

NephroCare

et moi

Nouveaux
exercices
Soyez
en forme
cet été

Témoignage d'une patiente :
**Les bienfaits
de l'art-thérapie**

Hygiène du sommeil :
**15 façons
d'améliorer
votre sommeil**

Arabie saoudite :
**Bien plus que
des déserts**

Notre 25e numéro :
**12 ans de
NephroCare
et moi**

Bienvenue !

Cher lecteur,

Alors que nous préparions ce numéro de « NephroCare et moi », l'un des membres de notre équipe est soudainement apparu à notre bureau et a demandé : « Saviez-vous qu'il s'agit de notre 25^e numéro ? » Comme vous l'avez peut-être deviné, nous ne le savions pas. Que le temps passe vite ! Notre collègue avait évidemment raison, c'est pourquoi nous allons brièvement revenir sur toutes ces années.

Autrement, votre santé est notre préoccupation majeure. Comment améliorer la qualité de votre sommeil, par exemple. Madalina Modoranu, psychologue de notre clinique à Vaslui, en Roumanie, vous propose une liste de 15 recommandations très faciles à suivre pour **améliorer l'hygiène de votre sommeil**.

Vous serez surpris(e) de voir à quel point il est facile d'optimiser son repos.

La fatigue est un autre problème que nous examinons de plus près. Ce symptôme, relativement courant chez les patients sous dialyse, peut être très difficile. Dans ce numéro, nous vous donnerons de précieux conseils sur **comment lutter contre la fatigue** et l'éviter autant que possible.

Comme toujours, nous examinons l'un de nos pays NephroCare. Cette fois-ci, c'est un pays que la plupart d'entre nous n'ont jamais visité : **l'Arabie saoudite**. Elle a récemment rejoint le réseau NephroCare. On l'associe généralement aux déserts et au pétrole, à la Mecque et à l'Islam. Cependant, ce pays autrefois très fermé commence progressivement à se développer en tant que destination touristique. Allons jeter un coup d'œil !

Nos témoignages de patients nous conduisent en Roumanie et en Espagne : l'un est relatif aux effets positifs de l'art-thérapie, l'autre concerne une femme vraiment inspirante et presque obstinément optimiste. Nous poursuivons également notre série **d'exercices physiques** simples mais efficaces, et à la fin de ce numéro, une petite énigme ardue vous attend. Et sans oublier : quatre délicieuses recettes !

Enfin, une remarque importante ces temps-ci : que ce soit pour les exercices ou les témoignages de patients, toutes les personnes qui ont contribué aux articles ont été testées et/ou ont porté un masque.

Nous vous souhaitons un bel été.

Votre équipe éditoriale NephroCare & moi

**Nouveaux
exercices**
**Soyez
en forme
cet été**

Personnes

- 4 Exprimez-vous !
Pourquoi l'art-thérapie est bénéfique pour vous.
- 6 La vie extraordinaire de Dolores Vázquez
- 8 Le témoignage de Maciej :
La dialyse ne me définit pas.

Monde

- 12 Les nominés de notre prix Value Award :
Parce qu'ils sont uniques
- 26 Arabie saoudite : les soins rénaux du royaume

Histoires

- 16 25 numéros de NephroCare & moi
- 19 Présentation : notre toute nouvelle chaîne Instagram destinée aux patients
- 20 Fatigue – son origine et comment l'éviter
- 22 Comment maintenir une bonne hygiène de sommeil

Corps

- 28 Aérobic : se préparer pour l'été

Aliments

- 32 Filets de turbot grillés avec artichauts
- 34 Filets de veau avec compote de pommes
- 36 Salade de chicorée aux myrtilles
- 38 Poivrons farcis au riz et au thon
- 40 Mousse d'ananas

Esprit

- 42 Entraînez votre cerveau



- 16 Notre 25^e numéro : 12 ans de NephroCare & moi



- 22 Comment maintenir une bonne hygiène de sommeil



- 34 Filets de veau avec compote de pommes



Exprimez-vous !

Pourquoi **l'art-thérapie** est bénéfique pour vous.

L'art-thérapie est une forme de psychothérapie qui encourage les gens à s'exprimer à travers la peinture, le dessin ou la sculpture.

Il ne s'agit pas seulement d'un moyen de se détendre et d'être créatif. L'avantage est que vous n'avez pas besoin d'être Van Gogh pour en profiter.

Nous aimons tous dessiner et peindre lorsque nous sommes enfants. Cependant, à mesure que nous grandissons, la plupart d'entre nous n'y trouvent plus de plaisir ou n'ont plus de temps à y consacrer. Cela est regrettable, d'autant plus que le dessin est capable de stimuler les zones du cerveau responsables du mouvement, de la mémoire et de la créativité.

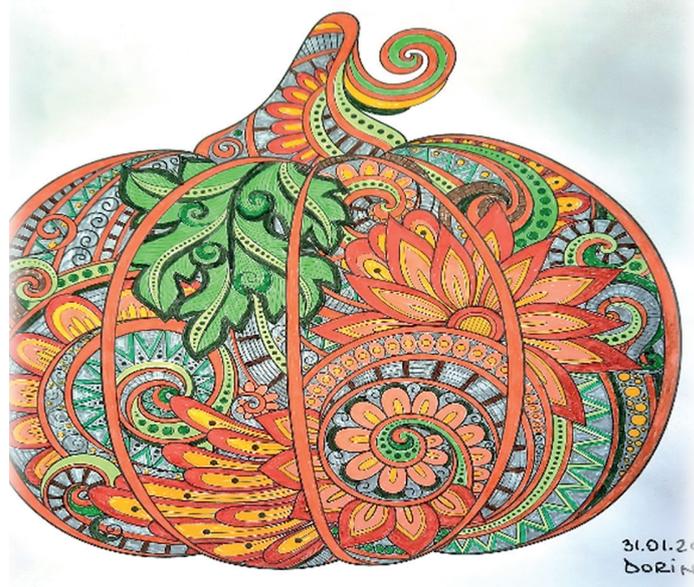
Il s'agit là du fondement de l'art-thérapie. Le dessin peut être comparé à la méditation. En effet, l'effet bénéfique sur l'état de bien-être émotionnel et physique est similaire. Les raisons de pratiquer l'art-thérapie sont multiples :

- état négatif causé par un stress prolongé,
- traumatisme, dépression,
- problèmes au travail ou familiaux,
- phobie¹.

Lancez-vous

Cela ne veut pas dire qu'il est facile de convaincre des adultes de commencer à dessiner. De nombreux adultes sont sceptiques et vont même jusqu'à dire « je ne suis pas un enfant, je ne vais pas peindre des paysages ». Les experts en art-thérapie utilisent souvent des livres de coloriage pour adultes afin de faciliter leurs débuts.²

Mme Dorina Pop, patiente du centre Nefromed de Baia Mare (Roumanie), est passionnée par le dessin. Elle a récemment découvert cette passion grâce à sa fille. Depuis le début de l'année 2020, Dorina a déjà constitué une collection considérable de dessins, et elle est très heureuse de nous les montrer. À chaque séance de dialyse, elle



nous propose un nouveau dessin qui ravit les yeux et les âmes des infirmier(ère)s. Certaines images semblent réellement prendre vie.

Un autre monde

Dorina adore son nouveau passe-temps : « Le soir, je m'assois à mon bureau, j'écoute la télévision et le chat me tient compagnie. Lorsque je commence à dessiner, j'ai l'impression d'entrer dans un autre monde, le monde des couleurs, un endroit où je ne pense à rien d'autre. Je me sens calme et détendue. Pour moi, les dessins que je crée expriment souvent plus que les mots. »

Qu'en pensez-vous ? Pourquoi ne pas essayer ? C'est véritablement bien plus qu'une simple activité pour les enfants.

Article rédigé par la psychologue
Delia-Camelia Cimpan, Nefromed Dialysis
Center, Baia Mare.

Références :

1. Judit Aron Rubin, Approaches to Art Therapy – Theory and Technique, Taylor & Francis, 2016
2. The ABC in Dialect Patient Psychology, Fresenius MedicalCare

La vie extraordinaire de Dolores Vázquez

Si vous connaissez un peu l'espagnol, vous savez que Dolores n'est pas seulement un prénom, cela signifie aussi « douleurs ». Une fois que vous aurez lu l'histoire de Dolores Vázquez, vous penserez certainement que ce prénom lui va bien. Elle a en effet beaucoup souffert. C'est exactement la raison pour laquelle nous pensons qu'elle devrait s'appeler Esperanza. « Espoir » en espagnol.

Ce genre de témoignage est difficile à raconter. Si vous écoutez attentivement Elisa Loro lorsqu'elle parle de la vie de sa mère Dolores Vázquez, vous sentez que ce n'est pas facile pour elle. Par-dessus tout, vous pouvez ressentir l'admiration qu'elle porte à cette femme, qui a subi tant de difficultés sans jamais perdre sa joie et son optimisme.

Déjà enfant, Dolores a été frappée par la polio et toutes ses séquelles difficiles. La maladie ne l'a pas empêchée d'avoir une enfance heureuse, même lorsque sa communion a été célébrée dans un hôpital. Elle a continué à avancer, a grandi, a trouvé un bon mari, a connu un mariage heureux et a donné naissance à trois enfants.

Une année sinistre

Certaines personnes disent que les années bissextiles sont des années sinistres. Tout comme 2020, l'année 2000 a été une année bissextile, et elle a été très douloureuse pour Dolores. Cette année-là, son cher mari est décédé et, pour ne rien arranger, le rejet de son premier rein greffé l'a obligée à passer trois mois à l'hôpital. Ce rejet a aussi affecté

la mobilité de la jambe qui n'avait pas été touchée par la polio.

Dolores est, néanmoins, une femme avec beaucoup de volonté. Elle a travaillé dur pour se remettre sur pied et a fini par quitter l'hôpital par ses propres moyens. La vie lui réservait encore de mauvaises surprises. Au cours de la même année, elle a subi une opération de la thyroïde, et un mois seulement après le décès de son mari, son deuxième rein a commencé à ne plus fonctionner. Après dix ans avec ce rein, il était temps de recommencer.

L'appel

Elle était de retour sous dialyse et en attente du fameux appel, celui qui lui annoncerait qu'elle pourrait recevoir une deuxième greffe de rein. Cet appel a eu lieu le 25 février 2002. Même cette intervention a entraîné des difficultés, la maintenant hospitalisée deux mois supplémentaires en raison d'une infection. Mais au moins, c'était la dernière greffe de rein dont elle aurait besoin.



Super Dolores : toujours heureuse de se déguiser et d'apporter de la joie à la clinique.

La positivité de Dolores résiste quant à elle à toute épreuve. Elle se rend au centre de dialyse avec optimisme et joie. Elle est toujours heureuse d'être une source de joie au centre, en se déguisant en Joker par exemple, ou en portant toutes sortes de perruques et de costumes. Elle encourage toujours quiconque en a besoin.

Quelle vie !

Imaginez tout cela... et ce n'est pas fini. Dolores a vaincu le cancer de l'utérus, qui a entraîné une nouvelle intervention en 2014, puis une autre en 2017. À juste titre, elle a peur de revivre tout cela.

C'est pourquoi Dolores prend toujours ses médicaments à l'heure et effectue les tests et contrôles nécessaires avec plaisir. Son message : suivez toujours les recommanda-

tions de vos médecins et essayez de garder une attitude positive. Entourez-vous de bonnes personnes qui vous soutiennent et le processus sera beaucoup plus supportable. Et surtout, soyez reconnaissant(e) envers ceux qui permettent que des gens comme elle se sentent aussi bien. C'était Dolores, qui devrait vraiment s'appeler Esperanza.

Nouvelles

À la fin de la rédaction de cet article, nous avons appris avec regret que la courageuse et inspirante Dolores Vázquez était décédée. Sa famille nous a demandé de conserver l'article dans ce numéro en souvenir de Dolores. Elle n'est peut-être plus parmi nous, mais son esprit perdure.

Qu'elle repose en paix.



Le témoignage de Maciej :

**« La dialyse ne
me définit pas. »**

Souffrir d'insuffisance rénale chronique (IRC) change votre vie. Mais cette maladie vous définit-elle ? Si vous écoutez l'histoire de Maciej Awizeń de Pologne, vous comprendrez que la dialyse ne vous empêche pas de vivre une vie active et prospère. Une attitude positive peut faire une énorme différence.

Maciej Awizeń est un homme très occupé. Il est même important : c'est un « Starost », le chef du conseil du comté dans le district de Kłodzko, une région du sud-ouest de la Pologne, près de la frontière tchèque. Il y est le chef de son parti, et membre de son conseil en Basse-Silésie. Comme si cela ne suffisait pas, il joue également de la guitare dans un groupe, adore faire de la randonnée, est passionné de cuisine, et il est même retourné récemment à l'université.

Vivre avec la dialyse

Toutes ces activités pourraient être très banales, si Maciej n'était pas un patient sous dialyse. C'est pourtant le cas depuis maintenant 15 ans. Il a d'abord été sous dialyse pendant deux ans, jusqu'à ce qu'il reçoive une greffe de rein. Le nouvel organe a fonctionné pendant onze ans. Depuis deux ans, Maciej reçoit un traitement par dialyse au Fresenius Dialysis Centre de Kłodzko.

« Je suis entouré d'une excellente équipe dans mon établissement de dialyse », explique-t-il, « beaucoup d'entre eux sont des travailleurs actifs. Nous échangeons des connaissances et nous soutenons les uns les autres. » Ayant déjà été sous dialyse, il sait comment elle change sa vie. C'est pourquoi il est de retour sur la liste d'attente nationale pour une autre greffe. Avec sa femme, il est également inscrit sur la liste des greffes par don croisé. Il admet qu'il n'était pas entièrement convaincu par une greffe de donneur vivant, mais sa femme lui a expliqué qu'il devait apprendre à accepter.

« Je peux gérer. »

Maciej admet que la dialyse peut être un sérieux obstacle pour quelqu'un d'aussi occupé que lui. Il est difficile de planifier de longs déplacements ou d'être disponible



Maciej adore faire de la randonnée dans les Sudètes avec sa femme.

certaines jours de la semaine quand on passe jusqu'à quatre heures au poste de dialyse tous les deux jours. Maciej sait, néanmoins, comment gérer cette situation : « Je dis à mes collègues que je peux être en réunion les jours où je n'ai pas de dialyse. Mes collègues connaissent ma situation et ce n'est jamais un problème. »

Maciej est diplômé du conservatoire, il chante et joue de la guitare acoustique et électrique. Il participe également à des représentations de théâtre amateur avec ses



Un homme aux nombreux talents : Maciej est guitariste dans un groupe.

amis. Comme dans sa vie professionnelle, trouver du temps est une question d'organisation. « Lorsque nous organisons des réunions, je leur dis que je suis toujours disponible, sauf les mardis, jeudis et samedis », dit-il en riant.

Cuisine adaptée à la dialyse

Maciej aime être à l'extérieur. « Je vous recommande vivement de faire de la randonnée dans les Sudètes. Vous trouverez de nombreux itinéraires qui demandent peu d'efforts et où vous ne rencontrerez aucun être humain de la journée. » En hiver, si son état de santé le lui permet, il souhaite reprendre le ski de fond, un sport qu'il avait l'habitude de pratiquer et qu'il trouve adapté aux patients dialysés.

Nous étions particulièrement heureux d'apprendre que Maciej est un grand fan de nos recettes NephroCare et qu'il adore les tester. Il aime beaucoup la cuisine italienne et chinoise, même si les repas doivent parfois être modifiés pour s'adapter au régime lié à l'insuffisance rénale.

Un état d'esprit positif

Il est important pour Maciej de trouver des activités et des centres d'intérêt qui ne sont pas liés à la dialyse. Il pense que la maladie a tendance à limiter l'état d'esprit. « La dialyse n'est pas la fin du monde », répète-t-il. « Une maladie grave est également l'occasion de hiérarchiser correctement nos valeurs et de réfléchir à ce qui compte vraiment. » Il pense qu'il est important d'adapter sa réalité pour atteindre ses objectifs et réaliser ses rêves. La maladie peut rendre les choses difficiles, mais elle ne devrait pas les rendre impossibles.

Maciej apprécie le soutien de sa famille et sa compréhension de certaines limites. « Le plus important pour moi reste d'être un partenaire égal au sein de la famille et non un fardeau. Tout n'a pas à tourner autour de moi. Nous sommes tous aussi importants les uns que les autres à la maison. »



Son intérêt pour la dialyse l'a ramené sur les bancs de l'université pour étudier la gestion de santé.



Un homme occupé et important qui contribue à sa communauté : Maciej est le « Starost » de son district, le chef du conseil du comté. De toute évidence, sa maladie rénale n'est pas un frein.

De bonnes personnes, de bons conseils

Maciej se souvient du manque d'informations disponibles lorsqu'il a commencé la dialyse et de la manière dont il voulait en savoir plus à ce sujet. Heureusement, la situation est très différente aujourd'hui. Tellement de renseignements sont désormais disponibles, relatifs par exemple aux exigences alimentaires et à l'apport hydrique. Son intérêt pour ces sujets l'a même ramené sur les bancs de l'école, où il a commencé un programme de MBA en gestion de santé.

Les autres patients sont également une excellente source d'informations, affirme-t-il, ainsi que des groupes et des forums de réseaux sociaux. « C'est une bonne idée de rencontrer des personnes de votre centre de dialyse, non seulement le personnel médical, mais aussi les autres patients qui connaissent bien la dialyse. Après tout, ils sont de la famille, nous passons beaucoup de temps ensemble. Ces personnes apportent beaucoup de conseils et de soutien. »

Maciej Awizeń n'est pas seulement un homme très occupé, c'est aussi un homme sage. Nous le remercions d'avoir partagé son histoire avec nous.

Les nominés de notre prix Value Award :

Parce qu'ils sont uniques

Si vous avez suivi notre série d'articles concernant notre prix Corporate Value Award, vous savez que nous récompensons nos employés des centres de dialyse avec des prix dans les quatre catégories de nos valeurs d'entreprise : collaboration, proactivité, fiabilité et excellence. Aujourd'hui, nous souhaitons vous présenter quatre des lauréats de cette année.

Les témoignages que nous entendons à travers nos pays NephroCare sont extrêmement inspirants et parfois tout simplement incroyables. Tout d'abord, car nous avons tous dû vivre avec le fardeau supplémentaire de la pandémie de COVID-19. Dans certains pays, ils ont, néanmoins, été confrontés à bien pire. Notre premier témoignage en est un excellent exemple :

Découvrez notre équipe NephroCare KZN

Cette nomination est inhabituelle, car elle intègre non pas une seule personne, mais toute l'équipe de KwaZulu-Natal en Afrique du Sud. Ce qu'ils ont traversé est tout simplement époustoufflant. En 2021, le pays traversait une période difficile avec des émeutes dans les grandes villes. Cette situation vraiment dramatique menaçait la vie de quiconque osait sortir dans la rue. Pire

encore : de nombreuses cliniques ont également été détruites, empêchant 25 patients de recevoir leur traitement.

Heureusement, notre équipe NephroCare a décidé d'intervenir. Comme nos cliniques étaient toujours intactes, l'équipe a tout simplement accueilli les patients d'autres cliniques. Cette opération était risquée, car le personnel conduisait dans l'obscurité pour amener les patients qui avaient trop peur de conduire. Une unité a même fonctionné dans l'obscurité totale, éclairée uniquement par la lumière d'un téléphone portable, pour effectuer les dialyses des patients alors que des coups de feu retentissaient à l'extérieur. Il n'est pas étonnant que le personnel ait même décidé de dormir dans les cliniques pour traiter les patients 24 heures sur 24. Il va sans dire que notre équipe sud-africaine est nommée dans la catégorie « Fiabilité ».

NephroCare



Pour une fois, sans costume ni cape : Nadine Rodriguez Cabezas entourée de ses collègues de NephroCare à Porto Cristo, en Espagne.

Voici Nadine

Née à Kassel, en Allemagne, Nadine Rodriguez Cabezas vit et travaille désormais à Porto Cristo, en Espagne. Elle est nominée dans la catégorie « Proactivité ». Dans son cas, la proactivité est synonyme d'anticipation : elle regorge d'idées pour rendre les quatre heures de dialyse plus agréables pour les patients. Ses collègues disent d'elle : « Elle est heureuse et crée un bon environnement de travail. »

L'année dernière, au moment du carnaval, elle a fabriqué des capes, des couronnes et des ceintures pour les patients, le tout à partir de matériaux recyclés disponibles à la clinique. Elle a même vaporisé ses cheveux de peinture rouge, et malgré la crise sanitaire mondiale, ils ont profité d'une petite séance photo pour marquer ce jour spécial. Pour elle, ce n'était rien d'extraordinaire : « Il est important de faire preuve de compréhension et de patience, d'être présent pour nos patients en leur offrant des conseils et des compétences médicales. » **Nous n'aurions pas dit mieux !**



Imren Kahraman, notre lauréate dans la catégorie Collaboration.



Imren s'est portée volontaire pour devenir infirmière spécialisée COVID-19 dans sa clinique.

Voici Imren

Notre candidate dans la catégorie « Collaboration », Imren Kahraman de Turquie, donne de manière intéressante un autre sens à cette catégorie, car elle a décidé de ne plus collaborer avec ses collègues. Du moins plus de la même manière. Elle s'est portée volontaire pour devenir infirmière spécialisée COVID-19, en pensant qu'il était beaucoup plus facile pour elle de s'isoler que pour ses collègues, qui avaient tous des enfants à charge. Compte tenu du risque d'infection lié à cette maladie potentiellement mortelle, cette décision était très courageuse.

Pour elle, c'était la chose la plus normale et la plus logique à faire. Imren est attentionnée et passe son temps libre avec ses « amis spéciaux », comme elle les appelle, un groupe d'amis souffrant de handicaps physiques. Elle a sa propre opinion sur les soins aux patients : « Les patients nous confient leur vie. Nous devons être sensibles, altruistes, attentifs, compréhensifs, fiables, dévoués, confiants et souriants à leur égard en permanence. »

Nous sommes totalement d'accord.



Ema est récompensée pour son excellent travail, une belle reconnaissance pour ses 31 ans d'expérience.

Présentation : Ema

Notre candidate dans la catégorie « Excellence » est une véritable institution. Elle applique les connaissances et l'expérience accumulées au cours d'une période admirable de 31 ans. Même avec sa longue carrière, Ema Paula Leitos Cabedal do Carmo (ou simplement Ema Carmo lorsqu'elle se présente), de notre clinique d'Abrantes, continue de penser que l'apprentissage est d'une importance vitale dans sa profession. Lorsque la pandémie a frappé, elle s'est assurée de maintenir le virus autant que possible hors de la clinique.

Grâce à la communication avec le personnel et les patients, Ema a contribué à tenir tout le monde à l'écart de la COVID-19, notamment en désinfectant régulièrement la clinique, en aidant les patients à se laver les mains et à laver leurs abords vasculaires et même en faisant respecter le port du masque à la clinique. Elle incarne véritablement l'excellence : « Chaque jour, je cherche à améliorer mon travail, en gardant toujours à l'esprit le bien-être de nos patients. »

Nous ne pourrions pas être plus fiers d'elle.

NephroCare

for me



2009

2011

2013



Il est temps de célébrer : 25 numéros de NephroCare et moi

Il nous semble que la publication de notre premier numéro de NephroCare et moi à l'hiver 2009 remonte à seulement quelques mois. En réalité, c'était il y a plus de douze ans. Cette année nous paraît être le moment opportun pour revenir en arrière et se rappeler certains témoignages.

Vingt-cinq numéros de NephroCare et moi, c'est beaucoup de contenu. Nous avons mis du temps à passer en revue les anciens numéros et avons réalisé à quel point le volume était conséquent. Certains chiffres ne sont pas surprenants. Comme nous examinons un pays NephroCare dans chaque numéro, le total est donc de 25 pays. Cela représente plus de 10 % de tous les pays du monde !

La vie de nos patients

C'est votre magazine et nous savons à quel point les témoignages de nos patients vous

aident à garder un état d'esprit positif et à faire face aux difficultés. Les portraits de nos patients sont donc toujours les sections les plus conséquentes. À votre avis, combien en avons-nous publié ? Presque quarante !

De nombreuses histoires inspirantes du monde entier, sur tous les défis que les patients ont surmontés, sur la façon dont ils continuent à travailler, à pratiquer leurs loisirs et leurs exercices physiques malgré leur maladie rénale. Chacun d'entre eux nous tient à cœur.

25



Une vie saine est essentielle

Un autre chiffre est vraiment étonnant : au fil des ans, nous vous avons présenté plus de 75 recettes, toutes étudiées et compilées par nos experts et diététiciens pour répondre à vos besoins alimentaires spécifiques. Nous pourrions largement publier un livre de cuisine entier !

Nous vous avons également donné de nombreux conseils de santé. Le tout premier article, historique à plus d'un titre, expliquait par exemple comment se laver les mains pour les désinfecter correctement. Encore aujourd'hui, ce conseil important est plus que jamais d'actualité. Avec plus de vingt conseils sur la façon de pratiquer des exercices physiques et plus d'une douzaine de Sudokus pour entraîner votre cerveau, nous espérons avoir été en mesure d'améliorer la santé de nos patients.

Nous l'avons été ? Dites-le-nous ! Nous aimerions connaître votre avis. Ce qui vous plaît dans notre magazine, quelles parties vous sont utiles, quels témoignages vous aimeriez lire, comment nous pourrions vous être plus utiles, etc.



Il vous suffit de scanner le QR code et de nous en parler. Nous lirons attentivement vos commentaires.

Merci !

Nous attendons les 25 prochains numéros avec impatience, toujours à vos côtés.



Follow us on
Instagram!

my.kidney.companion

Your companion for life with #kidneydisease



FRESENIUS
MEDICAL CARE

Présentation :

Notre **toute nouvelle** chaîne Instagram destinée aux patients

**Découvrez notre nouvelle chaîne
« my.kidney.companion* » sur Instagram.**

Vous y trouverez de nombreuses actualités et sources d'inspiration sur une grande variété de sujets adaptés aux souhaits et aux besoins des patients, quel que soit leur stade de maladie rénale, ainsi qu'à leur famille et à leur personnel soignant.

Cette nouvelle chaîne vous propose un bon nombre d'informations intéressantes sur tous les sujets qui vous intéressent à propos des reins et des différents traitements.

Vous recherchez plutôt d'autres recettes adaptées à votre régime alimentaire ? Sur « my.kidney.companion », vous trouverez

également une multitude de recettes, chacune contenant la liste des ingrédients, les instructions et les informations nutritionnelles. Vous pourrez ainsi voir directement si elle convient à votre régime et à vos goûts.

Suivez-nous et partagez vos expériences et vos idées avec d'autres utilisateurs dans les commentaires.



Construisons ensemble une communauté et suivons « my.kidney.companion » sur Instagram.

*Le compagnon pour mes reins - le contenu de cette page est exclusivement en anglais

Fatigue

son origine et comment l'éviter

Vous vous sentez lent(e) et fatigué(e) ? La fatigue est un symptôme très courant chez les patients dialysés. Il existe, cependant, des moyens étonnamment simples de lutter contre ce problème. Nous avons rassemblé les stratégies anti-fatigue les plus efficaces.

Nous savons tous à quoi cela ressemble. Ce sentiment de faiblesse, le manque d'énergie et la fatigue. Bien souvent, cela entraîne une diminution de la motivation et nous empêche d'être actifs, de nous engager dans une activité physique, ce qui augmente le sentiment de fatigue.

La fatigue est un effet secondaire fréquent chez les patients sous dialyse. Il peut s'agir d'un symptôme invalidant qui nous frustre et nous démoralise. Parfois, le manque d'énergie est tellement intense que nous n'avons pas la force de nous occuper de nos tâches quotidiennes. Mais en plus d'être un effet secondaire possible de la dialyse, d'où vient la fatigue ? Comment se produit-elle ?

Pourquoi est-on si fatigué ?

Le lien entre la dialyse et la fatigue reste un sujet d'analyse et de recherche. Il semble évident que la perte d'une fonction rénale normale joue un rôle et que les effets de la dialyse sur l'organisme sont des facteurs associés. D'autres causes sont cependant tout aussi pertinentes : les restrictions ali-

mentaires, le stress général et l'anxiété, par exemple.

Nous savons qu'un sommeil plus important, le remède le plus logique contre la fatigue, n'est pas toujours la solution. D'autres stratégies sont également utiles et vous permettent de combattre activement la fatigue. Voici quelques conseils dont l'efficacité a été prouvée :

Lutter contre la fatigue

Améliorer votre régime alimentaire est une bonne stratégie pour augmenter votre niveau d'énergie. Ce que nous mangeons et quand nous mangeons peut avoir un impact sur l'équilibre énergétique et les performances tout au long de la journée. Assurez-vous d'avoir suffisamment de vitamines, essayez de limiter votre consommation d'alcool et donnez suffisamment de fer à votre corps. Maintenez un bon niveau en glucides, en protéines et en graisses, car ils constituent une bonne source d'énergie. Veillez d'abord à consulter votre équipe de soins avant de modifier votre régime alimentaire.



Une autre stratégie efficace consiste à faire suffisamment d'exercice. Ne pensez pas que vous n'en êtes pas capable, car l'exercice physique englobe tout type d'activité physique. Faire une promenade est toujours une bonne idée : pas besoin d'être sportif ni de rejoindre une salle de sport. Commencez par ce que vous pouvez et transformez-le en routine. Vous augmenterez vos capacités sans même vous en rendre compte. N'oubliez pas de consulter votre équipe de soins pour identifier la fréquence d'exercice qui vous convient. Nous vous rappelons de demander conseil avant de commencer un programme d'exercice. Votre équipe de soins se fera un plaisir de vous aider.

Des hormones détraquées ?

Des études ont démontré que les hommes sous dialyse sont sujets à de faibles taux de testostérone, ce qui peut provoquer des sensations de fatigue. Pour les femmes sous dialyse, des taux élevés d'œstrogènes et une quantité insuffisante de progestérone

peuvent vous fatiguer et changer votre humeur. Adressez-vous à votre néphrologue pour effectuer un test qui pourra vous aider à déterminer votre plan de traitement. Votre médecin demandera un test si celui-ci est nécessaire.

Bien entendu, un bon sommeil est généralement un bon moyen de lutter contre la fatigue. Un programme de sommeil régulier protège votre santé mentale et physique en améliorant votre mémoire, vos capacités cognitives et votre fonction immunitaire. Si vous souffrez de troubles du sommeil, parlez-en à votre équipe de soins afin d'identifier les techniques comportementales utiles pour un sommeil réparateur.

Ne pensez pas que vous devez lutter contre la fatigue seul(e). Demandez à vos amis et à votre famille de vous aider et n'hésitez pas à exprimer votre besoin d'aide. Après tout, la sociabilité est une autre grande source d'énergie positive. Alors sortez, soyez actif, et la fatigue n'aura aucune chance.



Santé et bien-être :

Comment maintenir une bonne hygiène de sommeil

Le sommeil joue un rôle essentiel dans le maintien de la santé et du bien-être tout au long de la vie. Il est tout aussi important de dormir que de manger, de s'hydrater et même de respirer. Un programme de sommeil régulier protège votre santé mentale et physique, améliore vos capacités cognitives et soutient votre fonction immunitaire. Qu'en pensez-vous ? Dormez-vous suffisamment ? Voici 15 techniques comportementales utiles pour une bonne hygiène de sommeil, compilées par la psychologue clinique Madalina Modoranu (NephroCare Vaslui, Roumanie).



1. Établir un programme de sommeil fixe.

Notre corps aime la routine. Surtout lorsqu'il s'agit de dormir. Essayez de vous réveiller à la même heure tous les jours. Vous deviendrez ainsi somnolent(e) à l'heure de votre coucher. Si vous devez vous réveiller très tôt pour aller à la dialyse, essayez de vous réveiller à la même heure les jours précédant votre rendez-vous. Le sommeil ne peut pas être « récupéré ». Si vous vous réveillez plus tard les jours précédant votre rendez-vous, vous ne serez pas en mesure de compenser la perte de sommeil. Et pour aggraver la situation, vous aurez même du mal à vous lever le lendemain. Gardez à l'esprit que se réveiller à des heures différentes influence la qualité du sommeil et augmente le temps nécessaire pour s'endormir.

2. Éviter la consommation de caféine, d'alcool et de nicotine.

Comme vous le savez probablement, la caféine est non seulement présente dans le café, mais aussi dans certains thés, boissons énergétiques et même dans le chocolat. C'est un stimulant, tout comme la nicotine. Ils provoquent tous deux un état d'activation qui rend le sommeil difficile et affecte également sa qualité. Si vous avez des difficultés à bien dormir, évitez de fumer avant de vous coucher et éliminez la combinaison de tabac et de caféine de vos habitudes. Une autre façon d'assurer un bon repos est d'éviter de manger des aliments aux effets stimulant le système nerveux central. Si vous avez du mal à totalement les éviter, essayez de limiter les quantités et de les consommer pendant la première moitié de la journée. En général, vous devez absolument respecter votre routine d'apport hydrique.

3. Éviter de se coucher trop rassasié ou trop affamé.

Évitez les repas copieux au moins une heure et demie avant le coucher. De nombreuses études montrent

que la digestion modifie la qualité du sommeil et entraîne des réveils plus fréquents pendant la nuit. L'inverse est également vrai : s'endormir en ayant faim diminue votre qualité de sommeil. Alors n'oubliez pas de dîner. Le meilleur moyen de vous assurer une bonne nuit de sommeil est de choisir un en-cas léger pour le soir.

4. Essayer de prendre une bonne dose de soleil chaque jour.

La lumière du jour est essentielle pour régler le rythme sommeil-éveil. Passez du temps à l'extérieur et essayez de vous exposer à la lumière du soleil au moins 30 minutes par jour. Il est recommandé de s'exposer pendant la première partie de la journée, afin de profiter des rayons du soleil légers du matin. Néanmoins, n'en abusez pas. N'exposez pas votre abord vasculaire à la lumière du soleil, évitez les coups de soleil et veillez à utiliser ou à porter une protection solaire.

5. Éviter les activités sportives au moins deux heures avant le coucher.

Un minimum de 30 minutes d'activité physique par jour est bénéfique pour le corps et contribue à un meilleur sommeil. Toutefois, un exercice physique intense juste avant le coucher augmente la température corporelle et le taux métabolique. Il est donc plus difficile de s'endormir. Essayez de planifier vos activités sportives pendant la première partie de la journée, ou au moins deux heures avant le coucher.

6. Réduire ses sources de préoccupation.

Nous savons tous à quel point il est difficile de s'endormir lorsque nous sommes inquiets. Il existe pourtant un moyen d'éviter cela. Si vous avez tendance à aller dormir en pensant à toutes les choses que vous devez faire le lendemain, planifiez votre journée du lendemain avant de vous coucher. Cela réduira le niveau de préoccupation lié à vos plans pour le lendemain.

Cette technique peut vous faire oublier les pensées qui sont une source de préoccupation et vous permet ainsi de vous endormir plus facilement.

7. Ne pas rester éveillé pendant de longues périodes. Si vous avez tenté de vous endormir pendant plus de 20 minutes sans succès, il est conseillé de quitter la chambre et de commencer une activité simple et relaxante que vous pourrez arrêter lorsque le sommeil sera de retour (par exemple, ranger des objets, plier des vêtements, etc.). Bien qu'il puisse sembler difficile à mettre en œuvre, cet exercice vise à renforcer l'association entre le lit et le sommeil. Il aide votre corps à apprendre à s'endormir plus rapidement. Plus vous passez de temps au lit à essayer de vous endormir, plus le sentiment d'inconfort est associé au lit. Il est également important d'utiliser le lit uniquement pour dormir. Ne mangez pas, n'étudiez pas, ne parlez pas au téléphone, ne regardez pas de films et ne pratiquez pas d'activités d'éveil spécifiques au lit.

8. Éviter de dormir pendant la journée. Il peut sembler judicieux de bénéficier d'un sommeil supplémentaire pendant la journée si le sommeil de nuit n'est pas assez réparateur. Bien qu'il puisse être revigorant, le sommeil de jour réduit simplement le sommeil pendant la nuit. Ainsi, si vous avez du mal à dormir la nuit, essayez d'éviter les petites siestes pendant la journée. Si vous vous endormez, néanmoins, n'oubliez pas que la sieste ne doit pas être après 15h et ne doit pas dépasser 45 minutes.

9. Réduire l'utilisation des appareils électroniques au moins une heure avant le coucher. Les récepteurs de lumière dans les yeux, chargés de dire à notre cerveau s'il fait jour ou nuit, sont sensibles à la lumière bleue. Les écrans de téléphones,

d'ordinateurs portables, de tablettes et même de téléviseurs utilisent une lumière LED bleue. L'utilisation de ces appareils le soir, souvent regardés à quelques centimètres des yeux, bloque la libération de mélatonine. Cette habitude très nocive rend le sommeil difficile et affecte même la qualité du sommeil et la vigilance pendant la journée. La plupart des appareils électroniques ont la possibilité de réduire l'intensité de la lumière bleue. Activez et personnalisez cette option en fonction de votre emploi du temps et arrêtez d'utiliser des appareils électroniques au moins une heure avant le coucher.

10. Prendre l'habitude de lire des textes imprimés avant de se coucher. Nous parlons de vrais magazines, journaux, livres, etc., et non d'un appareil électronique. Avant de vous coucher, optez pour la lecture de textes simples et relaxants qui ne nécessitent pas beaucoup d'efforts cognitifs. Il s'agit d'une alternative très saine à l'utilisation d'appareils électroniques tels que votre téléphone, votre ordinateur portable ou votre tablette avant de vous coucher.

11. Aménager un environnement de sommeil chaleureux. L'espace de sommeil et le sommeil sont étroitement liés dans notre esprit. Par conséquent, il est important que la chambre soit rangée, calme et sombre. Un matelas et un oreiller confortables vous aideront à passer une bonne nuit de sommeil. Utilisez des rideaux ou des stores pour empêcher la lumière intense de pénétrer dans la pièce, ou portez un masque de nuit pour vous endormir plus facilement et éviter de vous réveiller avec la lumière. Si la pièce où vous dormez n'est pas totalement silencieuse, pensez à utiliser des bouchons d'oreille ou un appareil à bruit blanc (il produit un bruit qui apaise l'auditeur).

Hygiène du sommeil :

Lorsque nous employons le terme « hygiène du sommeil », nous faisons référence aux habitudes et aux pratiques qui vous permettent de passer une bonne nuit de sommeil. Ces pratiques ont d'abord été développées et étudiées dans les années 1970 pour aider les patients souffrant d'insomnie légère à modérée.

12. Créer une luminosité de faible intensité, chaude, jaune et douce. Éviter d'utiliser des luminaires suspendus avec une lumière vive dans les pièces où l'on passe ses soirées. La lumière artificielle à laquelle nous sommes exposés pendant la soirée a pour effet de tromper le cerveau en lui faisant croire que le soleil n'est pas couché. Par conséquent, même s'il est l'heure d'aller se coucher, le cerveau perçoit le message qu'il fait encore jour et retarde la libération de mélatonine. Cela peut entraîner une insomnie, qui se manifeste par des difficultés à s'endormir peu de temps après le coucher. Pour mieux dormir, il est important de passer ses soirées dans des pièces avec des stimuli lumineux de faible intensité.

13. Maintenir une température plus basse dans la pièce où l'on dort. La température corporelle doit baisser d'environ un degré Celsius pour s'endormir. Par conséquent, la pièce dans laquelle vous dormez est propice au sommeil lorsqu'il y fait environ un ou deux degrés de moins que dans les autres pièces, et lorsqu'elle est bien aérée. Pour baisser la température corporelle, il vous suffit de vous laver le visage ou de prendre une douche chaude avant de vous coucher. Nos préférences en matière de température varient. Essayez de trouver

la température à laquelle vous vous sentez le plus à l'aise.

14. Garder les horloges à l'écart de son champ de vision. Les difficultés à s'endormir sont un cercle vicieux : elles peuvent augmenter le niveau d'anxiété, ce qui intensifie davantage le problème d'insomnie. Cet état peut être amplifié par une tendance à regarder l'heure tout en essayant de s'endormir. Pour éviter cela, il vous suffit de supprimer l'affichage de l'heure de votre champ de vision. Et pendant que vous y êtes, supprimez tous les stimuli associés, comme le tic-tac d'une montre ou d'une horloge.

15. Ne pas prendre de remèdes naturels ou de compléments alimentaires en vente libre sans consulter son médecin. Si vous avez du mal à vous débarrasser de l'insomnie et que celle-ci commence à affecter votre vie quotidienne, parlez-en au médecin et au psychologue de votre centre de dialyse. Des études indiquent que la psychothérapie comportementale cognitive est la forme de traitement non pharmacologique la plus efficace pour l'insomnie. Le psychologue est formé pour évaluer la qualité du sommeil et sera en mesure de proposer un plan d'intervention adapté à vos besoins et préférences.

Références :

Buysse, D. J. (2014). Sleep health: can we define it? Does it matter?. *Sleep*, 37(1), 9-17.

Olini, N., Kurth, S. et Huber, R. (2013). The effects of caffeine on sleep and maturational markers in the rat. *PLoS one*, 8(9), e72539.

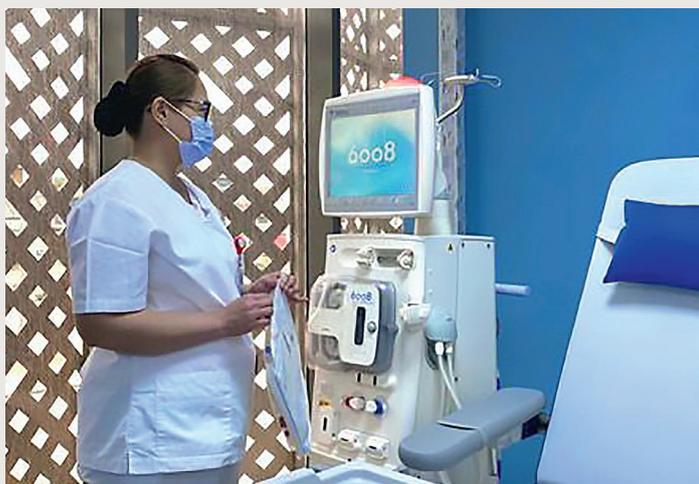
Walker, M. (2017). *Why we sleep: Unlocking the power of sleep and dreams*. Simon and Schuster

Yang, A., Palmer, A. A. et de Wit, H. (2010). Genetics of caffeine consumption and responses to caffeine. *Psychopharmacology*, 211(3), 245-257.

Arabie Saoudite :

Les soins rénaux du royaume

Que savez-vous de l'Arabie Saoudite ? Probablement que c'est un royaume, c'est pourquoi elle est souvent appelée KSA (*Kingdom of Saudi-Arabia*), le Royaume d'Arabie saoudite. Son nom définit clairement son emplacement sur la planète : c'est le plus grand pays de la péninsule arabique. À part cela, la plupart d'entre nous ne savent pas grand-chose. Il est temps de s'y intéresser de plus près.



La nouvelle clinique de Riyad vient d'ouvrir et se développe déjà.



Avec le prochain agrandissement, la clinique aura une capacité de 120 patients par semaine.

S'il y a bien un pays qui a subi de nombreuses transformations au cours des dernières années, il s'agit probablement de l'Arabie saoudite. Sous le nom de « Vision 2030 », le pays a lancé un plan complet de programmes visant à diversifier son économie et à moderniser la société. Depuis deux ans, les citoyens de 49 pays ont même la possibilité de s'y rendre pour du tourisme.

Le Royaume d'Arabie saoudite compte 35 millions d'habitants, dont plus de 10 millions de résidents étrangers, car une grande partie de la main-d'œuvre provient d'autres pays. La capitale, Riyad, est une métropole de plus de 7,5 millions d'habitants. Son nom se traduit par « Les jardins », idéal pour une ville située au milieu d'un pays à 95 % désertique.

Soins de santé gratuits

L'amélioration du système de santé déjà excellent du pays fait partie du plan « Vision 2030 ». Il s'efforce de fournir des soins de santé complets, efficaces et intégrés dans tout le pays, non seulement pour les Saoudiens, mais aussi pour les résidents, un facteur important pour un pays dans lequel le pourcentage de résidents étrangers est si élevé.

Les soins de santé sont gratuits dans tous les établissements médicaux publics du pays. Les soins rénaux sont proposés dans toutes les régions, dans un réseau étroit : 243 unités de dialyse sont disponibles pour les patients qui ont besoin d'hémodialyse. Plus de la moitié d'entre elles se trouvent dans la région centrale autour de Riyad, ou dans la région occidentale où se situent Djeddah et la Mecque. Le besoin augmente, car le pays indique une augmentation annuelle de patients sous dialyse de 6,2 %.

NephroCare en Arabie Saoudite

La clinique NephroCare est la première en Arabie saoudite et elle est dirigée par le Dr Mamdouh Nada, qui a gentiment accepté de coécrire ce portrait. La clinique a récemment ouvert ses portes dans le centre de Riyad, facilement accessible à tous. Elle peut accueillir 120 patients par semaine et une extension est déjà en cours de construction.

Le Dr Nada est visiblement fier du nouvel établissement, qui passe progressivement de 6 machines de dialyse pour 24 patients à pas moins de 30 machines pour

120 patients. Il nous explique également qu'en raison de la pandémie actuelle, la clinique dispose d'une infirmière spécialisée dans le contrôle des infections qui les aide à mettre en œuvre des mesures de précaution liées à la COVID-19.

En outre, la clinique accroît continuellement les effectifs et s'assure que tous les aspects des soins aux patients sont couverts, offrant ainsi un soutien psychologique, des tests en laboratoire et une éducation à l'alimentation. Chez NephroCare et moi, nous sommes très satisfaits de voir le réseau mondial se développer. Des nouvelles inspirantes d'un pays fascinant.



Rédigé par : Dr Mamdouh Nada, consultant en néphrologie et directeur médical de Nephrocare Riyad, Arabie saoudite



Aérobic :

Se préparer pour l'été

L'été approche et nous sommes tous heureux de passer plus de temps à l'extérieur. C'est pourquoi nous avons choisi des exercices pour l'été qui peuvent être facilement réalisés à l'extérieur, sur votre terrasse, dans votre jardin ou même dans un parc. Trois exercices d'aérobic faciles pour un été encore plus dynamique. Quel que soit l'exercice que vous préférez, consultez d'abord votre équipe de soins. Ils sauront quels exercices sont bons pour vous.

Exercice 1 : sauts en étoile

Commençons par un exercice simple.

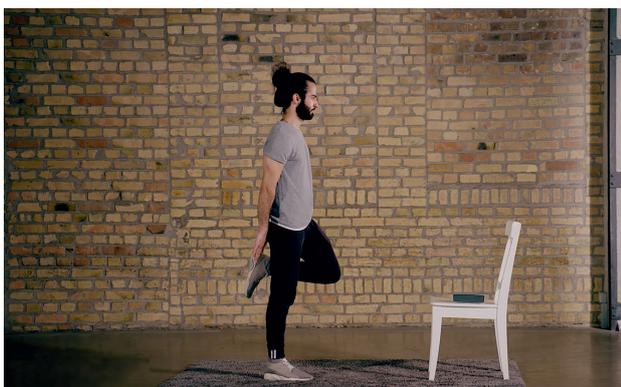
Les sauts en étoile sont vraiment faciles à faire, voici le **premier niveau** :



Commencez par vous tenir debout et droit, les bras le long du corps.



Puis, faites un pas latéral avec le pied droit. Pendant que vous faites ce pas, levez les bras sur les côtés et au-dessus de la tête, en faisant des demi-cercles avec les bras. Ensuite, revenez en position initiale, les bras le long du corps. Faites la même chose de l'autre côté, un pas latéral avec le pied gauche, les bras levés sur les côtés et au-dessus de votre tête.



Revenez en position initiale avec le pied gauche et répétez l'exercice avec le pied droit. Continuez les pas latéraux en alternant la gauche et la droite tout en levant les bras. **Maintenez le rythme pendant 30 secondes.**

3 X  **2-3**  **30 s**

Niveau deux : au lieu de faire des pas latéraux, continuez à sauter verticalement. En sautant, écartez les jambes et ramenez les bras au-dessus de votre tête. Vos mains se touchent brièvement au-dessus de votre tête. Retombez sur le sol avec les pieds écartés à la largeur des hanches. Sautez de nouveau en revenant en position initiale, les pieds rapprochés et les bras le long du corps.

Exercice 2 : talons-fesses

Voici comment effectuer le **premier niveau** :



Tenez-vous debout, les pieds légèrement écartés et les bras tendus derrière le dos. Vos doigts sont orientés vers le sol.



Marchez sur place et touchez le bout des doigts avec les talons à tour de rôle.



Continuez en alternant vos jambes pendant 30 secondes.

3 X  2-3  30 s

Niveau deux : au lieu de faire l'exercice en marchant sur place, essayez de courir lentement sur place, tout en relevant vos talons à chaque pas.

Exercice 3 : déplacement latéral

Voici comment effectuer le **premier niveau** :



Tenez-vous debout, les pieds écartés (plus que la largeur des épaules) et les mains sur la taille.



Faites glisser votre jambe droite vers la jambe gauche et inversement.

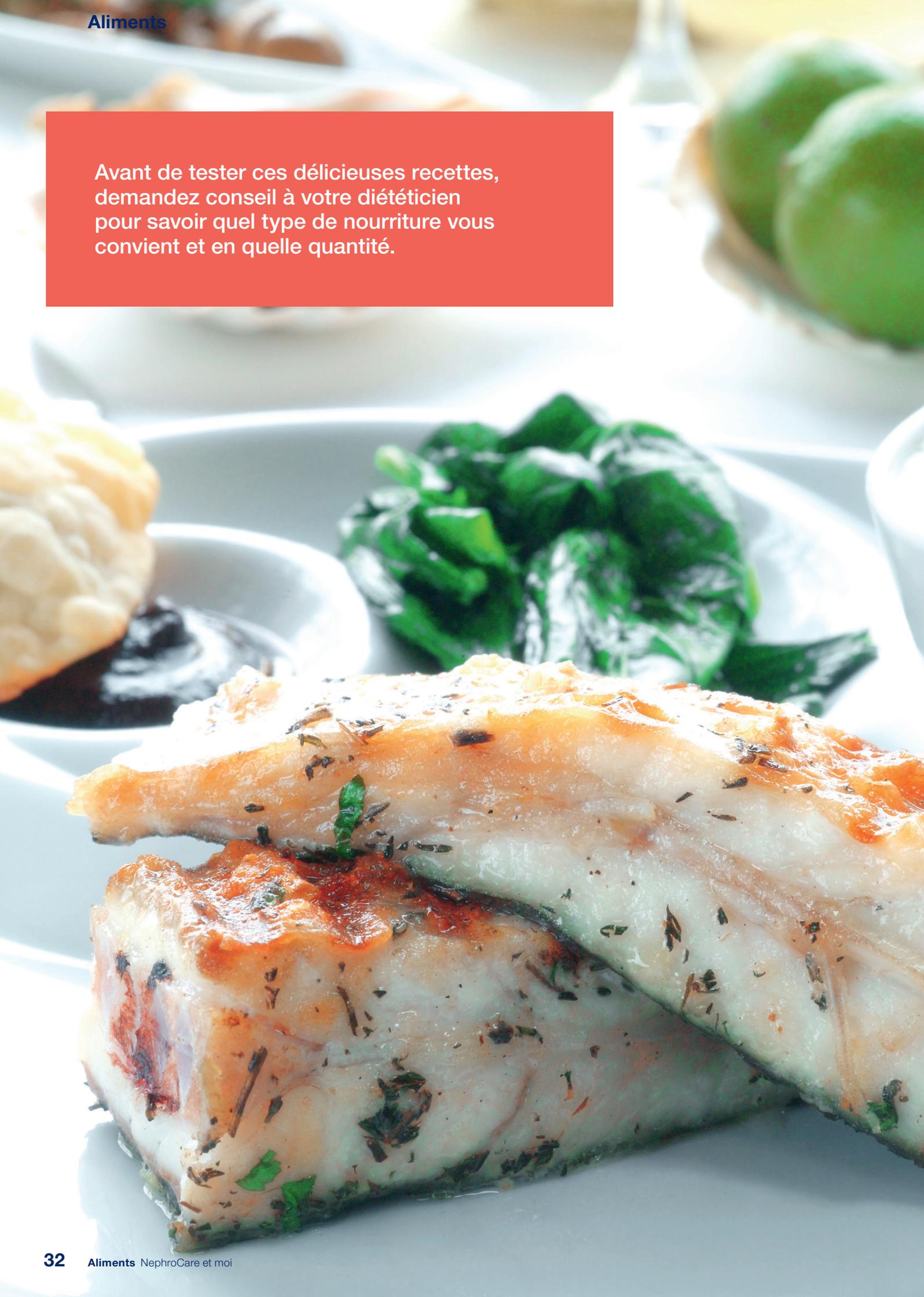


Puis faites glisser votre jambe gauche vers la jambe droite et inversement. **Continuez en alternant les côtés pendant 30 secondes.**

3 X  **2-3**  **30 s**

Niveau deux : au lieu de glisser sur le côté, faites un pas tout aussi large, puis penchez-vous pour toucher votre pied avec la main du même côté. Ensuite, redressez-vous et rapprochez vos pieds. Continuez ainsi en alternant les côtés gauche et droit.

Avant de tester ces délicieuses recettes, demandez conseil à votre diététicien pour savoir quel type de nourriture vous convient et en quelle quantité.



Filets de turbot grillés avec artichauts

Ingrédients

1 turbot (1-1,5 kg env.)
2 gousses d'ail
Persil à votre goût
12 petits artichauts (surgelés)
Huile d'olive

Pour 2 personnes

Informations nutritionnelles

(valeur par portion – 1 personne)

Calories	473 kcal
Protéines	67,6 g
Glucides	8,1 g
Graisses	17,12 g
Liquide	472,1 ml
Sodium	514 mg
Phosphore	1587,2 mg
Potassium	4,45 mg

Bon à savoir :

Le turbot est un grand poisson plat qui vit dans le nord-est de l'Atlantique, ainsi que dans la mer Méditerranée et la mer Baltique. Sa chair est ferme et possède une saveur douce excellente.

Préparation

1. Turbot : si vous ne voulez pas le découper vous-même, vous pouvez demander au poissonnier de retirer 4 filets du turbot.
2. La garniture d'artichaut :
 - Choisissez les artichauts selon la technique de cuisson recommandée pour les patients insuffisants rénaux, faites-les tremper pendant 3-4 heures puis égouttez-les bien.
 - Une fois décongelés, coupez les artichauts en deux et faites-les revenir avec de l'huile.
 - Enfin, ajoutez un peu de vin blanc et laissez réduire pendant 5 minutes à feu moyen.
3. Dans une poêle ou un grill chaud, ajoutez de l'huile d'olive et faites cuire les filets de turbot de chaque côté pendant 4 minutes (en commençant par le côté avec la peau).
4. Pendant la cuisson, hachez l'ail et le persil.
5. Une fois le poisson cuit des deux côtés, ajoutez l'ail et le persil haché à côté des filets.
6. Servez le poisson avec les artichauts.



Filets de veau avec compote de pommes

Ingrédients

2 filets de veau
2 pommes
200 ml d'eau
1 cuillère à soupe de sucre ou d'édulcorant
1 pincée de sel
Herbes de Provence
Huile d'olive
Piment (facultatif)

Pour 2 personnes

Préparation

1. Pour la compote de pommes :

- Lavez les pommes, épluchez-les et coupez-les en cubes.
- Versez les morceaux de pommes dans une casserole avec 200 ml d'eau et une cuillère à café de sucre ou d'édulcorant.
- Laissez le mélange bouillir. Lorsque les pommes brunissent, retirez la casserole du feu.
- Écrasez les morceaux de pommes jusqu'à obtenir une texture homogène.

2. Dans une poêle, versez de l'huile d'olive et, lorsqu'elle est chaude, ajoutez les filets et les herbes de Provence à votre goût.

3. La cuisson des filets sera au goût de chacun.

4. Servez les filets avec la garniture de compote.

Informations nutritionnelles

(valeur par portion – 1 personne)

Calories	365,9 kcal
Protéines	40,7 g
Glucides	17,3 g
Graisses	15,2 g
Liquide	340 ml
Sodium	307,2 mg
Phosphore	834 mg
Potassium	323,1 mg

Bon à savoir :

En Grande-Bretagne, le rôti de porc est souvent servi avec de la compote de pommes chaude. L'acidité des pommes facilite la digestion de la viande. La compote de pommes est également un bon accompagnement pour les filets ou les faux-filets.

Salade de chicorée aux myrtilles

Ingrédients

2 chicorées (100 g)

1 pomme

Myrtilles (pour décorer)

Pour la sauce :

125 g de yaourt nature

2 asperges blanches

Une pincée de sucre et de sel

Huile d'olive à votre goût

Quelques gouttes de citron

Pour 2 personnes

Informations nutritionnelles

(valeur par portion – 1 personne)

Calories	201,33 kcal
Protéines	15,35 g
Glucides	11,33 g
Graisses	10,94 g
Liquide	251,23 ml
Sodium	250,3 mg
Phosphore	480,8 mg
Potassium	22,6 mg

Préparation

1. Coupez les chicorées en quartiers, lavez-les, égouttez-les et mettez-les de côté.
2. Pour la sauce :
 - Épluchez et coupez les asperges en morceaux.
 - Versez le yaourt, les asperges, une pincée de sucre et de sel, puis 2 cuillères à soupe d'huile d'olive dans un mixeur ou un bol.
 - Mixez le tout jusqu'à obtenir un mélange homogène et passez la sauce au tamis ou au chinois. Ajoutez quelques gouttes de citron et mélangez.
3. Épluchez la pomme et coupez-la en morceaux.
4. Mélangez la sauce avec la pomme.
5. Remplissez la chicorée avec le mélange.
6. Servez la chicorée farcie avec des myrtilles parsemées.

Bon à savoir :

Chicorée ? Endive ? Chicorée endive ?
Dans certains pays, l'endive est appelée chicorée ou chicorée endive, ce qui peut être un peu perturbant. Pour cette recette, il est facile de repérer laquelle est la bonne, car la forme d'une endive est parfaite pour être farcie.





Poivrons farcis au riz et au thon

Ingrédients

2 gros poivrons verts
170 g de riz rond
1 petit oignon ou la moitié d'un gros oignon
½ poivron rouge
60 g de grains de maïs bouillis (en conserve)
(il est important de laver le maïs et de l'égoutter avant utilisation)
1 boîte de thon nature
40 g de mozzarella
14 g d'huile d'olive (une cuillère à soupe)

Pour 2 personnes

Informations nutritionnelles

(valeur par portion – 1 personne)

Calories	610,4 kcal
Protéines	22,1 g
Glucides	82,3 g
Graisses	19,8 g
Liquide	258,6 ml
Sodium	221,7 mg
Phosphore	556,6 mg
Potassium	63,5 mg

Préparation

1. Pour cuire le riz, versez deux fois plus d'eau que de riz dans une casserole et laissez-le absorber toute l'eau.
2. Coupez les chapeaux des poivrons, videz-les de leurs graines et de leurs nerfs, lavez-les et séchez-les.
3. Préchauffez le four à 200 °C.
4. Épluchez et hachez l'ail, le poivron rouge et l'oignon, assaisonnez à votre goût et faites-les revenir dans une poêle avec l'huile d'olive.
5. Ajoutez le thon nature et le maïs dans la casserole.
6. Une fois cuit, mélangez avec le riz.
7. Remplissez les poivrons de ce mélange et enfournez-les pendant environ 20 minutes.
8. Sortez-les du four, posez 20 g de mozzarella (coupée en petits dés) sur les poivrons, puis remettez-les 5 minutes supplémentaires pour gratiner.
9. Servez.

Bon à savoir :

Encore plus de confusion ? Pas de problème. Dans plusieurs langues, les poivrons sont appelés « paprika », le même mot que celui utilisé pour l'épice rouge parfumée. Et dans ces mêmes pays, les gens pensent aux piments lorsque le mot « poivron » est utilisé...

Mousse d'ananas

Ingrédients

1 boîte d'ananas dans son jus (en conserve), sans bouillon

1 citron

2 cuillères à soupe de miel ou d'édulcorant

2 blancs d'œufs

2 portions

Préparation

1. Égouttez les tranches d'ananas.
2. Coupez les tranches d'ananas.
3. Ajoutez le jus de citron et le miel.
4. Mixez le tout jusqu'à obtenir un mélange homogène (si vous souhaitez conserver la texture de l'ananas, ne battez pas trop).
5. Battez les blancs d'œufs au fouet avec une pincée de sel jusqu'à ce qu'ils montent en neige.
6. Ajoutez l'ananas écrasé et mélangez délicatement avec les blancs d'œufs à l'aide d'une cuillère en bois.
7. Répartissez la mousse dans des récipients individuels et mettez-la au réfrigérateur pendant quelques heures.
8. Vous pouvez ajouter des morceaux d'ananas par-dessus pour décorer la mousse.

Informations nutritionnelles

(valeur par portion – 1 personne)

Calories	105,9 kcal
Protéines	5,12 g
Glucides	19 g
Graisses	0,3 g
Liquide	171,3 ml
Sodium	250,2 mg
Phosphore	75,3 mg
Potassium	20,7 mg

Bon à savoir :

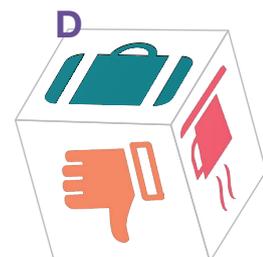
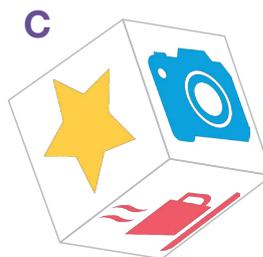
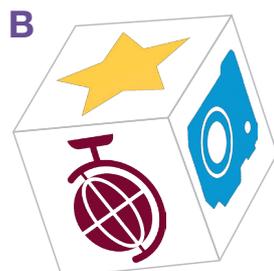
Un ananas (*pineapple* en anglais) n'est en fait ni un pin, ni une pomme. C'est une baie. Une grande, certes, mais une baie. La plante ne produit qu'un seul ananas par an. Le plus grand ananas jamais cultivé pesait pas moins de 28 kilos.



Entraînez votre cerveau

Plier le cube

Vous pouvez observer ci-dessous les six côtés dépliés d'un cube et quatre cubes pliés. Un seul des cubes pliés correspond au patron. Lequel ?



Dix-sept

Examinez attentivement les chiffres ci-dessous. Il existe des combinaisons de deux ou trois nombres consécutifs qui donneront un total de 17. Trouvez-les et soulignez-les.

2 13 3 8 6 12 2 7 8 14 4 10 7 4 3 8 6 2 13 4 2 5 3 14



Trier les animaux

Organiser des informations est un excellent moyen de faire travailler votre mémoire. Consultez la liste des 20 animaux. Votre tâche consiste à les organiser en cinq groupes. Trouvez les bonnes catégories et listez les animaux ci-dessous.

Requin, Iguane, Lion, Abeille, Lynx, Scarabée, Tortue, Sole, Hibou, Jaguar, Tique, Moineau, Crocodile, Saumon, Tigre, Corbeau, Serpent, Barracuda, Aigle, Papillon

Catégorie

.....

.....

.....

.....

Catégorie

.....

Plier le cube :



Le cube D est correct.

Dix-sept :

2 13 3 8 6 12 2 7 8 14 4 10 7 4 3 8 6 2 13 4 2 5 3 14

Trier les animaux :

Poissons : Requin, Sole, Saumon, Barracuda

Oiseaux : Hibou, Moineau, Corbeau, Aigle

Reptiles : Iguane, Tortue, Crocodile, Serpent

Animaux prédateurs ou mammifères : Lion, Lynx, Jaguar, Tigre

Insectes : Abeille, Scarabée, Tique, Papillon