, nous revenons avec un troisième épisode de notre **série Notre pain quotidien**. Cette fois, nous prenons la route de l'Amérique du Sud pour découvrir les savoureuses spécialités de ce continent. Nous vous avons même concocté quelques **recettes adaptées aux insuffisants rénaux** que vous pourrez essayer chez vous.

Nous sommes certes au beau milieu de l'hiver, mais pour nous, il n'est jamais trop tôt pour commencer à penser à vos futures vacances. Après tout, le choix d'une destination et les préparatifs font aussi partie du plaisir. Comme vous pourrez le voir dans « **Le meilleur du Royaume-Uni** », ce territoire est incroyablement riche en histoire, en culture et en paysages et en curiosités à ne pas manquer. Il y a tellement de choses à y découvrir, nous sommes impatients de partager notre sélection avec vous.

Quel type d'acheteur êtes-vous à Noël ? Plutôt du genre à faire une liste en juillet et à avoir emballé tous les cadeaux dès le mois d'octobre ? Ou un acheteur de dernière minute, qui s'empresse de trouver des cadeaux le 23 décembre ? Quelle que soit votre catégorie – et même si vous vous situez quelque part entre les deux – nous avons une excellente idée pour vous cette année : fabriquez vos propres cadeaux. Rendez-vous à la page 36 pour tout savoir sur les « Cadeaux de Noël faits maison ».

Si vous avez flâné dans les magasins récemment, vous n'êtes sûrement pas passé à côté de la nouvelle tendance : **les livres de coloriage pour adultes** ! Découvrez ce qu'ils cachent et pourquoi ils sont bons pour votre bien-être dans « Tendance : coloriez-moi en toute décontraction », page 40.

Grande nouvelle : **Fresenius Medical Care fête ses 20 ans** cette année ! Partagez nos meilleurs souvenirs avec nous et découvrez les anecdotes de nos cliniques du monde entier, racontées par nos infirmières et patients. Plus d'informations en page 4.

Nous vous invitons à vous mettre à l'aise – nous vous proposons de nombreux articles passionnants dans les pages suivantes. Et surtout, nous espérons que ces mots et histoires vous motiveront à garder une vie saine et à vous concentrer sur votre santé. Pour un hiver chaud et confortable !

Votre équipe éditoriale **NephroCare et moi**



Fresenius Medical Care vous informe

Fresenius Medical Care fête ses 20 ans ! 4



Des nouvelles du monde entier

La Hongrie vise l'or 8



Différents pays – différentes coutumes

Le meilleur du Royaume-Uni 12

Il n'y a pas grand chose dont je sois incapable –
une histoire de persévérance et de passion 16

« Des couleurs sur une toile.
Exactement comme dans mes rêves. » 20

La fille aux yeux verts 24



Pour votre santé

Notre pain quotidien – Diversifié et délicieux, partie 3 28



Recettes

Picarones – beignets péruviens 32

Arepas – pains plats colombiens 34



La vie en vaut la peine

Cadeaux de Noël faits maison 36

Tendance : Coloriez-moi en toute décontraction 40



Inspirations

Gymnastique mentale 42



Fresenius Medical Care fête ses 20 ans !

Cette année, Fresenius Medical Care célèbre deux décennies d'attentions et de soins pour les patients du monde entier. Nous sommes très heureux d'avoir franchi cette étape – et nous sommes surtout fiers de tout mettre en œuvre pour contribuer à améliorer la vie des patients au quotidien.

Si l'on revient sur les deux dernières décennies, en toute honnêteté, nos réussites ne manquent pas. Année après année, notre travail nous a permis de vous offrir ainsi qu'à d'autres patients des soins de qualité et une meilleure qualité de vie. Aujourd'hui, nous poursuivons cette mission dans nos 3 500 centres de dialyse répartis dans plus de 45 pays travers le monde, où nous prenons en charge 300 000 patients chaque année.

Actuellement, notre équipe d'infirmières et de médecins hautement qualifiés effectuent une dialyse quelque part dans le monde toutes les 0,7 secondes. En plus de vous prodiguer des soins adaptés, les 100 000 employés de notre société font preuve d'un grand courage et d'un dynamisme sans égal pour effectuer les tâches quotidiennes et nous assurer que vos besoins sont comblés – aujourd'hui et demain.

Là où tout a commencé

Du courage et de l'énergie, il nous en a également fallu en 1996, lorsque le Président de Fresenius AG a racheté le spécialiste américain de la dialyse : National Medical Care (NMC). Les connaissances techniques, la vision commerciale et les compétences stratégiques du Président lui ont vite permis de rallier des soutiens pour ce projet. La reprise fut un franc succès, et Fresenius Medical Care était née.

Un rythme de croisière vite atteint

Dès le départ, nous nous sommes imposés comme un acteur engagé dans l'innovation technologique. En 1983, nous avons lancé le

dialyseur polysulfone. Nous avons réalisé une avancée majeure et avons été récompensé de notre labeur en 1992, lorsque les appareils de dialyse de la famille 4008 ont fait leur apparition dans les centres de dialyse du monde entier. Parmi les étapes d'envergure franchies durant le siècle en cours, on peut également citer le lancement des dialyseurs FX CorDiax avec leur nouvelle membrane Helixone® en 2000, et celui du système de traitement 5008 en 2005.

Un succès

En 1999, 100 000 générateurs de dialyse étaient sortis de notre ligne de production à Schweinfurt, en Allemagne. Quatre ans après seulement, nous traitons plus de 100 000 patients par an et notre production annuelle atteignait plus de 50 millions de dialyseurs. La production de dialyseurs a dépassé la barre des 500 millions en 2007 et celles de un milliard six ans plus tard.

Bien que cette success-story soit profondément enracinée dans notre capacité à progresser et à être acteur de notre réussite, les vies que nous avons changées et améliorées continuent de nous motiver, jour après jour et année après année. Joignez-vous à nous pour fêter les 20 ans de Fresenius Medical Care. Nous sommes ravis que vous fassiez partie de notre histoire et de vous avoir permis d'améliorer votre qualité de vie. Poursuivez la lecture pour découvrir ce que certains des patients et de notre personnel ont à raconter à l'occasion de notre 20^{ème} anniversaire !



1996

Création et introduction en bourse à New York et Francfort



1999

Production du 100 000^{ème} générateur de dialyse



2005

Lancement du système de thérapies 5008



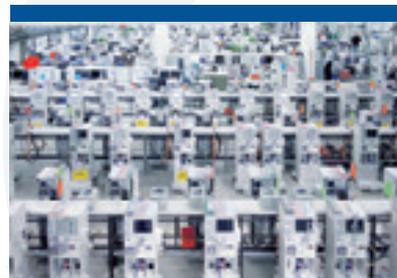
2007

Production du 500 000 000^{ème} dialyseur



2012

Production du 500 000^{ème} générateur de dialyse



Près de 40 sites de production de par le monde



2015

Plus de 100 000 employés dans le monde



2016

Plus de 300 000 patients pris en charge dans le monde entier

Fresenius Medical Care racontée par nos patients et notre personnel ...



Anna Rita Oggero,
directrice médicale,
centre de dialyse
Malpighi à Naples,
Italie. Professionnelle
de la dialyse depuis :
1991.

« Au cours des 20 dernières années, les plus grandes évolutions que j'ai connues ont été les restructurations et le démarrage de l'hémodiafiltration (HDF). Aujourd'hui, nous offrons également aux patients une sécurité renforcée, une approche plus professionnelle. »



Ciro Gambelli,
Patient hémodialysé, centre de dialyse
Enne E à Naples, Italie

« La dialyse est devenu un parachute plutôt que ma'une torture. Je me sens en sécurité et cela m'aide à rester fort sur le plan psychologique. Lorsqu'on souffre d'une maladie chronique, une affection longue par définition, notre qualité de vie est essentielle. »



Jozsef Domszlai,
patient HD, centre de dialyse NephroCare
à Hatvan, Hongrie

« D'un point de vue technique, le traitement a beaucoup évolué au cours des deux dernières décennies ici. J'apprécie également les relations personnelles que nous entretenons avec les infirmières et médecins. »



Giovanni Lepore,
patient HD, centre de dialyse Enne E
à Naples, Italie

« Je suis sous dialyse depuis 1985 et le traitement par dialyse s'est nettement amélioré depuis que ma clinique a rejoint le réseau Fresenius Medical Care. Les générateurs FME, les dialyseurs et lignes à sang, par exemple, sont particulièrement fiables. Je vous remercie pour ces améliorations, mes problèmes de nausées et de vomissements se sont envolés. »



Rita Baia,
assistante/auxiliaire
médicale, centre
de dialyse Malpighi
à Naples, Italie.
Professionnelle de la
dialyse depuis : 1983

« Il y a eu tellement d'évolutions positives depuis que nous avons rejoint Fresenius Medical Care ! Celles-ci s'étendent et procèdent à la sécurité au travail. »



Pietro Raffaele Carruccio,
patient HD, centre de dialyse Dianval,
Polla (Salerne), Italie

« Depuis que ma clinique est devenue une clinique Fresenius Medical Care, j'ai été témoin de nombreuses améliorations. Auparavant, j'étais dialysé avec des filtres à plaque qui se coagulaient régulièrement. À l'époque, les moniteurs générateurs étaient compliqués, mais avec les nouveaux générateurs FME que nous avons aujourd'hui, je peux suivre mon traitement par dialyse sereinement. »



Csaba Major,
patient HD, centre de dialyse NephroCare,
Nagykanizsa, Hongrie

« J'ai alterné les périodes avec et sans dialyse depuis 1991. J'ai été transplanté deux fois. En recommençant la dialyse au centre Fresenius Medical Care après une pause de 8 ans, j'ai remarqué que la qualité de traitement s'était améliorée. En 2008, le centre a été équipé de systèmes de thérapie 5008 pour le traitement par HDF en ligne. J'ai connu les meilleurs moments de ma vie grâce à la dialyse. J'ai rencontré mon épouse au centre où elle est infirmière, nous nous sommes mariés et elle a donné naissance à notre enfant il y a 13 ans. »



Veronica Palmieri,
Infirmière/référente, centre de dialyse
Malpighi à Naples, Italie. Professionnelle
de la dialyse depuis : 1993.

« En tant qu'établissement du réseau NephroCare, nous sommes en mesure de fournir un traitement de qualité et de contribuer à l'amélioration de la vie des patients. »



La Hongrie vise l'or !

Le diagnostic d'une insuffisance rénale chronique est une découverte qui change la vie. Mais elle ne doit pas nécessairement tout bouleverser. Pour la 9^{ème} année, des athlètes transplantés et dialysés se sont réunis à l'occasion du Championnat sportif européen des transplantés et dialysés, pour vivre leurs passions. Lors des rencontres de 2016, les sportifs hongrois en particulier ont fait preuve de leur talent exceptionnel, malgré les destins éprouvants auxquels ils font face.

Durant l'été 2016, la ville de Vantaa en Finlande a accueilli un public nombreux, pendant une semaine à la mi-juillet. Les athlètes de toute l'Europe ont gagné la quatrième ville du pays pour se disputer les titres lors du Championnat sportif européen des transplantés et dialysés. Mais comme chaque année, un aspect a distingué ces jeux des autres compétitions : seuls les patients ayant reçu une transplantation du rein, du foie, du cœur, du poumon, du pancréas ou de la moelle osseuse et les patients dialysés étaient autorisés à participer.

Choisissez votre discipline

Comme lors des Jeux olympiques et paralympiques, les sportifs participant au Championnat sportif européen des transplantés et dialysés s'affrontent sur un large éventail de disciplines, sports d'équipes ou individuels. Ces disciplines comprennent : le volleyball, le badminton, le tennis, le tennis de table, le cyclisme, la pétanque, la natation, les fléchettes, le golf, le triathlon virtuel, le mini-marathon et l'athlétisme. Lors des rencontres, les concurrents de 18 ans et plus affrontent d'autres sportifs de leur tranche d'âge. Chaque année, les athlètes les plus vieux ont déjà fêté leur 70^{ème} anniversaire !

Chapeau bas pour la Hongrie

Lors de l'édition 2016, les sportifs hongrois ont attiré l'attention du public avec leurs performances exceptionnelles. Au total, ils ont remporté 95 médailles, réparties comme suit : 35 médailles d'or, 32 médailles d'argent et 28 médailles de bronze. Globalement, la Hongrie s'est classée deuxième, battue seulement par la Finlande, le pays hôte, qui a totalisé 104 médailles. Le Royaume-Uni, troisième du classement, est reparti avec 64 médailles.

Durant la cérémonie de clôture des jeux, les meilleurs sportifs masculins et féminins des catégories transplantés et patients dialysés ont également été récompensés. Une fois encore, la Hongrie s'est illustrée, avec une patiente dialysée hongroise, Fanni Kisbakonyi, qui a remporté le titre de « **Meilleure sportive féminine – dialysée** ».

Fiers des patients NephroCare

Trois des athlètes hongrois qui ont contribué à la remarquable performance du pays en Finlande sont des patients dialysés dans un centre NephroCare, à savoir Fanni Kisbakonyi, Tímea Persa et Kinga Jakab. Le premier jour des jeux, Fanni Kisbakonyi a remporté le



Timea Persa



Kinga Jakab

Fanni Kisbakonyi

mini-marathon. Plus tard, elle a terminé seconde au 800 mètres. Tímea Persa a remporté une médaille d'argent et une médaille de bronze, terminant seconde au tennis de table en double et troisième en individuelle. Kinga Jakab s'est hissée à la 4^{ème} place du 3 000 m en marche athlétique. Nous les félicitons toutes les trois pour ces performances sportives exceptionnelles.

L'équipe NephroCare a eu la chance de discuter avec chacune de ces trois sportives et d'être la première à entendre leurs récits et expériences.

Fanni Kisbakonyi raconte son histoire :

J'ai débuté la dialyse assez tôt, à l'âge de 22 ans en 2014. Le sport a toujours fait partie de ma vie mais après avoir essayé différentes disciplines à l'université, je me suis passionnée pour la course. La veille de ma première séance de dialyse, j'ai couru un 10 km. Depuis, j'ai participé à 22 courses de fond,

dont six semi-marathons. J'ai même couru 30 km ! Avec Trappancs (une fondation hongroise dédiée aux jeunes personnes transplantées), j'ai décidé que je voulais participer au Championnat sportif européen des transplantés et dialysés. Et mon rêve s'est réalisé.

Je suis très reconnaissante envers tous ceux qui m'ont aidée à arriver jusqu'ici. La Fondation pour la transplantation, mon centre de dialyse, ma coach Agnes Jung, ma famille, mon patron et tous mes autres supporters. Le Championnat européen fut un grand événement et une magnifique expérience pour moi. Les jeux ont été l'occasion de courir mon 7^{ème} semi-marathon et maintenant, j'attends de pouvoir être transplantée. Ma devise : rien n'est impossible !

L'expérience de Tímea Persa :

Je suis une patiente en DPA (dialyse péritonéale automatisée) et j'effectue ma dialyse durant la nuit, ce qui me permet de faire du





sport. Je me suis tournée vers le tennis de table, qui convient bien à mon état de santé. Je m'entraîne avec mon coach deux fois par semaine. Je vais être claire : ce sport est loin d'être aussi facile qu'il en a l'air à la télévision !

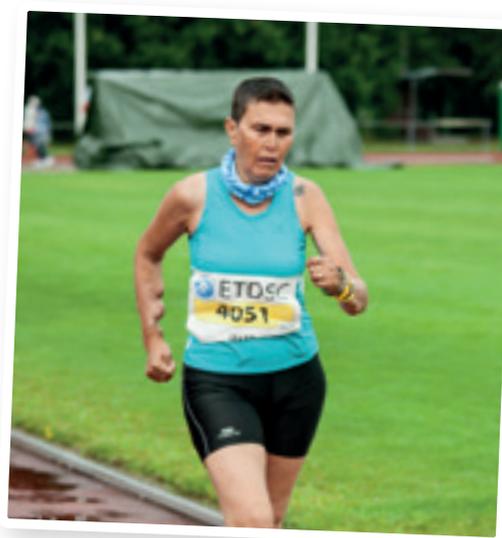
Lorsque j'ai pu participer aux jeux en Finlande avec l'aide de la Fondation pour la transplantation et de mon centre de dialyse, mon rêve est devenu réalité. Quand je suis arrivée à l'hôtel, mon cycleur de DPA et les consommables étaient déjà dans ma chambre. Participer au championnat a été une grande chance pour moi. Je me suis fait de nouveaux amis et nous avons beaucoup discuté de nos différentes expériences.

Réaction à chaud de Kinga Jakab :

J'ai commencé la dialyse en 2002. À l'époque, je pensais que ça marquerait la fin de la vie telle que je l'avais connue, mais il n'en est rien. J'ai fait la connaissance de la cadre de soins la plus gentille que l'on puisse imaginer et elle m'a donné la force nécessaire et m'a aidée à traverser la phase initiale difficile. Ma devise aujourd'hui : ne jamais baisser les bras ! En 2004, j'ai rencontré mon conjoint qui a très bien accepté ma maladie. Il m'a fait découvrir sa passion, la pêche à la ligne, mais j'ai voulu essayer d'autres sports et j'ai commencé la randonnée avec une infirmière de dialyse de notre centre NephroCare. C'est là que j'ai compris le pouvoir de la marche. J'ai un très

bon entraîneur et j'en apprend tous les jours. Je m'entraîne avec mon coach deux fois par semaine et les autres jours, j'améliore ma pratique sur les rives du Danube à Esztergom, dont je suis originaire.

Avant les Championnats européens, j'ai également participé à un camp d'entraînement et je me suis sentie prête pour la compétition. Puis la date fatidique a approché. Il faisait assez frais en Finlande – en tout cas j'avais toujours froid – mais tout était parfaitement organisé. J'y ai été dialysée trois fois dans la semaine, comme à la maison. Malheureusement, le jour de ma course, il pleuvait et il faisait seulement 12° Celsius. Une fois que j'ai eu franchi la ligne d'arrivée, j'ai su que je devais aller directement à la dialyse – peu importe le temps qu'il faisait. Ça a été une expérience géniale !



Une fois encore, nous adressons toutes nos félicitations à ces jeunes femmes et à tous les autres sportifs – de Hongrie et des autres pays – qui ont participé au Championnat 2016. Vous tous nous motivez à croquer la vie à pleine dent et à ne jamais baisser les bras. Consultez votre néphrologue pour savoir quel type d'activité physique est le mieux adapté à votre état de santé !



Le meilleur du Royaume-Uni

Avec son mélange vibrant d'habitants, de pays, de paysages et de curiosités, le Royaume-Uni est particulièrement diversifié. Alors que certains se plaignent de son climat, pour d'autres, les températures douces des îles britanniques en font une destination de vacances idéale. Joignez-vous à nous pour explorer leurs sites les plus intéressants.

Le Royaume-Uni, ou RU, est une union politique qui rassemble quatre pays : l'Angleterre, le Pays de Galles, l'Écosse et l'Irlande du Nord. Dans tout le RU, le mélange unique de similarités et de diversité entre les peuples font du pays une destination riche et fascinante. Dans ce numéro de NephroCare et moi, nous avons choisi de consacrer la plus grande part de notre attention à l'Angleterre et au Pays de Galles, simplement parce ces pays sont ceux qui comptent le plus grand nombre de centres NephroCare au RU.

Les curiosités et sonorités de Londres

Si vous demandez au premier venu de vous citer une ville au RU, il y a fort à parier qu'il vous réponde Londres. Aujourd'hui, la métropole au passé illustre et au présent animé abrite plus de 8,6 millions de personnes. Mais saviez-vous que la cité sur la Tamise est le fief des rois et reines d'Angleterre depuis plus de 1 000 ans ? Le long des étroites ruelles pavées londoniennes, les visiteurs d'aujourd'hui découvrent un mélange unique de ruines romaines et de bijoux d'architecture moderne. Voici notre top 5 des choses à voir et à faire à Londres.

❶ **Tour de Londres** Ce château emblématique sur la Tamise a revêtu de nombreuses fonctions au fil de sa longue histoire : résidence royale, prison, armurerie et bien d'autres. Aujourd'hui, c'est un musée inscrit au patrimoine mondial de l'UNESCO.

❷ **Big Ben et les chambres du Parlement**

Le beffroi à l'extrémité nord du bâtiment du Parlement est devenu un des symboles les plus célèbres du RU. Fait peu connu : le nom de Big Ben fait référence à la cloche à l'intérieur de la tour, et non à l'horloge.

❸ **La Tamise** Quel que soit le temps, la plupart des curiosités de la ville sont visibles depuis la rivière, lors d'un tour en bateau confortable. Vous pouvez en descendre à un des arrêts si vous souhaitez explorer un peu plus les environs.

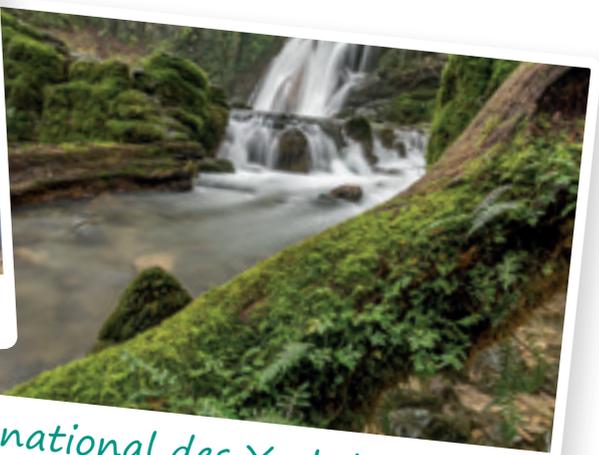
❹ **Un lieu de shopping de renommée internationale**

Harrods, le grand magasin de luxe situé dans le quartier de Knightsbridge, est une véritable institution londonienne qui vaut le détour même si vous ne comptez rien acheter.





Parc national du Lake District



Parc national des Yorkshire Dales



Parc national de Peak District



Château de Conwy

5 **London Eye** Assis à bord d'une des plus grandes roues d'Europe, vous pourrez profiter de paysages panoramiques sur la ville depuis l'un de ses points de vue les plus haut perchés.

Les grands espaces anglais : abondance de parcs nationaux

Pour ceux qui souhaitent s'écarter de l'agitation de la métropole londonienne, la campagne anglaise et les parcs nationaux du pays regorgent de sites à découvrir. Au nord-ouest de l'Angleterre, le parc national du Lake District offre une grande diversité de paysages et d'activités pour petits et grands avec ses lacs et montagnes idylliques. De nombreuses zones sont également accessibles en fauteuil roulant. Suivant la saison, différents événements et activités sont organisés un peu partout dans la région.

Parmi les autres parcs nationaux qui valent le déplacement, on peut citer le parc national des Yorkshire Dales. Des anciens villages de pierre aux terres agricoles traditionnelles

en passant par de superbes cascades et d'épaisses forêts, les Dales sont dotées d'un riche patrimoine historique ; une région au caractère bien trempé et à la beauté unique. Le parc national Peak District dans le centre de l'Angleterre fait la part belle à la diversité et aux contrastes marqués. Chaussez vos chaussures de randonnées et préparez-vous à d'agréables promenades si vous poussez jusque là, où les vallons calcaires rencontrent des landes aux herbes hautes. Là encore, la plupart des chemins peuvent être empruntés en fauteuil et offrent des promenades plates et facilement accessibles.

Flâneries au Pays de Galles

Le Pays de Galles s'étend sur la côte ouest de la Grande-Bretagne. En plus de ses 1 562 km de côte magnifique, il abrite également le mont Snowdon, qui du haut de ses 1 085 m est la montagne la plus haute des deux pays ; elle est appelée Yr Wydfa en Gallois, ce qui signifie « la tombe ». La montagne se situe dans le parc national Snowdonia, le plus grand parc national de tout



le Pays de Galles. Le lieu ne manque pas de paysages à couper le souffle et regorge d'une faune diversifiée.

Si vous aimez admirer la côte pendant vos marches, vous ne trouverez pas mieux que le sentier des côtes du Pays de Galles. Il débute au nord, près de Chester, et longe presque la totalité des côtes du pays. Certaines sections du sentier, entre Prestatyn et Conwy par exemple, sont parfaites pour une marche facile et accessibles aux fauteuils roulants.

Visiter l'Écosse et l'Irlande du Nord

Un voyage en Écosse ne serait pas complet sans une escale à Édimbourg, désignée plus belle ville du RU par le Telegraph pour la troisième année consécutive. Longez les rives fraîchement rénovées de la rivière, flânez dans les rues cosmopolites de la ville et faites un tour au château d'Édimbourg, le site touristique numéro un du pays. Si vous avez quelques jours devant vous, les Highlands écossais sont une destination incontournable si vous aimez les merveilles spectaculaires que la nature a à offrir.



Chaussée des Géants

Depuis la Grande-Bretagne, vous pouvez facilement prendre un ferry pour vous rendre en Irlande et explorer le centre historique de Belfast. Un tour en bus avec montée et descente libres est une excellente manière de découvrir les principaux sites de la ville en une fois. Accordez-vous une excursion d'une journée de Belfast vers la côte nord pour voir la Chaussée des Géants de vos propres yeux. Vestige d'une ancienne éruption volcanique, la chaussée est un ensemble de plus de 40 000 colonnes de basalte qui surgissent de l'océan.

Maintenant que nous avons éveillé votre envie de découvrir le RU, nous vous invitons à utiliser le moteur de recherche de centres de dialyse sur nephrocare.com pour vous aider à organiser vos vacances. Nous vous souhaitons un séjour joyeux sous le signe de la santé et de la sécurité au Royaume Uni !

RU – Anecdotes intéressantes

Nom le plus long : Llanfairpwllgwyngyllgogerychwyrndrobwlllantysiliogogoch, une ville du Pays de Galles, qui porte le nom le plus long du RU. Ce nom signifie : Église Sainte Marie dans le creux du noisetier blanc, près du tourbillon rapide et de l'église Saint Suliac de la grotte rouge.

Lien étroit avec la mer : Quel que soit l'endroit où vous vous trouvez au RU, vous êtes toujours à moins de 120 kilomètres de la côte.

Fans de football ! Le RU est le seul État au monde qui possède quatre équipes nationales de football, une pour chacun de ses quatre pays.



Il n'y a pas grand chose dont je sois incapable – une histoire de persévérance et de passion

Les arts et les travaux manuels offrent une multitude de hobbies épanouissants.

Et personne ne le sait mieux que Gizella Laurencsik, artiste en herbe hongroise. Entre ses séances de dialyse, elle passe le plus clair de son temps à utiliser ses mains pour façonner d'adorables figurines de paille.

Poupées, personnages, portraits – le salon de Gizella Laurencsik grouille d'œuvres d'art miniature. Elles sont toutes le fruit du travail de cette soixantenaire. Elle a découvert cette passion pour l'artisanat relativement tôt. « On m'a offert une poupée de paille et je me suis dit que je serais capable d'en fabriquer une moi aussi », se remémore Gizella. Elle a donc commencé à créer de petites figurines de paille. Après s'être fait la main, elle en a fabriqué des douzaines, l'une après l'autre, qu'elle a offertes à ses amis. « C'était en hiver 2001 », se souvient-elle.

Gizella est très douée pour se souvenir des dates et des années. Après tout, plusieurs de ses réalisations marquent de grands changements dans sa vie. On peut citer le mois de novembre 1970, une période agitée où elle et son mari ont déménagé dans leur petite maison de Karancsalja, un village au nord de la Hongrie, à environ une heure de Budapest. Et bien sûr, les dates de naissance de leurs deux fils et de leurs quatre petits-enfants.





Son long voyage vers la dialyse

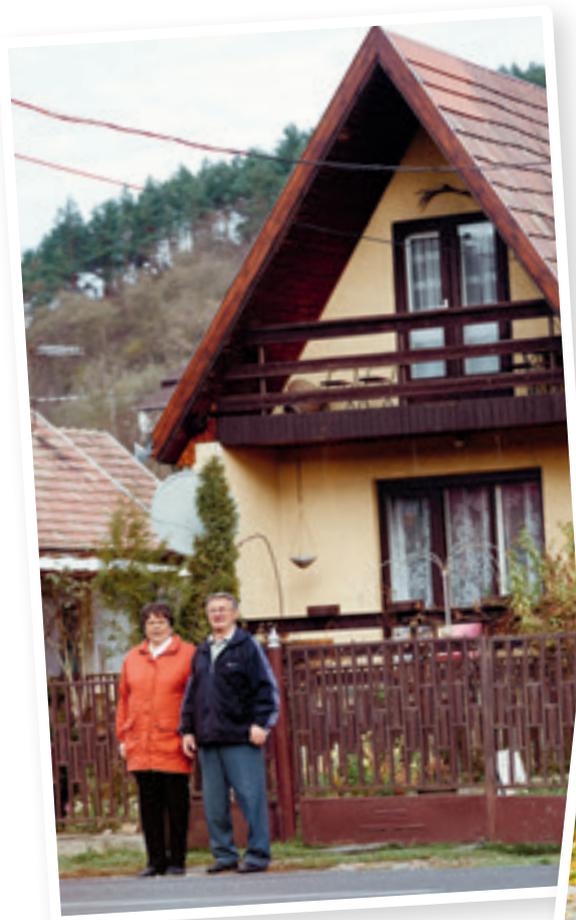
La date la plus récente gravée dans la mémoire de Gizella est le 26 mai 2014, date de sa première séance de dialyse.

« Je me suis rendue dans une partie de l'hôpital qui m'était inconnue, le centre de dialyse NephroCare. Une infirmière est venue à ma rencontre et m'a demandé ce que je cherchais. D'une voix anxieuse, je lui ai répondu que j'étais une nouvelle patiente. Elle m'a conduite dans une pièce et m'a proposé un siège. Ensuite, une autre infirmière très gentille est venue m'expliquer ce qui allait se passer. Le traitement a débuté. C'était étrange de voir mon sang couler à travers ces lignes et je pouvais sentir sa chaleur », se souvient-elle.

Le choix de débiter la dialyse est une décision qui change la vie. Comme tout autre patient, Gizella appréhendait le moment. Mais elle était déterminée à être forte et elle s'en est bien sortie : « Si les autres ont réussi à suivre ce traitement, j'en suis capable aussi. »

Elle savait depuis un moment qu'un jour viendrait où ses reins ne fonctionneraient plus correctement et où la dialyse serait inévitable. Heureusement, des médecins et spécialistes étaient là pour l'aider et la préparer, dès le début.

« Pour mon traitement, j'ai consulté des spécialistes des reins pendant 17 ans. Ensuite, on m'a créé un accès vasculaire pour me





préparer à la dialyse. Je me sentais bien et ne présentais pas de symptômes d'intoxication jusqu'en mai 2014 ; après, mes tests sanguins étaient de plus en plus critiques », se souvient Gizella.

Bien vivre avec le générateur

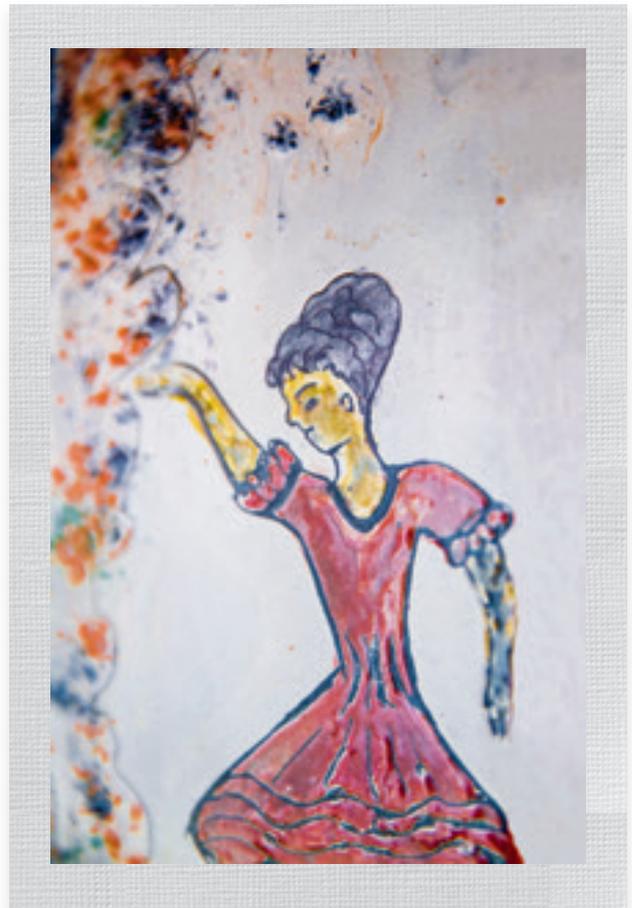
Désormais, Gizella reçoit une dialyse au centre NephroCare tout proche. Elle s'y rend pour son traitement puis passe ses après-midi à flâner dans les allées du parc voisin avec son mari et à façonner ses petites oeuvres d'art. « Il n'y a pas grand chose dont je sois incapable. Je fais le ménage, j'arrose les plantes, j'entretiens le jardin. Ça me prend juste une peu plus longtemps. »

Garder sa routine habituelle est important pour Gizella. « En fait, ma vie n'a pas beaucoup changé », estime-t-elle. Ses enfants et petits-enfants n'ont pas l'impression qu'elle est malade, puisqu'elle reste très active à la maison et au dans son jardin, ainsi qu'au sein du groupe artistique qu'elle a rejoint il y a dix ans.

Bien évidemment, Gizella espère que les choses resteront ainsi. « Je n'ai jamais vraiment aimé les longs voyages », admet-elle,

ce qui explique en partie pourquoi elle n'a pas de mal à suivre sa dialyse. Même si elle sait qu'avec une bonne organisation, les patients dialysés peuvent voyager eux-aussi.

« Actuellement, je ne suis pas à plaindre », conclut-elle en regardant avec fierté ses petites oeuvres d'art autour d'elle.



*Gizella, nous vous remercions pour
ces mots encourageants !*

*Nous admirons votre optimisme et votre détermination
à continuer à vivre votre vie comme vous l'entendez.*



« Des couleurs sur une toile. Exactement comme dans mes rêves. »

Nilay Aydinoğlu a été dialysée au centre de dialyse FMC Bahçelievler à Istanbul. Et si nous utilisons le passé, ce n'est pas pour rien : Nilay a récemment bénéficié d'une transplantation rénale. Il y a des années, pour l'aider à surmonter ses difficultés personnelles, Nilay s'est tournée vers les couleurs. Avec ses peintures remarquables, elle exprimait ses sentiments et donnait un nouveau sens à sa vie. Voici son histoire.

Pour commencer, parlez-nous un peu de vous.

Je suis née en 1988 à Izmir, en Turquie. Ma mère est infirmière, et mon père est ingénieur en mécanique. Juste après ma naissance, les médecins ont diagnostiqué un spina bifida, une malformation due à un défaut de fermeture du canal rachidien et de la colonne vertébrale. J'ai subi ma première opération chirurgicale alors que je n'étais qu'un nouveau-né. 15 jours plus tard, je subissais une nouvelle intervention pour placer un shunt sur ma tête. Mais mon corps a rejeté le dispositif et par conséquent, j'ai été soumise à plusieurs autres opérations.

Pourquoi je vous raconte tout cela ? Pour expliquer mon mauvais départ dans la vie.

J'ai eu la chance que mes parents soient toujours là pour moi, contre vents et marées. En CE1, je suis devenue grande soeur avec la naissance de ma petite soeur Melike. Maintenant, elle est ma meilleure amie. J'ai également la chance d'avoir une maman infirmière. Elle a toujours mis à profit sa compassion naturelle pour prendre soin de moi. Elle m'aide bien souvent à accepter ma vie de personne handicapée, comme lorsque j'ai dû abandonner l'école.

Comment as-tu commencé à peindre ?

Une nouvelle porte s'est ouverte dans ma vie lorsque j'ai entendu parler de l'Association turque des paralysés de la moelle épinière (TOFD). Nur Pakize Eraslan, créateur de l'atelier de peinture de la TOFD et professeur de







peinture, m'a dit que j'étais la bienvenue à l'atelier pour découvrir la peinture. Je ne l'ai pas vraiment cru. Mais ma mère qui m'encourage toujours est allée chercher une toile pour moi et est restée à mes côtés durant le cours.

Nur Pakize Eraslan m'a convaincue que l'art n'est soumis à aucune règle. Que c'était à moi de réinventer le monde sur la toile, comme je le souhaitais. Le fait que quelqu'un me soutienne et croie en moi a changé ma vie. Par moments, il a fallu que je prenne mes distances avec la peinture, lorsque j'étais trop fatiguée durant la dialyse par exemple, mais aujourd'hui, j'ai hâte de reprendre le pinceau et je pratique également de nouveaux hobbies.

Qu'est-ce que la peinture signifie pour vous ?

Ce qui a débuté comme un hobby m'a ouvert les portes de l'art. En fait, mes peintures me procurent une sorte de plaisir que je compare à un rêve vivant et coloré. Un jour, je me suis rendue compte que si j'aime autant

peindre, peut-être que les autres pourraient aimer contempler mes tableaux. C'est ainsi que j'ai commencé à partager mes oeuvres avec d'autres amateurs d'art.

L'interaction entre les couleurs sur la toile, qu'elle soit réaliste ou au contraire impressionniste, me transporte vers de toutes nouvelles dimensions. Pratiquer une activité artistique me permet de m'évader du quotidien, ce qui n'est pas toujours facile, et me donne de nouvelles perspectives sur la nature et le monde autour de moi. Sur la toile, je cherche à refléter des impressions de beauté intangible et inexplicable.

Au départ, je peignais principalement des paysages ; la nature, et des endroits où je rêvais d'aller. Mais maintenant, les animaux comme les chats et les chiens sont mes sujets favoris. Ce sont des créatures uniques, souvent ingrates puisqu'elles ont des personnalités si fortes. En fait, elles reflètent simplement ce que vous leur offrez. Donnez beau-



coup d'amour, et vous en recevez bien plus en retour.

🎙️ *Quand avez-vous appris qu'il vous faudrait commencer le traitement par dialyse ?*

Même si la nouvelle n'a pas été une surprise, elle a tout de même été difficile à encaisser. Nous avons repoussé l'échéance aussi longtemps que possible, mais le 30 janvier 2015, il était temps de commencer. Au début, mon univers s'est complètement écroulé et j'ai eu du mal à accepter cette nouvelle réalité. Heureusement, ma famille était là pour me soutenir.

🎙️ *Quels ont été tes premiers contacts avec NephroCare ?*

Je ne savais pas quoi faire lorsque j'ai appris que j'avais besoin d'être dialysée, ma mère a donc débuté des recherches sur le sujet. Une gentille dame, patiente d'un centre NephroCare avant de recevoir le rein d'un donneur, nous a recommandé le centre. Au

centre de dialyse, la cadre de soins nous a accueillies chaleureusement et nous a tout expliqué sur le processus de dialyse et sur ce que nous devons faire. Pendant ma première séance de dialyse, j'étais angoissée mais l'équipe m'a réconfortée et je m'y suis vite habituée.

🎙️ *Vous avez récemment bénéficié d'une transplantation rénale. Que pouvez-vous nous dire de votre expérience ?*

Peu de temps après avoir débuté la dialyse, j'ai été inscrite sur la liste des demandeurs de greffe. Pendant la nuit du 23 février 2016, on m'a dit qu'un rein compatible était disponible et en un rien de temps, j'étais dans la salle d'opération. Je suis contente de cette expérience et de la décision que j'ai prise. Maintenant, j'attends de me consacrer à nouveau à la peinture !

*Merci pour ces mots,
Nilay !*



La fille aux yeux verts

L'ancien pilote Nelu Enache souffre d'une maladie rénale, et il nous raconte comment un jour, deux yeux bleu-vert croisés dans son centre de dialyse ont fait rejaillir un souvenir de sa jeunesse dans un petit village roumain.

Alors que j'attendais d'être branché au générateur de dialyse, je me suis assis sur le lit d'un blanc immaculé, je me suis adossé contre l'oreiller et j'ai fixé le plafond de la salle jusqu'à ce que la lumière me fasse mal aux yeux. Instinctivement, je les ai fermés un instant. Lorsque je les ai rouverts, une jeune infirmière en uniforme bleu se tenait devant moi.

« Quel est votre poids aujourd'hui, Monsieur ? », m'a-t-elle demandé. « 80 kilos », ai-je répondu.

Conformément au protocole, elle a connecté les lignes et s'est légèrement penchée vers moi, en utilisant un bout de coton stérile pour désinfecter mon bras, où elle allait connecter la fistule. À cet instant, nos regards se sont brièvement croisés. Ses yeux étaient d'un bleu-vert semblable aux profondeurs de l'océan ou aux nuages qui remplissent le ciel d'été avant un orage.

Ces yeux m'ont rappelé ma jeunesse. Je vivais dans un petit village roumain sur les rives de la rivière Râmnicu, où je suivais une formation pour devenir pilote. Lors d'un jour de repos, j'ai rencontré une jeune fille dont les yeux ressemblaient aux siens. J'arrivais en ville et je me suis assis sur un banc. Dans l'allée voisine, une jeune fille en survêtement qui tenait un ballon s'est arrêtée devant moi et a dit : « On ne s'est pas déjà vus quelque-part ? Dimanche dernier, j'ai fait un match et j'ai rencontré quelqu'un qui te ressemblait. Tu veux venir t'entraîner avec moi ? »

Nous nous sommes engagés dans l'allée ensemble. La jeune fille était très gaie et tous les deux pas, elle faisait rebondir le ballon de volley sur le trottoir. « Où vas-tu pour t'entraîner ? », lui ai-je demandé. « Au lycée, il est juste à côté », m'a-t-elle répondu. « Hé, nous sommes là à marcher ensemble, mais nous





ne nous connaissons pas », ai-je dit sur un ton embarrassé. Ce constat est resté sans réponse. Ni sur le moment, ni plus tard.

Après s'être entraînés, je l'ai raccompagnée chez elle et j'ai attendu qu'elle se change. Elle est vite ressortie dans une tenue bleu clair. Nous avons parcouru la rue main dans la main. Lorsque je la regardais du coin de l'oeil, je me sentais bien. Ses cheveux ondulés d'une couleur de châtaignes grillées tombaient sauvagement sur ses épaules. Et ses yeux étaient magnifiques.

Me ramenant à la réalité quelques instants, mon infirmière était prête pour piquer la fistule.

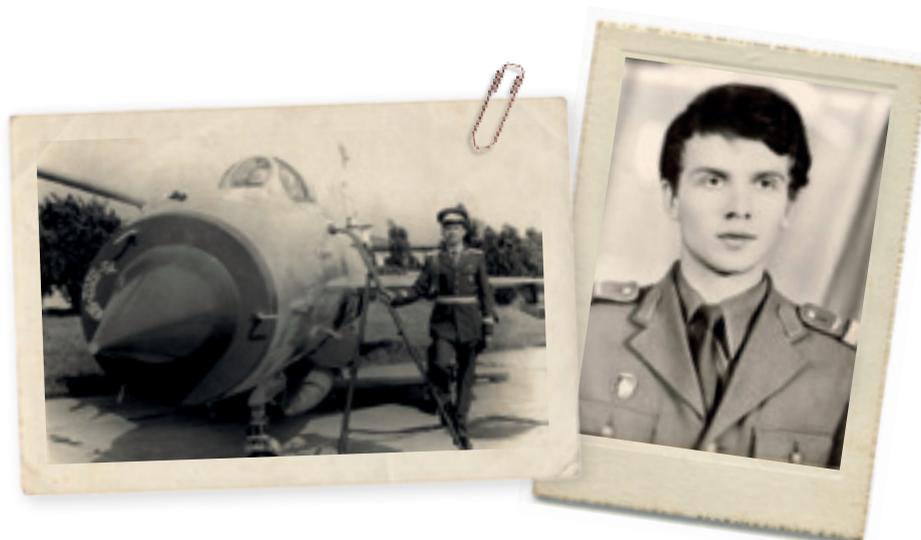
Au bout de la rue, nous avons traversé en direction du pont qui enjambait la rivière Râmnicu. Elle ne m'a pas demandé où nous allions, et me parlait de l'école et de ses camarades de classe. Sur le pont, nous nous sommes subitement arrêtés. Nous nous sommes penchés par dessus la balustrade et nos mains se sont touchées. La jeune fille s'est tournée vers moi et a mis sa main sur ma bouche. Elle était presque aussi grande que moi, et c'est seulement à cet instant que j'ai vraiment découvert ses yeux bleu-vert.

Juste là sur ce pont, au dessus de l'eau calme de la rivière, nos lèvres se sont rejointes en un baiser.

« Y a-t-il quelque chose qui vous fait mal ou qui vous gêne ? », demanda l'infirmière. J'ai repris mes esprits en un sursaut et j'ai réussi à répondre « Non, tout va bien. »

En réponse à la question de l'infirmière, le pilote en moi a resurgi. « Rien à signaler à bord », ai-je pensé, comme à l'époque, de nombreuses années auparavant, à l'aérodrome de Bobocu. C'est cette même semaine que nous, étudiants de première année, avons pu voler en solo pour la première fois. Lorsque je me suis retrouvé seul dans le cockpit et que j'ai attaché ma ceinture, un sentiment indescriptible s'est emparé de moi. C'était un mélange d'excitation et d'anxiété. J'ai démarré le moteur. Ses impulsions vibraient au plus profond de mes veines, comme la pompe du générateur de dialyse fait maintenant circuler mon sang.

J'ai lâché les freins et j'ai progressivement poussé la manette de gaz du moteur. Je me suis entendu dire « Rien à signaler à bord », « Demande permission de rejoindre la piste ». Je guidais l'avion vers la ligne de départ et





voyais les autres hommes gesticuler et d'autres avions suivre mes traces. Au bout de la piste, mon moteur tournait à fond et je me suis élevé au dessus des champs verdoyants. Le décollage a été semblable à un doux frisson dans ma poitrine. J'ai grimpé jusqu'à 500 m.

« Je suis au premier virage. Je demande l'autorisation de m'aligner avec la trajectoire de vol ! », ai-je dit avec confiance. « Autorisation accordée ! », m'a-t-on répondu depuis le sol.

Je regardais les instruments de bord lorsque j'ai vu la voie ferrée, en bas sur la gauche, le long de l'aile. Le temps était parfait pour voler, et l'avion glissait dans l'air avec fluidité, sans tressauter. J'ai regardé la carte fixée à mes genoux, puis les commandes. Derrière mon cockpit, j'ai vu le village de Zoița et ses maisons éparées. Premier repaire. « Rien à signaler. », ai-je dit. « Très bien », m'a-t-on répondu.

Quelques minutes plus tard, j'ai aperçu la ville de Râmnicu Sărat et j'ai vite repéré la gare Anghel Saligni pour me guider. Je me suis soudain souvenu de la jeune fille que j'avais rencontrée le dimanche, durant mon jour de repos. La fille aux yeux verts. J'ai pris un virage plus serré pour voir les endroits où j'avais marché avec elle. J'ai rétabli la trajectoire de vol, puis j'ai indiqué ma position : « Second repaire atteint. Rien à signaler à bord. » « Roger ! », m'a-t-on répondu.

J'ai survolé la rivière Râmnicu et l'autoroute devant un nouveau décor, les collines des Basses-Carpates. J'ai contrôlé la trajectoire de vol. Elle était correcte. Je ne sais pas combien de temps a duré le vol, mais mes yeux étaient rivés sur les commandes et sur

les sommets irréguliers des collines. J'avais l'impression que mon coeur avait cessé de battre, et je ne pouvais pas croire ce que je voyais. L'aiguille de l'indicateur de pression bougeait de manière erratique ; j'ai appuyé sur le levier et tourné à gauche.

« Je rentre. La pression de l'huile moteur chute », ai-je indiqué. Toutes sortes de pensées se bouscullaient dans mon esprit. Deux yeux bleu-vert semblaient scruter chacun de mes mouvements depuis le miroir du compas de position. J'ai contrôlé les liens de mon parachute. « La vitesse de rotation du moteur chute », ai-je dit. « Cherche un endroit pour atterrir », m'a ordonné le gestionnaire de vol. J'ai regardé en bas et tout ce que je pouvais voir, c'est ce paysage accidenté qui défilait en contrebas.

« Je vais essayer de revenir à l'aérodrome », me suis-je entendu dire. La voie ferrée, le bosquet d'acacias, et enfin, le terrain d'entraînement. La maison du garde et les courts de tennis. J'étais très proche de la maison. « Je suis à 5 km du but », ai-je dit. « La piste est dégagée. Vous pouvez atterrir », m'a-t-on répondu.

Le moteur toussota quelques fois, puis s'arrêta. J'ai soulevé le levier jusqu'à ma poitrine. Le fauteuil m'a bousculé à plusieurs reprises. Les freins ont crissé dans l'intégralité de mon corps. J'ai arrêté l'avion à mi-piste. Je ne peux pas dire que j'ai eu peur, mais j'ai senti une immense fatigue gagner tout mon corps, et je pouvais à peine bouger. J'ai vu des visages au dessus de moi et des bras m'extraire du siège. Puis on m'a allongé sur l'herbe, et j'ai senti le vent battre contre ma joue. Il fallait que je retrouve la jeune fille aux yeux verts.



Notre pain quotidien – Diversifié et délicieux, partie 3

Dans cette édition, nous traversons l'Atlantique et franchissons l'équateur pour explorer l'histoire et la culture du pain dans les pays colorés et diversifiés d'Amérique du Sud. Joignez-vous à nous pour découvrir les saveurs et traditions du pain sur ce continent.

Spécialités sud-américaines

Les anciennes civilisations d'Amérique du Sud préparaient déjà certains des pains traditionnels encore consommés aujourd'hui. Les pains à base de farine de maïs ou de manioc en particulier ont toujours joué un rôle majeur dans les régimes et coutumes culinaires de cette partie du globe. Les pains à base de farine, à l'inverse, s'inspirent de recettes et ingrédients amenés sur place par les explorateurs et les colons, un peu après le XVI^{ème} siècle. Une chose est sûre : l'Amérique du Sud est vaste et diversifiée, des pics accidentés des Andes aux forêts primaires tropicales de la vallée de l'Amazone, en passant par de grandes prairies et plaines

côtières. Cette diversité se reflète dans les pains que les habitants consomment au quotidien.

Pain au maïs, deux variétés

Si quelqu'un vous invite à déguster une arepa, préparez-vous à un délice pour les papilles. L'arepa est un délicieux pain au maïs sud-américain qu'on trouve souvent au Venezuela et en Colombie, deux pays situés respectivement sur la côte nord et nord-ouest du continent. Imaginez un mélange idéal entre un pain pita grec et une tortilla de maïs mexicaine, et vous obtenez une arepa qui n'attend plus que d'être garnie ou farcie.







Arepa



Tamale

La pâte de ce pain savoureux est préparée à base d'une semoule de maïs appelée masarepa. Avant la Révolution industrielle, la préparation des grains de maïs pour produire la pâte prenait énormément de temps : il fallait faire tremper le maïs avant de le peler et de le moulin. À l'époque, on achetait le grain préparé, qu'il fallait bouillir puis moulin avant d'en faire la pâte à arepas. Heureusement, la préparation d'arepas maison est beaucoup plus facile aujourd'hui : les familles et boulangers peuvent trouver de la semoule de maïs toute prête un peu partout.

Après avoir façonné la pâte en petites boules aplaties, les arepas peuvent être grillées, frites, cuites, bouillies ou cuites à la vapeur, avant d'être garnies ou fourrées comme des sandwiches avec les ingrédients les plus divers. Suivant le plat et la région, il peut s'agir de viande, d'œufs, de légumes, de laitue, de fromage, de poisson ou de fruits de mer. Quoi qu'il en soit, vous pouvez être sûr de prendre une bouchée de plaisir dont vous vous souviendrez.

Un autre pain au maïs à ne pas manquer est la tamale, une ancienne galette de maïs déjà consommée il y a de nombreux siècles par les Aztèques et les Mayas. Par définition,

la tamale est un plat traditionnel préparé à base d'une pâte cuite à la vapeur, soit dans une cosse de maïs, soit dans une feuille de bananier. Avant de déguster, on retire l'enveloppe pour révéler un pain sucré ou salé, dense et délicieusement moelleux. On savoure les tamales partout en Amérique du Sud, mais il existe quelques variantes régionales. Certains les farcissent de viande, de volaille, de fromage ou de légumes pour en faire un repas copieux et généreux. Les tamales servis au dessert ou au petit-déjeuner sont souvent parsemés de raisins secs, d'ananas, de fruits rouges, de vanille ou de sucre pour ajouter une note sucrée.

Dingues de manioc

Certains pays d'Amérique du Sud sont particulièrement connus pour leurs pains à la farine de manioc, également connue sous le nom de tapioca ou de féculé de manioc. La racine de manioc locale est meulée en une farine fine, sans gluten ni froment, utilisée pour préparer un pain plat ou une galette qu'on appelle casaba.

Dans de nombreux pays d'Amérique du Sud, du Brésil à la Colombie en passant par le Paraguay, la farine de manioc est mélangée à d'autres ingrédients pour créer des pains



plus généreux. Un des plus célèbres d'entre eux est le pão de queijo, ou pain au fromage brésilien. Ces petites bouchées de pain doivent leur texture inimitable à la farine de manioc. Mélangé au parfum agréable d'une fine semoule de maïs, le pain est délicieusement enrichi par l'ajout de fromage, généralement un fromage frais salé, et d'œufs. Cela donne naissance au feuilleté au fromage probablement le meilleur que vous n'avez jamais goûté. Les brésiliens petits et grands adorent leur pão de queijo – en particulier en guise d'encas avec une tasse fumante de café chaud !

Plein de saveur – et de symboles

Le Pérou se situe le long de la côte nord-ouest de l'Amérique du Sud. Ici, les boulangers traditionnels de la région de Cuzco, près des montagnes andines, cuisent le pan chuta, un pain plat péruvien. Ce pain plat aromatisé aux graines d'anis et légèrement sucré est très connu dans la région et consommé dans tout le pays.

Préparé avec du blé introduit sur le continent par les Conquistadors espagnols, aujourd'hui, le pan chuta est étroitement lié à l'histoire et à la culture locale, dans toute la région de Cuzco. Fait remarquable, chaque miche – d'environ 5 centimètres de hauteur pour

30 centimètres de diamètre – est cuite dans un des 40 fours traditionnels du village d'Oropresa.

Le pain est connu pour sa forme qui attire le regard, son goût particulier et ses jolies marques décoratives, mais aussi pour sa croûte et sa texture uniques, qu'il doit au bois spécial et aux feuilles d'eucalyptus qui brûlent dans les fours traditionnels pendant la cuisson des miches.

Ce n'est pas une surprise si le pan Chuta est souvent offert comme cadeau – à ceux qui visitent la région et par les habitants qui voyagent vers d'autres destinations. Ce pain est plus qu'un simple aliment et élément d'un repas. Il accompagne chaque aspect de la vie à Cuzco, de l'amour du vivre ensemble aux épreuves que la vie nous réserve. Pour les habitants, c'est l'emblème ultime de la vie et de la communauté.

Nous avons éveillé votre appétit ? Nous vous invitons à vous lancer pour préparer quelques uns de ces pains sud-américains délicieux et nutritifs dans votre cuisine. Tournez la page pour découvrir certaines de nos recettes préférées, spécialement adaptées aux insuffisants rénaux. Pour découvrir les saveurs du monde entier – en gardant la santé !



Pão de Queijo



Pan chuta



Picarones – beignets péruviens

Légèrement sucrés et particulièrement savoureux, les picarones sont des beignets plats péruviens uniques, qui ressemblent à un gâteau frit aux épices. Ces friandises moelleuses qui mettent l'eau à la bouche sont fabriquées à base de pâte levée à laquelle on ajoute de la courge, des patates douces et des épices chaudes et savoureuses. Après en avoir goûté un, les beignets classiques vous paraîtront bien fades !

Picarones

Pour 6 personnes

(3 picarones par personne)



Ingrédients

150 g de patates douces cuites
1 à 2 bâtons de cannelle
3 clous de girofle
1 c. à c. de graines d'anis entières
150 g de courge cuite
(en boîte, égouttée)
1 c. à c. de sucre brun
1,5 c. à c. de levure
300 g de farine
100 ml d'eau
1/2 l à 1 l d'huile de pépins de raisin
Un bol d'eau pour les doigts



Pelez la patate douce et coupez-la en cubes. Mettez-la dans une casserole remplie d'eau froide avec les bâtons de cannelle, les clous de girofle et les graines d'anis et portez à ébullition. Couvrez et laissez cuire 20 minutes, jusqu'à ce que la patate douce soit cuite. Égouttez à l'aide d'une passoire, retirez les bâtons de cannelle et les clous de girofle, en conservant la patate douce et les graines d'anis. Égouttez la courge. Avec un mixeur plongeur, réduisez la courge et la patate douce refroidie en purée pour obtenir une préparation lisse et veloutée. Ajoutez le sucre et la levure, mélangez bien. Ajoutez la farine petit à petit, en pétrissant pour l'incorporer à la pâte. Ajoutez juste assez d'eau pour que la pâte ne colle pas aux doigts. Couvrez la pâte et laissez-la gonfler pendant deux heures dans un endroit chaud, sans courants d'air.

Faites chauffer l'huile dans une sauteuse, réduisez le feu au minimum. Pour façonner les picarones, mouillez vos doigts avec de l'eau, prenez une petite quantité de pâte, formez un disque et faites un trou au milieu, comme avec un donut. Placez-le dans l'huile et faites-le frire environ 2 à 3 minutes, en le retournant.

Traditionnellement, les picarones sont servis avec du sucre rapadura maison et du sirop aux herbes. Ils sont également délicieux arrosés d'autres types de sirop ou de miel !

Valeurs nutritionnelles pour une portion :

Énergie	362 kcal
Lipides	17,5 g
Glucides	44,8 g
Protéines	6,05 g
Liquide	64,9 g
Sodium	57,3 mg
Potassium	247 mg
Calcium	25,1 mg
Phosphore	62,1 mg



CONSEIL : La quantité de farine, de patate douce et de courge peut influencer le goût ; elles sont souvent utilisés à parts égales. Mais toute modification aura un impact sur la consistance de la pâte. Comme la patate douce et la courge sont toutes deux riches en potassium, nous avons réduit la quantité des deux dans notre recette.



Arepas – pains plats colombiens

Farcis de viande, garnis de fromage ou nature, de la main à la bouche, les arepas sont simplement délicieux. Ces pains colombiens classiques cousins de la tortilla au maïs mexicaine peuvent être dégustés de différentes manières, à toute heure de la journée. Et le mieux : il sont très faciles à préparer à la maison.

Arepas

Pour 4 personnes (2 arepas par personne)



Ingrédients

250 g de farine de maïs, précuite
(farine à arepas)
Sel (sel de mer)
500 ml d'eau chaude
2 c. à s. d'huile végétale



Mélangez le sel et la farine dans un bol et formez un puits au milieu. Versez l'eau dans le puits et incorporez délicatement la farine avec une cuillères en bois, jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de grumeaux. Laissez le mélange reposer pendant 5 minutes pour que le liquide soit complètement absorbé.

Pétrissez la pâte brièvement et divisez-la en huit morceaux de taille équivalente. Roulez chaque morceau dans vos mains pour former une boule, puis aplatissez-la jusqu'à ce qu'elle fasse 1 à 1,5 cm d'épaisseur.

Faites chauffer une cuillère à soupe d'huile dans une poêle anti-adhésive à feu moyen. Placez quatre des morceaux de pâte dans la poêle, couvrez et faites frire 4 à 8 minutes, jusqu'à ce que le premier côté soit bien doré.

Valeurs nutritionnelles pour une portion :

Énergie	252 kcal
Lipides	6,78 g
Glucides	41,8 g
Protéines	5,46 g
Liquide	7,35 g
Sodium	191 mg
Potassium	75,9 mg
Calcium	11,6 mg
Phosphore	161 mg

Retournez et faites frire l'autre côté à découvert pendant 6 à 8 minutes, jusqu'à ce qu'il soit lui aussi doré.

Retirez les arepas cuites de la poêle et réservez-les. Répétez l'opération avec le reste de pâte.

Les cuisiniers les plus expérimentés peuvent tenter de farcir les arepas avant la cuisson. Pour ce faire, il suffit de diviser chaque boule de pâte en deux et d'aplatir les deux parties. Puis de garnir la partie du fond avec la farce de votre choix (sans en mettre trop), en évitant les bords. Couvrez avec le second morceau de pâte et pressez les bords pour les sceller. Ensuite, direction la poêle. Les arepas farcies cuisent plus vite, car la pâte est plus fine.

CONSEIL : Traditionnellement, on déguste les arepas avec des oeufs et des tomates au petit-déjeuner, ou avec du boeuf, du poulet, du jambon, du fromage, des saucisses et de la laitue au déjeuner ou au dîner. Le fromage est une garniture toujours délicieuse et facile à utiliser. On utilise généralement du queso colombien, mais la mozzarella et la feta sont parfaites elles aussi.





Cadeaux de Noël faits maison

Comme la plupart d'entre-nous, vous trouvez sans doute les courses de Noël stressantes. Peut-être pouvez-vous vous épargner ce calvaire cette année.

Au lieu de batailler pour trouver le cadeau idéal pour chacun de vos enfants à votre tante préférée en passant par le voisin que vous appréciez, offrez quelque chose qui vient vraiment du cœur : un cadeau réalisé par vos soins.

C'est la saison des fêtes. Après être allé profiter des marchés de Noël et des décorations, il est temps de penser à ce que vous aller offrir à vos proches. Si la routine des achats de Noël vous ennuie : pensez à fabriquer vous-même les cadeaux que vous offrirez à vos amis, à votre famille et à vos voisins. Les cadeaux faits maison sont non seulement très symboliques, mais en plus, ils sont souvent bon marché et feront autant plaisir à ceux qui les reçoivent qu'à celui qui les offre. Voici quelques unes de nos idées favorites.

Faites appel vos talents

Vous aimez tricoter pour passer le temps ? Les articles tricotés à la main sont des cadeaux idéaux. Les écharpes et bonnets constituent des accessoires utiles que vous pouvez

offrir à chacun, toutes générations confondues. Si vous êtes vraiment doué pour le tricot, les chaussettes et les pull-overs sont des cadeaux attentionnés, que votre famille et vos amis pourront porter de nombreuses années.

Vous pouvez également tricoter et offrir d'autres objets, tels que :

Des décorations : Des décorations pour le sapin ou des bibelots de Noël à disposer dans la maison où à suspendre aux fenêtres, tels que des cloches ou des étoiles.

Des housses pour appareils : Un étui pour smartphone ou tablette avec un bouton en guise de fermeture.

Dessous de verres : Les sous-verres tricotés à la main protègent la table des traces indésirables.





Choisissez des objets personnalisés

Avant de vous munir de vos aiguilles et de vos pelotes, prenez un moment pour réfléchir au destinataire du cadeau. Quelles sont ses couleurs préférées ou celles qui lui vont le mieux ? A-t-il l'habitude de porter un bonnet ou une écharpe ou un autre cadeau serait-il plus approprié ? Pour les décorations tricotées, réfléchissez à la décoration intérieure de la personne ou à ses couleurs préférées pour vous inspirer. Ainsi, vous créez un cadeau personnalisé qui plaira vraiment à vos proches.

Le tricot compte parmi les activités les plus populaires, mais vous pouvez également utiliser vos compétences en broderie, crochet, couture ou menuiserie pour fabriquer de jolis cadeaux faits maison.

Offrez une touche de luxe

Si les travaux manuels ne sont pas votre « truc » ou si vous manquez de temps, les sels de bain sont la solution. Lorsque la vie est trop agitée, se plonger dans un bain réconfortant peut apporter une détente plus que nécessaire. En réalité, la confection de sels de bain est très simple et économique. En plus, le résultat final est vraiment sophistiqué.

Sels de bain faits maison

Matériel :

- 1 tasse de sel d'Epsom
- 1 tasse de sel de mer
- Huile essentielle de votre choix – nous adorons la lavande, la citronnelle et le romarin
- Colorant alimentaire (facultatif)
- Récipient pour le mélange
- Petits bocaux en verre avec couvercle

Méthode :

Mélangez le sel d'Epsom et le sel de mer dans un grand saladier. Ajoutez environ 5 à 10 gouttes de l'huile essentielle de votre choix, puis 3 à 6 gouttes de colorant alimentaire si vous le souhaitez. Mélangez bien, puis remplissez les bocaux et fermez-les.

Décorez les bocaux avec de jolies étiquettes faites à la main indiquant ce qu'ils contiennent, « Sels de bain à la lavande », par exemple. Vous pouvez même préciser qu'ils ont été faits maison par vos soins. Finissez en ajoutant un ruban ou un autocollant et voilà, vos cadeaux sont prêts.





Nul besoin de trouver un cadeau maison différent pour chaque personne sur votre liste. Tous ceux qui aiment prendre un bain relaxant apprécieront les sels de bain faits maison ! Suivant la taille des bocaux utilisés, la recette peut servir pour environ quatre cadeaux. Et vous pouvez facilement doubler ou tripler les proportions pour en préparer plus.

Décorations faites maison

Une activité appréciée des jeunes et des moins jeunes : la fabrication de décorations en pâte à sel pour le sapin de Noël. Pensez à inviter des enfants à vous aider pour cette séance de fabrication de décorations. Ils pourront également façonner des cadeaux à offrir aux membres de leur famille.



Nous espérons que vous prendrez du plaisir à fabriquer et à offrir ces cadeaux de Noël à vos amis et à votre famille cette année. Nous sommes certains qu'ils adoreront ce que vous leur aurez fabriqué.

Joyeuses Fêtes !

Pâte à sel traditionnelle

Ingrédients :

- 2 tasses de farine
- 1 tasse de sel
- 1 tasse d'eau
- 1 c. à c. d'huile

Matériel :

- 1 grand saladier
- De la peinture à l'eau
- Des pinceaux pour la peinture
- Colorant alimentaire (facultatif)
- Rouleau à pâtisserie
- Emporte-pièces

Méthode :

Mélangez tous les ingrédients ensemble dans le saladier jusqu'à obtenir une pâte ferme. Rajoutez un peu d'eau si la pâte est trop dure. Ensuite, ajoutez du colorant alimentaire si vous le souhaitez. Pour obtenir différentes couleurs, divisez la pâte et ajoutez-y des colorants différents. Puis roulez, façonnez, découpez, etc. pour obtenir les formes de votre choix. Pensez bien à percer un petit trou avec un cure-dent sur un bord ou en haut de votre pièce pour pouvoir y nouer un ruban par la suite.

Laissez les décorations en pâte à sel sécher à température ambiante pendant 24 h. Le jour suivant, cuisez-les au four préchauffé à 50°C pendant 1 à 2 heures, suivant les décorations, leur taille et leur épaisseur. Laissez refroidir, puis peignez. Une fois la peinture sèche, passez un ruban ou une ficelle dans le trou, et faites un noeud. Vos cadeaux sont prêts ! Enveloppez-les dans du papier de soie ou placez-les simplement dans une pochette cadeau transparente ou une petite boîte. C'est prêt !



Tendance : Coloriez-moi en toute décontraction

Parfois, la vie peut être stressante. La dernière tendance censée aider les adultes à se relaxer et à évacuer leur stress : le coloriage. Oui, vous avez bien entendu.

Ha, les livres de coloriage. Une des activités classiques de l'enfance. Faciles à emporter avec vous. Parfaits au parc, à la plage, pendant les longs trajets en voiture pour rendre visite aux grands-parents.

Si vous aussi, vous regardez les livres de coloriage avec une certaine nostalgie, vous n'êtes pas le seul : les livres de coloriage pour adultes sont de plus en plus populaires, partout dans le monde. Mais mes amis, il faut préciser que la nature de ces livres de coloriage est parfaitement différente. Et que ceux-ci opèrent un effet lui aussi différent.

Pénétrez dans une toute nouvelle dimension

Ouvrez un livre de coloriage pour adultes et il y a une chose qui vous sautera aux yeux : les motifs. Des pages et des pages de motifs. Pas des ours en peluche tout en rondeurs ou des personnages de dessins animés populaires, mais des formes géométriques répétitives qui créent de fascinants dessins. Et si les contenus de ces livres de coloriage ressemblent à cela, ce n'est pas par hasard. Il s'avère que le fait de colorier ce genre de dessins a un effet thérapeutique.

Tandis que certains critiques considèrent cette tendance comme régressive, en réalité, elle est tout sauf infantine. Les convertis rivalisent d'arguments pour décrire à quel point le coloriage de ces motifs est méditatif, à une époque où la plupart des adultes mènent une vie stressante. Et ils ont raison. Effective-

ment, ce passe-temps en vogue relève plus de la pleine conscience que du rapprochement avec son enfant intérieur.

Une activité qui tire ses racines de l'art-thérapie

Aujourd'hui, les bénéfices de l'art en tant que thérapie ne sont plus à prouver pour les enfants comme pour les adultes. Il aide les gens à se concentrer et à s'exprimer, ou à gérer les situations difficiles. Il semble que le coloriage présente quelques similitudes. Pour certains, un livre avec des dessins à colorier est moins oppressant qu'une page de papier blanc, et laisse tout de même suffisamment de liberté, pour le choix et la disposition des couleurs par exemple.

Ce concept de liberté structurée pourrait expliquer pourquoi tellement de gens trouvent l'activité si réconfortante. Et bien sûr, beaucoup de monde apprécie une activité manuelle que l'on peut débiter et arrêter quand on en a le temps.

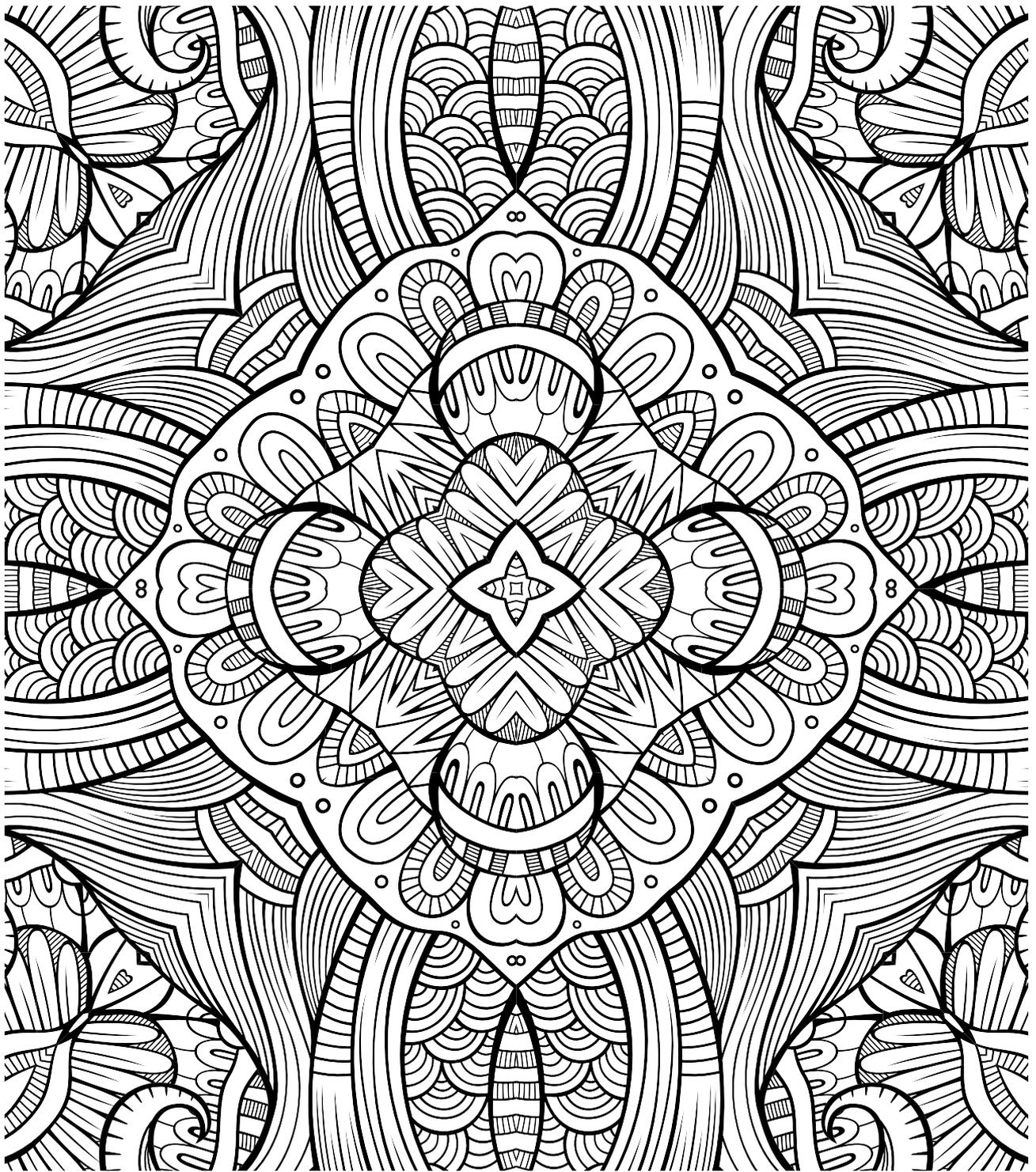
Vous êtes convaincu ? Vous êtes prêt à trouver un motif et à commencer à colorier ? C'est bien ce que l'on pensait. Munissez-vous de vos crayons de couleur (ou empruntez-en à un enfant de votre entourage) et rendez-vous pages 42–43 pour commencer ! Si vous recherchez une nouvelle activité à explorer durant votre séance de dialyse ou pour passer le temps au chaud durant les mois d'hiver, le coloriage est une option idéale.





Gymnastique mentale

Bleu, rouge, jaune, vert : découvrez à quel point le coloriage peut être relaxant et inspirant. Tout ce qu'il vous faut pour commencer, ce sont ces motifs et quelques crayons de couleur. Une fois terminés, découpez les dessins le long des pointillés et exposez vos chefs d'oeuvre ou offrez-les à vos proches. Amusez-vous bien !





**Notre pain quotidien –
Diversifié et délicieux,
partie 4**

Découvrez la culture du pain
en Amérique du Nord

**Les fruits adaptés aux
insuffisants rénaux**



**FRESENIUS
MEDICAL CARE**