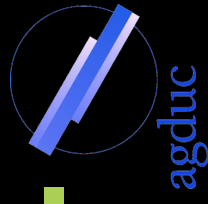


JOURNAL PATIENTS AGDUC



N°6
MAI 2021



MOT DU DIRECTEUR



Madame, Monsieur, très chers toutes et tous,

Que de bonnes nouvelles à partager avec vous : une naissance, des poèmes et un peu plus de liberté retrouvée sous peu, en ce printemps 2021.

L'épidémie Covid est restée aux portes de notre établissement malgré ses assauts répétés. La campagne de vaccination a pu être réalisée dans des temps records grâce à l'action conjuguée de tous au bénéfice de ceux d'entre vous qui le souhaitent. Nous avons débuté les troisièmes injections et très prochainement nous vous fournirons des attestations afin que votre entourage proche puisse bénéficier d'un accès prioritaire aux centres de vaccination.

Vous pourrez mesurer l'avancée de nos projets, notamment sur Voiron où le nouveau centre est prêt pour accueillir les patients de ce secteur. Nous attendons l'ouverture du nouvel hôpital qui devrait avoir lieu en septembre prochain.

Nous accompagnons sur ce territoire de plus en plus de patients en hémodialyse quotidienne à domicile.

Le Conseil d'administration a délibéré favorablement pour les projets de construction de deux bâtiments neufs, un site sur Romans qui regroupera l'ensemble de nos activités et un site sur Aubenas.

Je vous laisse donc découvrir ce nouveau numéro avec l'ensemble des rubriques que certains d'entre vous nous réclament, diététique, jeux, lecture ...

Je vous souhaite de profiter pleinement de ce déconfinement progressif qui s'annonce mais je ne peux m'empêcher de vous enjoindre de vous protéger et de prendre soin de vous.

Très cordialement,

Pierre MARÉCHAL
Directeur Général

SOMMAIRE

- LE CARNET ROSE
 - LE MOT DU MÉDECIN
- DOSSIER VOIRON / VOIRON MONTALY
 - SERVICE HDDQ
- DOSSIER DIÉTÉTIQUE
- COIN JEUX
 - SOLUTIONS JEUX
- COIN LECTURE
- NOS PATIENTS ONT DU TALENT
- COIN CULTURE

PAGE 2-3
PAGE 4
PAGE 5
PAGE 6
PAGE 7>9
PAGE 10 -11
PAGE 12
PAGE 13
PAGE 14
PAGE 15

Les personnes souhaitant recevoir leur journal par voie électronique ainsi que celles qui aimeraient apporter leur participation ou témoignage peuvent contacter :

Marie VAN HAËSEBROECK : 04.56.38.09.04 ou mvanhaesebroeck@agduc.com

AGDUC
31 Bd des Alpes
38240 MEYLAN
Tél. : 04-38-38-01-38

Directeur de la publication :
Pierre MARÉCHAL
Rédaction :
Marie VAN HAËSEBROECK



Le carnet rose

DONNER LA VIE

HADJIRA BOUSSADIA

Voici le portrait d'Hadjira, une femme exceptionnelle de 36 ans qui, malgré un parcours de vie compliqué et déjà presque trente ans de dialyse, a donné la vie à deux merveilleux enfants : Jennah il y a 7 ans et Jayden qui est venu au monde le 24 février 2021. Que de symbolique dans le choix de ces deux prénoms, Jennah le paradis et Jayden le favori de Dieu.

Hadjira, dont le prénom signifie chemin du pèlerinage, nous raconte ce parcours du combattant ou plutôt de combattante et le partage avec nous pour transmettre son message d'espoir.

A ses 8 mois, sa mère remarque du sang dans les urines d'Hadjira et des examens révéleront trop de protéines dans ses urines, elle est en train de perdre un rein. Hadjira passera alors la majeure partie de son temps à l'hôpital, en pédiatrie, en hospitalisation où les médecins rechercheront ce qu'elle a exactement jusqu'à ce qu'elle entre quelques années plus tard en dialyse. Elle suivra même l'école à l'hôpital lors de ses hospitalisations. Elle garde encore des souvenirs intacts du lit à barreaux qu'elle avait toute petite en pédiatrie. A l'âge de 8 ans elle commence la dialyse, le 24/11/1993, un jour après son anniversaire.

Le rythme scolaire et la dialyse créent une cadence trop éprouvante. Hadjira arrivera tout de même à suivre un cursus scolaire jusqu'à un BEP en comptabilité.

Ayant une déficience auditive due au syndrome d'Alport, elle sera appareillée à l'âge de 6 ans. Elle a toujours connu les hôpitaux, les examens, les problèmes de santé et a trouvé en elle une force pour toujours aller de l'avant, s'écouter, écouter son corps. Forte et autonome, très jeune elle organisait même ses vacances avec la dialyse afin de pouvoir partir seule avec des enfants de son âge.

"Ma tête a toujours envie de faire plein de choses mais mon corps ne suit pas forcément".

Elle a reçu deux greffes, la première en 1994, qui n'a pas fonctionné dès la transplantation et la seconde en 1998 qui a tenue 4 ans et a cessé de fonctionner alors qu'elle était en Algérie avec sa famille et a donc dû être rapatriée d'urgence. En l'état actuel des choses, son corps crée beaucoup d'anticorps ce qu'il ne lui permet pas de pouvoir envisager à nouveau une greffe.

Lorsqu'elle était jeune et qu'elle a évoqué son désir de grossesse, le médecin l'a dissuadée d'avoir un enfant en raison de son état de santé. Hadjira a donc très tôt fait le deuil de sa maternité et a assimilé le fait qu'elle ne serait jamais maman.

Et pourtant ...



Elle tombe enceinte de Jennah il y a 7 ans et il y a quelques mois de Jayden. Deux miracles totalement inattendus. Pour Jayden, c'est parce qu'elle doit passer un IRM qu'on lui demande, suite à un retard de règles, de faire un test de grossesse. Le Docteur Rubens-Duval l'appelle, la belle nouvelle arrive : elle est enceinte, incroyable. Par contre, elle doit être prise en charge très rapidement. En effet, la grossesse en dialyse est très risquée et le protocole à suivre est très strict et doit être mis en place au plus tôt afin de protéger la maman et le bébé. A l'annonce de ses grossesses, Hadjira a donc du suivre ses séances de dialyse à raison de 6 séances par semaine afin de protéger au mieux son bébé et permettre à son corps, à ses reins, de se rapprocher le plus possible d'un fonctionnement normal. Ceci afin d'éviter toute accumulation et qu'il n'y ait pas de surcharge en créatinine, en protéines, en potassium, en urée.... afin que le moins de toxines possibles ne soient présentes dans le placenta. "Même si le rythme de venir tous les jours était contraignant, je me sentais mieux, mon corps se sentait bien, je ressentais moins de fatigue et le soutien moral des infirmières m'a beaucoup aidé". Puis à partir du mois de décembre, des sages-femmes venaient pendant la séance de dialyse pour faire des monitoring pour surveiller le bébé (*photo 1).



En 2013, Jennah naît à 30 semaines, grande prématurée d'1kg200 pour 39 cms. Aujourd'hui c'est une petite fille très mature, autonome, intelligente et vive d'esprit. A 5 ans, pour soulager sa maman elle savait déjà préparer son petit déjeuner. Quant à Jayden, il est né le 24 février 2021 à 36 semaines, 1kg945 pour 45 cms, il se porte bien aujourd'hui.



Hadjira a eu du mal à prendre conscience qu'elle était maman. Elle a passé tellement d'années à être convaincue que cela ne lui arriverait jamais qu'il a été difficile pour elle de réaliser ce bonheur qui était le sien. C'est lorsque sa fille l'a appelée maman et qu'elle a entendu ce si joli mot qui lui était destiné 'Maman' qu'elle a enfin réalisé qu'elle était mère. Encore aujourd'hui, parfois cela lui semble surréaliste.



Ayant été malade depuis l'âge de 8 mois, Hadjira n'a jamais connu autre chose que la maladie, les examens, les établissements de soins, les gens en blanc, la dialyse fait partie intégrante de sa vie.

Elle a su faire des écarts dans sa vie mais jamais lorsque cela pouvait avoir de lourdes répercussions. Elle sait ce qu'elle veut et ce qu'elle ne veut pas et reste quelqu'un de responsable. "Si je n'étais pas responsable, je ne serai plus là depuis longtemps. J'ai la foi mais cela ne m'avait jamais traversé l'esprit que je pourrai avoir des enfants un jour surtout après l'annonce qui m'avait été faite. Aujourd'hui je continue à vivre, à être dialysée, je suis contente d'être vivante et d'avoir pu donner la vie. Parfois je regarde mes enfants et je me dis "C'est vraiment moi qui l'ai fait ?" Et oui, je me souviens des coups de pieds dans mon ventre, c'est bien moi, je suis leur maman."



"Je me gère bien, je me connais bien, c'est ce qui me sauve. Lors des séances je suis autonome, je me pèse, je me pique, je me branche, je rempli les données de la machine". Son caractère fort, l'écoute qu'elle a d'elle-même et de son corps, le recul qu'elle a avec les années de maladie et son sens des responsabilités lui ont permis d'être là où elle en est aujourd'hui. C'est une maman forte qui, avec le soutien de sa famille, s'occupe admirablement de ses deux enfants.



GROSSESSE & DIALYSE

DOCTEUR SOPHIE RUBENS-DUVAL



Grossesse et dialyse : Clara, Matyss, Lorson et Jeden, Jennah et Jayden ...

La grossesse en dialyse est une grossesse à HAUT-RISQUE et reste un événement extrêmement rare.

Pourtant, depuis la création de l'AGDUC à Grenoble en 1974, nous avons vu naître 6 bébés sur l'agglomération. Le dernier, Jayden, est né le 24 février 2021 à La Tronche et fait encore plus rare, il est le petit frère de Jennah, née en 2013 alors que sa maman dialysait déjà...

Une grossesse en hémodialyse est extrêmement risquée, à la fois pour la mère mais aussi pour le bébé. Dans tous les cas, elle doit être préparée et suivie de près, si possible, avant la conception. La plupart du temps, elle est de diagnostic tardif car non attendue.

Il est très important d'arrêter certains médicaments, contre-indiqués pendant la grossesse, comme les anti-hypertenseurs de la famille des IEC (triatec) et des ARAll (irbésartan) qui doivent, avant la conception, être remplacés par d'autres anti-hypertenseurs compatibles. Ces médicaments sont à risque de malformations graves chez le fœtus. D'autres médicaments comme le Cinacalcet doivent être arrêtés avant le début de la grossesse.

La tension artérielle doit être normale et surtout inférieure à 140/90 mmHg et enfin, une supplémentation en acide folique et autres vitamines doit être réalisée avant le début de la grossesse pour un bon développement du fœtus.

Mais malgré ces précautions, une grossesse en dialyse nécessitera des soins particuliers car la dose de dialyse devra être augmentée à au moins 20h de dialyse hebdomadaire soit une hémodialyse 6 jours sur 7 et ceci le plus tôt possible dans la grossesse. Plus la dose de dialyse sera importante et meilleur sera le pronostic de la grossesse.

Mais cela peut ne pas suffire pour éviter les complications en dialyse, les fausses-couches spontanées sont fréquentes au 1er trimestre de grossesse. Le risque de mort fœtale in utéro aussi et le risque de prématurité est très important. Chez la mère le risque de pre-éclampsie est important.

Ainsi, en dialyse chronique, l'amélioration des conditions de dialyse a permis d'améliorer le pronostic fœtal et maternel mais cela reste des grossesses à haut risque. Il est recommandé aux femmes en âge de procréer, d'attendre d'accéder à la greffe rénale pour se lancer dans une grossesse qui sera alors possible. Si la patiente greffée a une bonne tension artérielle et une fonction rénale stable, après un an de greffe, elle pourra envisager ce projet avec l'équipe de transplantation après modification du protocole d'immunosuppression.

VOIRON CENTRE & VOIRON MONTALY

Le site de **Voiron Centre** a ouvert ses portes en mars 2015.

La coordination médicale des sites de Voiron Centre et Voiron Montaly a été confiée au Docteur Mohammed MAGHLAOUA depuis leur ouverture. L'équipe médicale est composée des Docteurs Anne-Sophie HAINAUT TRUCHE, Morgane VILLEMAIRE, Tzanko BALDEV et Mohammed MAGHLAOUA. Le cadre de santé de ces deux sites est Thierry ROIG. Sur le site de **Voiron Centre**, il coordonne une équipe composée de 15 infirmières et de 8 aide-soignant(e)s qui travaillent en étroite collaboration.

Ce site regroupe 20 postes de dialyse répartis en 3 unités ; HD1 (8 postes), HD2 (8 postes) et HD3 (4 postes) qui est l'unité dite d'accueil et d'entraînement à l'HDDQ (hémodialyse quotidienne à domicile). En cette période de pandémie, le service HD3 permet aussi de prendre en charge les patients atteints de la Covid 19. Le site fonctionne du lundi au samedi et assure la prise en charge de 56 patients ainsi que le suivi de 7 patients à domicile.

Dans quelques mois, le site de Voiron Centre sera transféré sur le nouveau site d'implantation CH de Voiron où nous pourrons vous accueillir dans un site neuf, plus ergonomique et développer de nouvelles techniques de prise en charge pour vous accompagner. 35 postes de dialyse seront installés.



Le site AGDUC **Voiron Montaly** a ouvert ses portes en mai 2017.

Ce site regroupe plusieurs activités :

- La pharmacie avec la logistique
- La formation avec un grand espace dédié
- Le secteur d'hémodialyse de 20 postes répartis sur 3 unités : Vercors et Chartreuse (8 postes chacune) et La Bièvre (4 postes).

L'activité d'hémodialyse a débuté dès mai 2017 avec la prise en charge de patients en modalité UDMT (Unité de Dialyse Médicalisée Télé surveillée) et ATD. Dans un premier temps, ce site fonctionnait uniquement sur les lundis, mercredis et vendredis puis, la prise en charge des patients ayant augmenté depuis novembre 2020 le site fonctionne du lundi au samedi. Actuellement, nous accueillons 48 patients en UDMT et 2 en ATD.

L'organisation de la prise en charge des patients s'articule autour de la collaboration entre du personnel infirmier AGDUC (7) et des infirmiers libéraux (6) formés à l'hémodialyse. Depuis 2017 cette collaboration n'a fait que croître et, nous pouvons dire aujourd'hui qu'il existe une véritable synergie.

L'unité d'hémodialyse est télé-surveillée via l'équipe de néphrologues de Voiron Centre.

La télésurveillance permet une prise en charge encadrée et sécurisée, grâce à la mise en œuvre d'un système communicant entre Voiron Centre, où se trouve l'équipe de médecins néphrologues, et l'unité d'UDM où se trouvent les patients et l'équipe soignante. Avec ce dispositif en place, la présence médicale sur place n'est pas nécessaire. Les unités de Voiron Centre et Voiron Montaly travaillent en collaboration, le personnel se remplace entre ces deux secteurs et les patients d'UDM sont repliés sur Voiron Centre lorsque leur état de santé le nécessite. Les locaux sont spacieux et lumineux, deux bureaux de médecins permettent la réalisation de consultations et un bureau dit «partagé» permet aux psychologues, assistantes sociales et diététiciennes de recevoir leurs patients.

L'hémodialyse quotidienne à domicile

SERVICE HDDQ

Au sein de l'AGDUC Voiron Centre se trouve une unité d'accueil et d'entraînement à l'HDDQ. Ce service a pour vocation de former les patients à l'hémodialyse quotidienne à domicile.

Il a été créé en janvier 2020 à l'initiative du Docteur Mohammed MAGHLAOUA et c'est une chance que nous avons de pouvoir proposer cette technique de dialyse qui vise à autonomiser les patients et les maintenir à domicile.

Cette formation doit être suivie tous les jours et dure entre 6 et 8 semaines afin, à terme, que les patients soient capables de réaliser, en toute autonomie, leur séance de dialyse à domicile, 5 à 6 jours par semaine, à raison de 2 heures en moyenne par jour.

Lors de la formation du patient, le personnel soignant procède à la tunnelisation de la fistule afin que le patient puisse se piquer plus facilement. Cette technique est appelée "buttonhole", elle consiste à piquer la fistule toujours au même endroit. L'équipe prend également en charge des patients porteurs d'un cathéter. Le rôle des aidants est majeur dans la démarche d'hémodialyse quotidienne. Ils sont donc également accueillis en centre afin de découvrir eux aussi la machine, la technique, les manipulations d'urgence... Ils peuvent revenir autant de fois que souhaitées afin de se familiariser avec ce procédé. Si le patient n'a pas d'aidant proche il pourra faire appel à un(e) auxiliaire de vie qui devra être présent(e) lors des séances quotidiennes à domicile.

La salle HDDQ est équipée de 4 lits et 5 infirmières investies et formées à cette pratique les accompagnent dans ce projet.

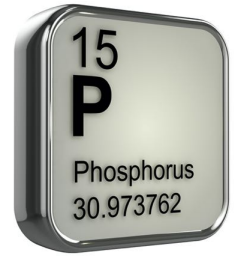
Afin d'assurer un suivi de qualité, une infirmière est nommée "référente" pour chaque patient. Chacune apprend au patient à se piquer, se brancher, connaître la machine, tous les gestes nécessaires afin qu'il puisse réaliser sa séance de dialyse seul à la maison. Avant d'engager la démarche, elle rend visite au patient désireux de se former, avec la psychologue et l'assistante sociale, chez lui pour discuter du projet et aussi afin de vérifier si son logement est adapté pour la mise en place de cette technique. Une fois le patient formé, elle revient 2 ou 3 fois à son domicile afin de l'accompagner dans la réalisation de ses premières séances. Un suivi est maintenu à raison d'une visite par mois au centre AGDUC où un bilan est réalisé. Bien entendu, le personnel de soins reste joignable et disponible en permanence en cas de problème.

La machine, d'un petit format, comme illustrée ci-contre, est facilement transportable et permet ainsi au patient, par exemple, de pouvoir partir en vacances. Le matériel est livré à son domicile, les séances sont plus courtes, il y a un peu moins de contraintes alimentaires... tout cela représente un gain de liberté indéniable et une meilleure qualité de vie pour le patient souhaitant faire de l'hémodialyse quotidienne.



L'équipe a déjà accompagné 8 patients et comme le dit si bien Jennifer, infirmière "A chaque patient sa belle histoire, chaque patient a quelque chose qui nous marque, nous touche. C'est vraiment une belle aventure aussi bien pour eux que pour nous."

SERVICE DIÉTÉTIQUE



ÉQUILIBRER SON PHOSPHORE ET BIEN MANGER

Pourquoi mon taux de phosphore peut augmenter et varier lorsque je dialyse ?

Les reins ne pouvant plus éliminer le phosphore en excès, il s'accumule dans le sang, **on parle alors d'hyperphosphorémie**. La dialyse ne permet pas toujours de normaliser totalement ce taux, bien qu'elle y participe.

Les risques à long terme sont une calcification des vaisseaux sanguins et une fragilité osseuse. Majoritairement, vous ne sentez rien, mais des signes peuvent vous alerter : démangeaisons et douleurs osseuses.

Quels moyens pour réguler mon taux de phosphore ?

Sa régulation repose sur 3 aspects :

- Un **temps de dialyse suffisant** définit par le néphrologue
- Une **prise de médicaments** pour équilibrer le phosphore (Sevelamer®, Renvela®, Fosrenol® etc.)
- Une **alimentation adaptée**

Quels sont, dans mon alimentation, les aliments riches en phosphore ?

Dans notre alimentation, le phosphore est contenu sous deux formes :

- Présent naturellement dans les aliments et souvent associé aux aliments **riches en protéines** qui sont **indispensables chez la personne dialysée**.
- Ajouté dans les aliments transformés sous forme d'additifs alimentaires : Les POLYPHOSPHATES. Ces additifs se retrouvent essentiellement dans les produits industriels.

En pratique : comment puis-je faire ? 🤔

Une partie du phosphore de votre alimentation sera inévitablement apportée par les viandes, les volailles, les poissons, les œufs, les fromages et les produits laitiers. Ces aliments sont à conserver dans de votre alimentation. L'équilibre résidera dans la **quantité mangée**, la **fréquence de consommation** et le **choix des aliments**.

- Je suis dialysé, il est donc nécessaire que **je consume chaque jour** :

- o De la viande, du poisson ou des œufs.
- o Des produits laitiers

Les quantités & adaptation selon vos goûts sont établies avec votre diététicienne

-Si des médicaments sont prescrits pour l'équilibre du phosphore, je les prends **au milieu du repas et à chaque fois que je mange VIANDE, POISSON, ŒUF, FROMAGE, LAITAGE**.

Différentes formes existent pour faciliter leur prise (en poudre, en comprimé à avaler ou à croquer...).



A avaler



En poudre



A croquer

J'en parle à mon néphrologue

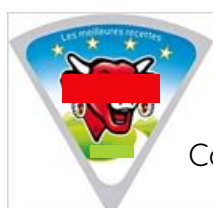
- Je choisis des produits alimentaires avec le moins de polyphosphates possible. Le tableau ci-dessous vous guidera vers un choix de produits aux recettes simples et sans cet additif alimentaire. La liste n'est pas exhaustive, pour plus de précisions, demandez l'avis de votre diététicienne.

ALIMENTS TRANSFORMES RICHES EN POLYPHOSPHATE

(sous ces différents termes dans la liste des ingrédients E442, E452, E1410, E338 etc., diphosphate, polyphosphate, amidon transformé, acide phosphorique...)

SUGGESTION DE REMPLACEMENT

(Aliments bruts et simples compositions)



Liste des ingrédients :
Contient du polyphosphate



Portion de camembert



Liste des ingrédients :
Contient E450 ;
E451 ; E452



Escalope de
dinde fraîche



Liste des ingrédients :
Contient E1412



Thon



Liste des ingrédients :
Contient E451



Riz à cuire et à
assaisonner



Liste des ingrédients :
Contient E1442



Fromage blanc
nature



Liste des ingrédients :
Contient
diphosphate
disodique



Recette plus
simple



1 - Parmi ces 5 portions de produits laitiers, laquelle est la moins riche en phosphore :

- A : 1 fromage blanc
- B : 1 portion de vache qui rit® (20 g)
- C : 30 g d'emmental
- D : 1 yaourt
- E : 30 g de fromage de chèvre frais

Réponse E : Dans l'ordre croissant de leur teneur en phosphore : E - A - D - B - C
Les crèmes de gruyère (type vache qui rit) sont plus riches en phosphore en raison de l'ajout d'additif à base de polyphosphates.

2- Les jours de dialyse, dois-je prendre le médicament pour équilibrer le phosphore ?

- Vrai
- Faux

VRAI. Il va permettre de capter le phosphore que vous avez dans le tube digestif et empêcher son absorption. La dialyse, elle, va permettre d'épurer le phosphore que vous avez dans le sang

3- Mon petit déjeuner est composé d'un café noir, de biscottes et de beurre. Je n'ai pas besoin de prendre un chélateur de phosphore sur ce repas.

- Vrai
- Faux

VRAI. Aucun de ces aliments n'est source de phosphore, il n'est donc pas nécessaire de prendre un médicament pour le phosphore.

Contactez la diététicienne de votre site AGDUC, pour plus d'astuces et de précisions !

Le coin jeux



SUDOKU N° 7

3					7			6
9	5	2					7	4
			8	5	2			1
	1	5		9		4	8	
2		3	4					
			5	2		9		
						2	6	9
		4		3				
	7			8				

CHIFFRES MÊLES N° 1

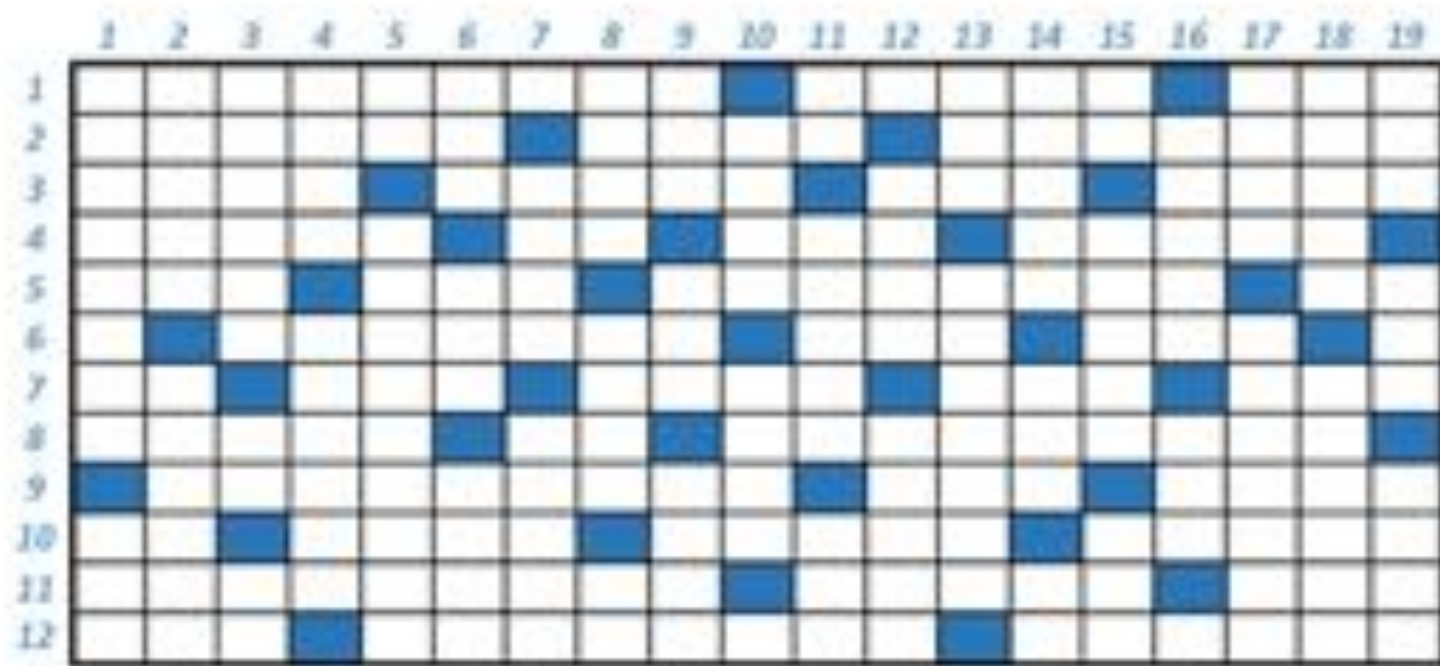
			6						
						8			
3									
				1					
								3	
		5							
						4			
				5					
								7	
	5								
			1						

115	6525	9024545
248	6545	41077027
309	7652	45445633
411	25960	
504	36235	
733	43652	
768	54634	
1236	56872	
2771	63567	
3464	94218	
4241	98741	
4503	114735	
4702	374802	
5116	628601	
5154	672520	
5172	2183894	
5196	4752120	
6156	6751266	





MOTS CROISES N ° 5



Horizontalement :

- 1**-Qui a perdu son temps - Revers d'une feuille - moyen de transport
- 2**-Légèrement humides - système de mâchoires métalliques -Tableau des arrivées et des départs
- 3**-Avoir un effet désagréable - Met en boule - Lente est sa fille - Dans la bouche
- 4**-Faire tort - Source du ragot - Niveau sur un tatami - Pallas est celle de pique
- 5**- Moutarde à l'ancienne - Avant thêta - Manteau sans manches - Réduction de patron
- 6**-Embrouiller - Gai en chanson - Pas un seul
- 7**-Grande union - Notions de base - Prolongement du pavillon - Pas mis au feu- Animatrice
- 8**-Frais du superflu - Mesure du cerveau - Vieux mot
- 9**-Oléagineuses - Resplendi - Tombe trop bas
- 10**-Localité normande - Dresde s'y mire - Attribut du solipède - Il vit bien
- 11**- Petits parasols - Boisson populaire - Au début de la matinée
- 12**-Apparue dans une rose ? -Rapproche les éléments - Résine aromatique

Verticalement :

- 1**-Met en cause - Agent en jupons
- 2**-Faire des liens - Extrait de la terre
- 3**-Donc plus aïguë - Non divulgué - Cri caprin
- 4**-Coeur de foyer - Faire la paire
- 5**-Pronom pour toi - Plier bagage
- 6**-ISO hier - Unité d'équivalence - Général de Napoléon
- 7**-Homme de terrain - Pour interroger
- 8**-Cinéaste du docteur Jivago - Choisis ton préféré - Devant une spécialité
- 9**-Suite abrégée - Expert dans sa branche - Elle pend à l'étal
- 10**-Vieux chanteur - Fit reposer
- 11**-Pas passé inaperçu - Capitale d'Afrique du Nord - Poisson marin
- 12**-Il est gonflé - Cigarette populaire
- 13**-Une grecque - Retour du mal
- 14**-Pris un air agréable - Rayon littéraire - Dieu rayonnant
- 15**-Conjonction de transition - Effet de la monotonie - Réponse à un référendum
- 16**- Forme de salut - Elle défend les bêtes
- 17**-A merveille - Gémit (se)
- 18**-Elles recueillent nos voix - Partie du corps
- 19**- Sous l'assiette - Petite cheville de bois - Appelés



- Solutions jeux -

SUDOKU N°7

3	4	1	5	8	2	9	7	6
8	5	7	9	3	6	4	2	1
9	6	2	4	1	7	8	3	5
7	3	9	1	2	5	6	4	8
5	1	6	8	7	4	3	9	2
2	8	4	6	9	3	1	5	7
1	9	3	2	5	8	7	6	4
4	7	8	3	6	1	2	5	9
6	2	5	7	4	9	1	8	3

CHIFFRES MELES N°1

9	4	2	1	8		2		4	8
	5	0	4		2	5	9	6	0
5	1	7	2		5	6	8	7	2
4	5	4	4	5	6	3	3		5
5				3	7	4	8	0	2
6	3	5	6	7		1			7
	3	4	6	4		1	2	3	6
4	7	5	2	1	2	0			0
3		4	1	1		6	1	5	6
6	5	2	5		9	8	7	4	1
4	1	0	7	7	0	2	7		1
5	1	9	6		3	6	2	3	5

MOTS CROISES N°5

1	N	D	A	T	A	B	L	E	V	E	R	S	O	B	U	S			
2	M	O	I	T	E	S			T	A	U		H	O	B	A	I	R	E
3	P	U	E	R	A	G	A	C	E	P	O	U		D	E	N	T		
4	E	S	E	R	O	N			D	A	N		R	E	I	N	E		
5	R	E	E	T	A	P			E	L	E	R	I	N	E	S	T		
6	Q		E	M	M	E	L	E	R	G	U	E	N	U	L		E		
7	U	E	A	B	C		L	O	B	E	C	R	U	A	M	E			
8	E	X	T	A	A	Q	I		A	R	C	H	A	I	S	M	E		
9	H	U	I	L	E	U	S	E	S	L	U	I	P	E	N	O			
10	E	U		E	L	B	E	S	A	B	O	T	N	A	N	T	I		
11	O	M	B	R	E	L	E	S	A	P	E	R	O		T	O	T		
12	N	E		E	R	E	S	S	E	R	R	E		E	N	C	E	N	S

Le coin lecture

"LE DERNIER ENFANT" PHILIPPE BESSON



Ce beau roman de Philippe Besson retrace la journée d'une mère, Anne-Marie, le jour où son garçon, son dernier enfant, quitte la maison pour partir faire ses études. Le vide qui s'installe au fur et à mesure que les minutes de cette insoutenable journée s'égrainent, le questionnement et déjà la nostalgie. Il traite une situation malheureusement commune mais si déchirante avec une telle intensité que l'on accompagne Anne-Marie dans chaque minute de cette journée de séparation. Ce livre nous invite à prendre conscience de l'enjeu qu'il y a à profiter de l'instant présent face à cette vie qui passe à toute vitesse.

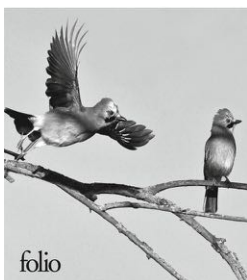
"LE DIT DU VIVANT" DENIS DRUMMOND



Suite à un séisme survenu au Japon, une paléogénéticienne et son petit garçon autiste se rendent sur les lieux. Ce drame va révéler une civilisation inconnue, une nécropole incroyablement ancienne qui va remettre en question tout le savoir et les connaissances historiques acquises jusqu'ici. Ce roman écrit en six parties alterne articles de presse, la vision du petit garçon, le journal de sa maman... Tout ceci offre un livre d'une grande richesse qui, comme dans un thriller, vous gardera en haleine tout en apportant humour, émotion et intrigue. Une odyssée dans l'histoire de la civilisation.

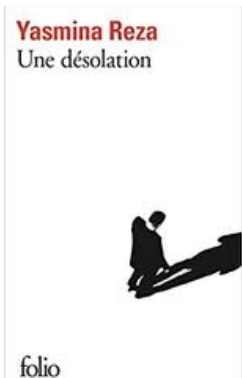
"LA GRANDE VIE" CHRISTIAN BOBIN

Christian Bobin
La grande vie



Ce livre est un hommage à la vie, aux petites choses. Par des pensées toujours profondes et poétiques, Christian Bobin pose les mots justes sur le papier. Ce livre intimiste empreint de beauté est une déclaration d'amour à la nature mais surtout à la vie. "Ce qui manque à ce monde ce n'est pas l'argent,. Ce n'est même pas ce que l'on appelle "le sens", ce qui manque à ce monde c'est la rivière des yeux d'enfants, la gaieté des écureuils et des anges".

"UNE DÉSOLATION" YASMINA REZA



Récit poignant d'un vieil homme qui fait le bilan amer de sa vie passée. Il s'adresse par la pensée à son fils en revenant sur sa vie, ses erreurs, ses actes, ses incompréhensions générationnelles. Cet homme vieillissant devenu aigri et donc de plus en plus seul est finalement en quête de cette relation père-fils qu'il n'a pas su faire exister et qui lui manque, mais ce fils qu'il ne comprend pas a choisi de mener une vie bien loin de répondre à ses codes. Sur un rythme rapide et cynique, Ce livre nous interroge sur la quête du bonheur dans ce monde changeant, qui évolue sans cesse comme les gens qui nous entourent. Un vrai bijou de littérature.

Nos patients ont du talent...

Cécile LAUNAY est patiente à l'AGDUC depuis 2001, elle dialyse sur le site de Meylan. Maman d'un fils de 27 ans. et de.... 5 animaux : chat, chien, lapins et cochon d'inde, elle nous confie " *La nature et les animaux sont ma source d'inspiration quotidienne. Ils m'ancrent dans le moment présent et m'aident à avancer.*"

Possédant un véritable don pour l'écriture et plus particulièrement l'écriture de poèmes, elle nous livre un de ses poèmes, "L'âme".

Merci Cécile

L'ÂME

Cécile LAUNAY

Il avait dans les mains
Les graines d'un jardin
Son jardin intérieur
Le reflet de son cœur

Il faut savoir s'écouter
Se blottir contre son âme
Il n'y a que toi qui sais
Où tu veux porter ta flamme

Il avait dans les yeux
Son rêve de sillon
Un songe merveilleux
Qui défie la raison

Il faut savoir accepter
Que le Silence entre en toi
Tu ne pourras éviter
Le tumulte sans la Foi

Il avait dans ses pensées
Sa récolte de l'été
Il regarderait pousser
Ses espoirs comme le blé

L'entrée des Artistes...

PUISQUE MAI TOUT EN FLEURS

Poème écrit en 1835

"Lettre de Victor Hugo à son aimée Juliette"



"Puisque mai tout en fleurs dans les prés nous réclame,
Viens ! Ne te lasse pas de mêler à ton âme
La campagne, les bois, les ombrages charmants,
Les larges clairs de lune au bord des flots dormants,
Le sentier qui finit où le chemin commence,
Et l'air et le printemps et l'horizon immense,
L'horizon que ce monde attache humble et joyeux
Comme une lèvre au bas de la robe des cieux !
Viens ! Et que le regard des pudiques étoiles
Qui tombe sur la terre à travers tant de voiles,
Que l'arbre pénétré de parfums et de chants,
Que le souffle embrasé de midi dans les champs,
Et l'ombre et le soleil et l'onde et la verdure,
Et le rayonnement de toute la nature
Fassent épanouir, comme une double fleur,
La beauté sur ton front et l'amour dans ton cœur !"

VICTOR HUGO

1802-1885

"MONT FUJI DERRIÈRE DES CERISIERS EN FLEURS"

KATSUSHIKA HOKUSAI (1760-1849)

Artiste excentrique ayant changé très souvent d'identité (une tradition chinoise dit que les étapes de la vie d'un homme sont marquées par des changements de noms), il est connu aujourd'hui sous le nom de HOKUSAI, surnommé *le vieillard fou de dessin*, Katsushika rappelle son lieu de naissance. En effet il était fou de dessins, de peintures et était habité par l'art au point de vivre pour peindre et non l'inverse. Il est l'auteur de milliers d'estampes, de peintures, d'illustrations, ce qui lui confère une grande notoriété. Il est surtout connu pour sa représentation de "la grande vague" qui est devenue la Joconde de l'art Japonais et lui a offert une renommée internationale.

Il a commencé à dessiner et à peindre à l'âge de 6 ans puis pendant son adolescence il a même complété ses savoirs-faire avec la gravure sur bois qui sera un apport très important dans sa carrière. Il ne cessera de se perfectionner tout au long de sa vie mais avoue n'avoir apprécié la qualité de ses dessins qu'à l'âge de 73 ans : " Depuis l'âge de six ans, j'avais la manie de dessiner les formes des objets ...mais je suis mécontent de tout ce que j'ai fait avant l'âge de soixante dix ans ...à 90 ans j'arriverai au fond des choses ...et à l'âge de 110 soit un point, soit une ligne, tout sera vivant." Cette

oeuvre est une réalisation sur bois qui illustre le mont Fuji, montagne sacrée qu'il a tant représentée. Toujours en quête d'absolu, ses dernières paroles furent " Si seulement les cieux pouvaient m'accorder encore dix ans ...cinq ans ... je deviendrais un grand artiste".

