

Mars 2009

*Di@lisez*



## *Sommaire*

<i>L'Édito.....</i>	<i>page 1</i>
<i>La météo et le jardinage.....</i>	<i>page 1</i>
<i>L'écho de fin d'année.....</i>	<i>page 2</i>
<i>Festival Télévision Santé.....</i>	<i>page 3</i>
<i>Les abords vasculaires.....</i>	<i>page 4, 5</i>
<i>Nouveauté pour les patients porteurs d'une fistule.....</i>	<i>page 6, 7</i>
<i>Calendrier alimentaire.....</i>	<i>page 8</i>
<i>A Pâques, mettez le turbot dans votre assiette.....</i>	<i>page 9, 10</i>
<i>Le saviez-vous ?.....</i>	<i>page 10, 11</i>
<i>En période de carnaval.....</i>	<i>page 12</i>
<i>Dysfonction sexuelle et insuffisance rénale chronique.....</i>	<i>page 13</i>
<i>Ballade magique au cœur d'un magnifique parc.....</i>	<i>page 14, 15</i>
<i>Une séance d'humour.....</i>	<i>page 16</i>

## ***Edito mars 2009***

### **Une année intéressante**

2009, année de tous les dangers nous prédisent les esprits chagrins de la planète. Les bourses chutent, des fortunes se perdent, d'autres se forment, des guerres éclatent un peu partout, des tempêtes affectent des régions jusque là préservées, bref notre planète a perdu la tête. Il est évident que nous avons une propension bien marquée à ne considérer que les catastrophes qui nous touchent de près ou de loin. On en oublie trop souvent de prendre en compte les bonnes nouvelles. Par exemple cette victoire considérable de la recherche médicale qui permet désormais à un malade de recevoir un rein d'une personne vivante même si les groupes sanguins du donneur et du receveur sont incompatibles. Non seulement cette découverte apporte une bouffée d'espoir supplémentaire à ceux qui souffrent d'insuffisance rénale mais

elle souligne une réalité importante. En effet, pour tous ceux qui subissent de plein fouet la maladie, cela veut dire que quelque part, dans les laboratoires du monde, des chercheurs se penchent sur le problème. Cette pensée à elle seule est un immense réconfort pour chacun. Le domaine n'a donc pas encore été complètement exploré et d'autres découvertes pourront, certainement, à l'avenir, simplifier la vie de tous les malades. En ce début d'année morose le mot espérance prend toute sa signification.



**Claudine Spycher**

### **Météo et jardinage**

Le mois de mars est bien connu pour ses fréquents passages pluvieux, parfois accompagnés de grêle : les fameuses "Giboulées de mars". Son caractère impétueux se manifeste par des vents violents mais aussi des températures qui peuvent être très contrastées : gelées encore vives alternant avec des températures parfois estivales.

Ne découvrez pas trop vite vos plantes fragiles. Profitez donc de ce moment pour préparer vos outils de jardinage et attendez sagement le mois de mai pour faire vos plantations.



Laissons le printemps s'installer tranquillement avec ces couleurs lumineuses de narcisses, de tulipes, de jonquilles et de primevères.

**Magali Lacroix**

## *Echos de fin d'année*

Voici quelques photos prises à l'occasion d'un buffet canadien, organisé par le groupe Entraide Rein au centre d'hémodialyse en fin d'année.

Les invités ont pu découvrir les spécialités culinaires de différents pays. Ce fut une rencontre chaleureuse où les patients et les soignants ont partagé des moments agréables.





Le Festival de Télévision de Santé est un évènement fédérateur des professionnels de la santé, de la communication et de l'audiovisuel.

Ce Festival s'est déroulé à Marseille, en France, le 8 et le 9 décembre 2008. Rencontre privilégiée des professionnels de la santé et de l'audiovisuel, cet évènement a une triple dimension puisqu'il accueille un marché du film de santé, un colloque consacré à la télévision de santé et enfin un festival qui récompense les meilleures productions audiovisuelles inscrites à la compétition. Cette année, le jury, présidé par François de Closets et composé de médecins, de chercheurs, de professionnels des médias et de la communication a récompensé, après délibération, 7 films parmi les 50 films environ qui étaient en compétition.



Parmi ces gagnants, le film qui a été tourné dans notre centre : « *Vivre avec une Insuffisance Rénale Chronique* » réalisé par Franck Schneider a reçu le prix de la ville de Marseille et de l'innovation.

Nous renouvelons nos remerciements aux patients qui ont accepté de se faire filmer et nous félicitons Mr Franck Schneider pour sa réalisation.

### Contact Organisation du Festival

Téléphone : +33 (0)4 96 206 206

Site internet : [www.ftvs.org](http://www.ftvs.org)

Bernadette Gompert Jupille

Infirmière spécialiste clinique

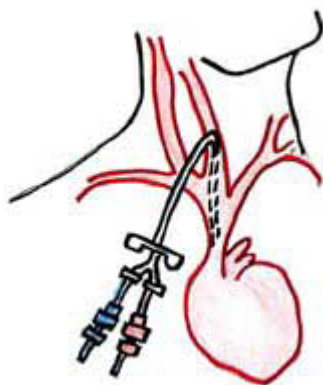
## Les accès vasculaires en hémodialyse

- La fistule artério-veineuse
- Le cathéter veineux central

Dans le journal précédent, le Professeur Pierre-Yves Martin vous avait présenté la fistule artério-veineuse.

Nous allons ce jour aborder le cathéter veineux utilisé en hémodialyse.

Le cathéter est un tube creux de plastique souple que le médecin place dans une veine du cou (veine jugulaire), de l'épaule (veine sous-clavière) ou de la cuisse (veine fémorale). Placé provisoirement ou de façon permanente, il constitue un accès pour réaliser une dialyse.



Le **cathéter provisoire** peut être utilisé immédiatement après sa pose.

Réservé à la pratique de l'hémodialyse, ce cathéter sert de manière temporaire, en cas d'urgence ou dans l'attente de la création d'une fistule.

Il peut rester en place de 10 jours à 3 semaines. Sa pose est réalisée sous anesthésie locale par des médecins néphrologues expérimentés.

La durée de l'intervention varie de 30 à 45 minutes. Un pansement est ensuite mis en place et doit le rester en permanence.

A la fin de la procédure, un contrôle radiologique peut être effectué pour vérifier la position du cathéter dans la veine.

Le **cathéter tunnelisé** constitue un accès à long terme pour vous dialyser quand toutes les possibilités d'une fistule sont épuisées. La mise en place d'un cathéter tunnelisé se fait au bloc opératoire sous anesthésie locale par des médecins néphrologues expérimentés. Lors de son implantation, un trajet sous la peau est réalisé afin de diminuer au maximum les risques infectieux. Ceux-ci restent néanmoins plus élevés qu'avec une fistule.

La durée de l'intervention est d'environ une heure. Un pansement est ensuite posé et ne doit pas être enlevé. Un contrôle radiologique sera effectué après la pose pour vérifier son positionnement.

Le débit sanguin obtenu est en général quelque soit le cathéter moins bon que celui d'une fistule, ce qui conduit à une dialyse moins efficace. Il est aussi

important de savoir que les cathéters peuvent mal fonctionner, voire même ne pas fonctionner en raison de thromboses. Il faut alors perfuser un médicament qui dissout la thrombose (Actilyse). Ceci peut prolonger la dialyse et ne permet pas une guérison dans tous les cas. En cas de non succès, on doit alors changer le cathéter.

Prendre soin de son cathéter c'est avant tout, suivre les recommandations suivantes :

- la réfection de votre pansement se fait à chaque dialyse.
- ne pas mouiller le pansement du cathéter (soins d'hygiène adaptés notamment pas de bains ni de douche complète).
- le pansement doit être toujours présent et fermé.
- éviter toutes tractions sur le cathéter.
- si douleur, température, démangeaisons et ou écoulement au niveau du cathéter prévenir immédiatement votre centre.

**Marie-Geneviève DROULEZ**  
**Magali LACROIX**

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

## Nouveauté pour les patients porteurs d'une fistule

Technique de piquage « BUTTONHOLE » ou « BOUTONNIERE »

Nous vous présentons la technique Buttonhole développée au Japon, en Pologne dans les années 70 et depuis pratiquée dans de nombreux pays.

Son principe consiste à utiliser exactement les mêmes points de ponction et les mêmes trajets sous-cutanés.

Les avantages de cette méthode sont :

- douleurs diminuées car à la longue il se forme un tunnel dans lequel l'aiguille passe facilement.
- elle évite la formation de pseudo-anévrismes (veines dilatées).
- hémostase moins longue (temps de saignement).

Mise en route de la méthode :



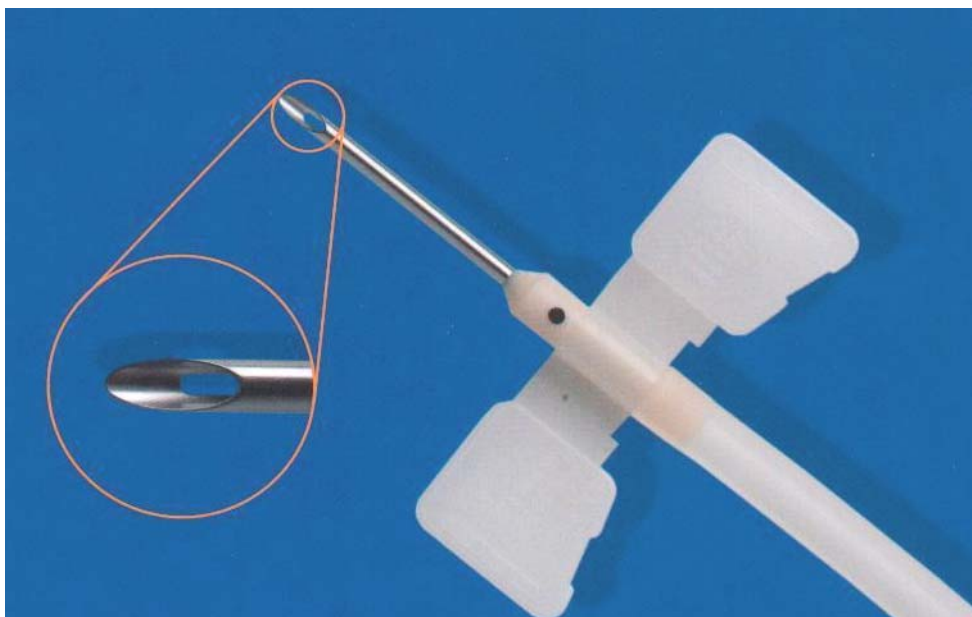
points de ponction

-Nous montrons au patient les futurs points de piquage pour qu'il puisse mettre la pommade Emla une heure avant.

-Après plusieurs piquages effectués au même point de ponction, il se forme un tunnel entre la surface de la peau et la fistule. On peut alors utiliser les aiguilles qui ont la particularité d'être émoussées.

-Après avoir enlevé la croûte due au dernier piquage, il faut glisser l'aiguille dans le tunnel qui s'est formé.

Cette méthode s'adresse aussi bien aux nouveaux patients qu'aux plus anciens.



Le personnel et les patients des centres de dialyse qui ont opté pour cette méthode, nous ont encouragé à suivre leur exemple (clinique Cécil, Monthey, Neuchatel...), ce que nous ferons de façon progressive à partir du 20 février.

Soucieux d'améliorer la qualité de nos prestations, nous espérons que cette méthode satisfera les personnes qui pourront en bénéficier.

Daniela Ghafry, Françoise d'Urso, Anne Deltenre, Marie-Geneviève Droulez.

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

## Calendrier alimentaire destiné aux patients dialysés et à leur entourage

Est-il possible de manger “BON” tout en suivant un régime en dialyse ?

Protéines, potassium, phosphore, sodium, restriction hydrique,...voilà des termes appartenant au vocabulaire de tous les jours des patients souffrant d'insuffisance rénale chronique. Pour la famille, les amis et l'entourage qui préparent et partagent les repas, composer avec ce régime est loin d'être facile tous les jours.

Nous, diététicien(ne), infirmier(ère) et médecin des différents centres de dialyses de Suisse romande, essayons de prendre en compte ces difficultés. C'est la raison pour laquelle nous renouvelons le calendrier de recettes pour 2010, un guide permettant aux patients et à leur entourage de maintenir une alimentation équilibrée et savoureuse, tout en étant respectueux des restrictions inhérentes à l'insuffisance rénale chronique.

Nous souhaitons avec ce guide permettre aux bénéficiaires et aux soignants d'amorcer une dynamique alimentaire autour de la bonne humeur et du bon goût.



**Louise Parent**  
Infirmière

## A Pâques, mettez le turbot dans votre assiette

Pendant des siècles, ce magnifique poisson fut surnommé « le roi du carême ». Pourquoi ne pas le mettre au menu le jour de Pâques pour sortir de la routine du gigot de l'agneau Pascal ?

### Filets de turbot, asperges grillées et crème au safran



Pour 2 personnes,

- un beau turbot levé en filets (400 gr) par votre poissonnier
- 100 gr d'asperges vertes
- 30 cl de crème fraîche
- 20 gr de beurre
- 1 c. à. s d'huile de colza
- une pincée de filaments de safran
- poivre

Faire infuser le safran dans la crème à feux doux pendant 15 bonnes minutes.  
Poivrer.

Préparer les asperges et les faire cuire 10 minutes dans de l'eau bouillante, puis les faire légèrement poêler dans 10 gr de beurre jusqu'à ce qu'elles se colorent.

Faire cuire les filets de turbot à la poêle dans le reste de beurre environ 4 minutes de chaque côté, et servir immédiatement, avec un filet d'huile de colza.

Vous pourrez l'accompagner d'un riz sauvage.

### Valeurs nutritionnelles par portion (sans le riz)

protéines	39.6 mg
lipides	25.2 mg
glucides	8.5 mg
potassium	695 mg
sodium	213 mg
phosphore	400 mg
calorie	421 Cal

Validé par Valérie Viatte diététicienne en néphrologie HUG

#### Les « Pâques Chernelles ».

L'abondance est de retour, les tables se parent de viandes (agneau, porc...), de poissons, d'œufs, de gâteaux et surtout de **chocolat**.

#### Le chocolat est de retour !

**Manger du chocolat sous différentes formes reste une tradition importante dans notre pays : œufs en chocolat, poules en chocolat, cloches en chocolat.**

**Si vous ne résister pas à la tentation, prenez le avec vous pour le déguster pendant la première heure de dialyse (le potassium contenu en grande quantité dans le chocolat sera ainsi éliminé).**

**Louise Parent**  
Infirmière en néphrologie

#### Le saviez-vous ?

La tradition d'offrir des œufs décorés est bien antérieure au christianisme. L'œuf est symbole de vie et de renouveau; c'est l'image d'une vie nouvelle. Il était tout désigné pour devenir un symbole de Pâques et exprimer le renouveau inauguré par la résurrection. Comme il était interdit de manger des œufs pendant le carême, on se trouvait à Pâques devant une grande quantité d'œufs. Alors à partir du moyen-âge on a pris l'habitude de s'offrir des œufs décorés.

Le roi Louis XIV, distribuait en personne des œufs peints à la feuille d'or à ses courtisans. A la cour des rois d'Angleterre et des rois de France on offrait des œufs magnifiques. La surprise contenue dans l'œuf est une tradition qui remonte au 16ème siècle, et certaines sont même passées à l'histoire tant elles étaient exceptionnelles : c'est le cas de la statuette de Cupidon renfermée dans un énorme œuf de Pâques offert par Louis XV à Madame du Barry.

Ce n'est qu'au XVIII<sup>ème</sup> siècle, en France, qu'on décide de vider un œuf frais et de le remplir de chocolat. Puis, on a fait des œufs en chocolat. On les cache dans le jardin et les enfants doivent les trouver.

Dans les pays catholiques, ce sont les cloches de Pâques qui les ramènent de Rome. Dans les pays germaniques, c'est le lièvre ou le lapin qui les dépose dans les jardins.

Si le lapin et le lièvre sont les cacheurs d'œufs de Pâques privilégiés, d'autres animaux peuvent tenir ce rôle : la poule (au Tyrol), le coucou (en Suisse), la cigogne (en Alsace et dans la région de Thuringe en Allemagne), le renard (en Westphalie en Allemagne).



**Magali Lacroix**  
Infirmière en néphrologie



### *En période de Carnaval*

#### **Mais où sont les sorcières d'antan ?**

Sans être Salem Genève a tout de même abrité son lot de sorcières. L'avant dernière qui fut brûlée à Genève était d'ailleurs originaire de Jussy.

Après l'avènement de la Réforme et l'arrivée de Jean Calvin, on aurait pu penser que la situation allait se calmer. Ce fut le contraire ! Catholiques et protestants mirent la même ardeur à pourchasser les femmes réputées pour avoir des accointances avec le diable. C'est avec délectation qu'ils les firent flamber sur les bûchers purificateurs. Dans ces années où les brouilles de village se terminaient dramatiquement, surtout pour les plus faibles des citoyennes, on ne comptait plus les exécutions les plus cruelles. La dénommée Rolette Revilliod, veuve de Jacques Péligré aurait, dit-on, en 1626, fait mourir la Bleuette, vache du père Fauchon. Pour ce faire elle lui lança, avec

trois doigts, un mauvais sort fatal. Les preuves de ce crime se trouvaient dans les entrailles de l'animal qui sentaient fortement le soufre. Cette odeur, très caractéristique de la présence de Satan était une preuve indiscutable de la turpitude de la vieille paysanne.

En ce temps là l'inquisition ne reculait devant aucun supplice pour faire avouer à n'importe qui son appartenance à Lucifer. La cause était entendue dès qu'une dénonciation parvenait aux oreilles des chefs religieux. Rolette, qui comptait probablement 60 printemps à l'époque des faits, ne supporta naturellement pas la terrible question. Elle avoua tout ce que l'on voulait, signant ainsi son arrêt de mort.

La liste des gens torturés et brûlés à Genève entre 1520 et 1652 est, au dire de l'historien Michelet, spécialiste de la question, très impressionnante. Ce ne furent pas moins de cinq cents suppliciés qui périrent en un seul trimestre de 1513. Charmante époque vraiment où personne n'échappait à la vindicte populaire et aux dénonciations arbitraires.

Notons que pour perpétuer le souvenir de ces temps difficiles, notamment pour les femmes seules et les veuves sans défense et âgées, un arbre a été planté en l'an 2000 au lieu dit Les Moillets sur le territoire jusserand. Il marque dès lors l'emplacement présumé des sabbats d'antan, rappel d'une époque où la bêtise prenait des allures...brûlantes.

Quant au Maire actuel de la commune jusserande, Luc Eric Revilliod il vit à côté de ceux et de celles qui, jadis, envoyèrent sa lointaine ancêtre au bûcher. Tout se passe bien car l'inquisition est morte et les guerres de religions enterrées...du moins pour le moment.

**Claudine Spycher**

## **Dysfonction sexuelle et insuffisance rénale chronique : une problématique fréquente mais méconnue**

La maladie rénale chronique a un impact négatif important sur la qualité de vie des patients et en particulier sur leur sexualité. La dysfonction sexuelle est fréquente en insuffisance rénale chronique, augmente lorsque la maladie progresse et que le traitement de dialyse doit être débuté. Elle concerne autant la femme que l'homme et retentit sur leur qualité de vie, tant personnelle que familiale. Les causes des troubles sexuels sont multiples et souvent intriqués. Les facteurs sont à la fois organiques (anémie, anomalies hormonales, carence en zinc, certains médicaments, accumulation de toxines urémiques, excès d'hormone parathyroïdienne) mais aussi psychologiques (dépression, angoisse de mort, perte de l'estime de soi), liés à la maladie chronique. Le diabète et les autres maladies touchant les petits vaisseaux représentent des facteurs aggravants en diminuant la perfusion des organes sexuels.

Mais le principal problème des troubles sexuels liés à l'urémie réside dans le fait qu'ils sont souvent sous-estimés par le médecin et non exprimés par le patient. Ce sujet reste encore tabou de part et d'autre ce qui rend le dialogue difficile. La configuration des salles de dialyse ne facilite certainement pas les choses.

Les dysfonctions sexuelles nécessitent une prise en charge globale avec correction de l'anémie (injection d'érythropoïétine), contrôle de la production trop importante d'hormone parathyroïdienne, dialyse adéquate (élimination des toxines urémiques), modification des médicaments si nécessaire mais l'approche psychologique est aussi indispensable. En effet, il ne s'agit pas juste de traiter un symptôme !

Pour l'avenir, on peut espérer que le traitement des troubles sexuels des patients insuffisants rénaux et dialysés fasse partie intégrante d'un objectif de «dialyse efficace et adéquate», tout comme la correction de l'hypertension artérielle ou celle de l'anémie. Cela permettrait l'obtention d'une qualité de vie meilleure et globalement plus satisfaisante pour ces patients.

Pour votre information, il existe des brochures à votre disposition dans le service concernant ce sujet et pouvant peut être servir de lien pour aborder les problèmes de dysfonction sexuelle avec votre médecin.

**Dr Catherine Stoermann**

## Ballade magique au cœur d'un magnifique parc



Le parc des oiseaux est une véritable invitation aux voyages. Allez simplement ou le sentier vous mène, et découvrez la baie de Cuba habitée de flamants rouges flamboyants, la maison des manchots d'Antarctique, celle des oiseaux exotiques dont le fascinant colibri au vol de papillon, la volière des vautours d'Himalaya et des condors à la mine patibulaire, ou est recréée le milieu naturel de chaque espèce. Une passerelle surélevée permet de se promener dans les arbres, à la hauteur des perroquets.

Puis, le chemin conduit en bordure du grand étang qui associe des cygnes, des oies et des canards de tous les pays avec des ibis rouges du Nil. Un ponton de bois traverse l'étendue d'eau pour vous permettre de mieux approcher les espèces aquatiques.



La promenade se poursuit jusqu'à la grande volière, un espace de plus de 1000 m<sup>2</sup> où hérons et autres échassiers peuvent voler et nidifier en semi-liberté.

Le parc rassemble près de 400 espèces dont certaines très rares qui évoluent dans leurs biotopes naturels reconstitués. Il est attenant à une réserve ornithologique de plus de 400 hectares. Les oiseaux de nos régions viennent naturellement y nicher et des milliers d'oiseaux migrateurs s'y attardent chaque année pour une halte salutaire. Certains deviennent même sédentaires comme ces couples de cigognes qui ont définitivement bâti leur nid sur les piliers haut perchés au cœur du parc.



### **Le parc des oiseaux**

01 330 Villard-Les-Dombes

Infos : tel 04 74 98 05 54

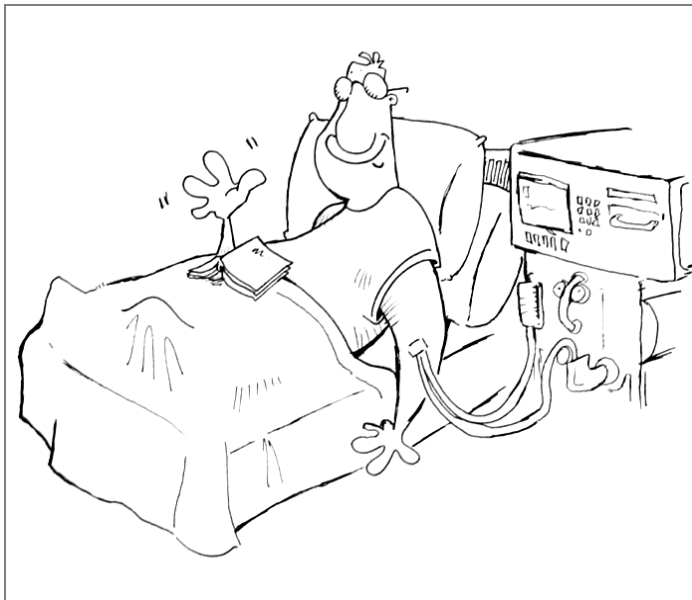
Tarifs : adulte 12 €, enfants 8 €

A 30km de Lyon par la RN 83 direction Bourg en Bresse

Pour éviter la file d'attente en plein été, je vous conseille de réserver votre entrée par téléphone ou par internet [www.parc-des-oiseaux.com](http://www.parc-des-oiseaux.com).

Vous pourrez si vous le souhaitez pique-niquer sur place. Une agréable journée de découverte et de détente vous attende. N'hésitez pas !

*Une séance d'humour,*



*pour une journée pas comme les autres...*