



*Un nouveau cœur
pour une nouvelle vie*

L' ECHO

des transplantés cardiaques de Haute-Normandie

7^{ème} année

juin 2009

numéro 15

Bulletin de liaison et d'informations



CARDIO-GREFFES HAUTE-NORMANDIE

SOMMAIRE DU N° 15

Siège social :

Service chirurgie cardio-vasculaire
pavillon Derocque - C.H.U. ROUEN
76031 ROUEN

Téléphone-fax-répondeur : 02 35 10 63 60

Site : <http://cghn.site.voila.fr>

Adresse postale :

C.G.H.N. chez M. Picart
Rés. Le Hainaut
Place Alain
76150 MAROMME
Tél. : 02 35 76 09 96
Fax : 09 55 22 41 63
Email : apr.picart@free.fr

**Membre de la Fédération Française des
Associations de Greffés du Cœur et des
Poumons**

Ont participé à ce bulletin :

Vincent CARON
Claude DEBREE
Jean-Claude FENYO
Arlette FONTAINE

Rédaction - mise en page :

Josette & Michel BOSSELIN

Directeur de la publication :

Michel Bosselin

Les articles signés sont sous la responsabilité
de leurs auteurs.

Couverture : Don d'organes

Sommaire 3

Editorial 4-5

Nouveau bureau 5-6

Activités 2009 6 à 16

Don d'Organes 17 à 20

Communiqué 20-21

Le défibrillateur 21-22

Passion jardin 22-23

Cuisine 24-25

Le quiz d'Arlette Fontaine 26

Association régie par la Loi de 1901

Dépôt des statuts en Préfecture de Seine-
Maritime le 05 mai 2001

Parution au Journal Officiel le 02 juin 2001



Chers amis transplantés adhérents ou non. Nous avons pensé que les personnes qui possèdent un site INTERNET et souhaitent recevoir toutes nos informations ainsi que « L'ECHO », pourraient nous communiquer leur E.mail. Merci d'avance.

Edito du Président sortant

Depuis 1994, j'ai occupé différentes responsabilités au sein de Cardio-Greffes Haute-Normandie, dont celle de Président.

Lors de la dernière Assemblée Générale, j'ai décidé de ne pas renouveler mon mandat. Toutefois, je n'abandonne pas l'association. Je reste au sein du Bureau, en tant que membre.

J'aurai souhaité réussir à étoffer Cardio-Greffes, mais malheureusement, l'association ne compte aujourd'hui qu'une quarantaine d'adhérents, malgré tous les efforts que j'ai pu déployer.

Toutefois, je pense qu'épaulé par les membres du bureau, j'ai fait ce qui était en mon pouvoir afin de faire de Cardio-Greffes, une association dynamique.

Nous nous sommes battus pour promouvoir le don d'organes, nous avons aidé certains transplantés dans la difficulté, avons participé aux Jeux Européens de Vichy en 2008, nous avons organisé le congrès de la Fédération à Rouen en septembre dernier, avons organisé quelques sorties, visites etc.

J'ai passé en votre compagnie des moments très forts et y ai trouvé de bons amis.

Je quitte mon poste d'une part parce que je suis fatigué (je dois subir une éventuelle seconde transplantation), et d'autre part, il faut savoir s'arrêter et laisser la place à plus jeune.

C'est avec regret que je vous laisse et je souhaite à mon successeur, Alain Picart, bon courage, bonne chance.

Encore merci à tous (tes) pour tout ce que vous m'avez apporté.



Coeurdialement à vous, Votre Président

Présentation du Président entrant

Je me présente aux membres de l'association Cardio-Greffes Haute-Normandie qui ne me connaissent pas encore.

Mon nom est Alain Picart et je suis né le 21 mars 1958 à Déville-lès-Rouen où j'ai habité pendant 24 ans, avant de déménager à Maromme depuis 27 ans maintenant. Je suis le 3^{ème} d'une famille de 5 enfants. Je suis docteur en physique de l'Université de Rouen depuis 1983 et chercheur au CNRS depuis 1985 J'ai été enseignant de physique dans une école d'ingénieur chimiste transformée en INSA depuis. Depuis 1985 je travaille au laboratoire appelé le CORIA où j'ai connu Jean-Claude Fenyo à la fin des années 1980 (en fait, je connaissais plus sa secrétaire qui m'a tapé quelques articles) que lui.

J'ai commencé à avoir mes 1ers problèmes cardiaques en 1995 qui se manifestaient alors par des essoufflements excessifs et des angines de poitrine. C'est à partir de ce moment que j'ai été suivi par un cardiologue et que j'ai cessé de consommer de l'alcool en faisant partie d'une association où je suis resté 14 ans dont 12 dans le bureau mais j'ai continué le tabac. En suivant le traitement du cardiologue, les essoufflements ont disparu ainsi que les angines de poitrine. J'ai passé mon permis moto en 2003 et je suis passé de la 125 cm3 à la 650 cm3. Tout s'est bien passé jusqu'en mars 2007 où j'ai ressenti des douleurs à la poitrine qui ne partaient pas avec la trinitrine. Je suis alors allé voir mon médecin 2 jours de suite car les douleurs ne passaient pas. Le 2^{ème} jour, je suis allé le voir en voiture car je ne me sentais pas assez en forme pour prendre la moto. Mon médecin a alors appelé mon cardiologue mais celui-ci était en vacances. Il a alors téléphoné à St. Hilaire en cardiologie pour dire que j'arrivais. J'y suis allé avec ma voiture et un quart d'heure après mon arrivée, j'ai fait mon premier infarctus mais je ne m'en souviens pas. Je me suis réveillé à Charles Nicole 5 semaines plus tard en réanimation cardiaque avec une pompe d'assistance et plus tard, un défibrillateur car il paraît que j'ai aussi fait un arrêt cardiaque. 3 ou 4 jours après les analyses ont révélé que je faisais une infection qui s'est révélé être un staphylocoque multirésistant qui a résisté à toutes les perfusions de 6 semaines à l'hôpital que j'ai subies et qui a disparu au bout d'un an grâce à des cachets juste avant la transplantation. 5 semaines après la transplantation, je suis sorti de l'hôpital et je n'ai pas redormi à l'hôpital depuis un an maintenant.

Je revis et je vais bientôt reprendre le travail à temps partiel dans un premier temps après 2 ans et 3 mois de longue maladie.

Pour terminer, je tiens à remercier tout le personnel sans exception du service du Pr Bessou (réanimation cardiaque et chirurgie cardiaque) pour leurs compétences, leur professionnalisme et leur dévouement à qui je dois d'être encore en vie. Merci à Tous.

Alain Picart, votre Président

Présentation du nouveau bureau

Président : Alain PICART
 Résidence le Hainaut
 Place Alain
 76150 MAROMME
 Tél : 02 35 76 09 96
 Fax : 09 55 22 41 63
 Email : <mailto:apr.picart@free.fr>

Vice-Président : Serge COUSTHAM
 21 rue de la Renardière
 76110 GODERVILLE
 Tél : 02 35 28 10 19
 Email : <mailto:coustham.serge@aliceadsl.fr>

Secrétaire : Arlette FONTAINE
Résidence Descroizilles
56 route de Darnétal
76000 ROUEN
Tél : 02 35 70 81 15
<mailto:p.fontaine76@orange.fr>

Trésorier : Jean-Paul FOUACHE
339 route de Fécamp
76110 BRETTEVILLE-DU-GRAND-CAUX
Tél : 02 35 27 76 00
Tél. Cardio-Greffes : 02 35 10 63 60

Trésorière adjointe : Marie-Antoinette CREVEL
10 rue de l'Abbé Clément
27350 ROUTOT

Membres du bureau : Micheline LEDO
Michel BOSSELIN (Président d'honneur)

Chargé de la publication du bulletin « ECHO » :

Jean-Claude FENYO
5 rue de la source enragée
76960 NOTRE-DAME-DE-BONDEVILLE
Tél : 02 35 75 53 06
Email : jcja@voila.fr

Nos activités 2009

Samedi 10 janvier : Galette des Rois à Yvetot

Tout a commencé par un incident. La clé permettant d'accéder à la salle de l'ESAT, où devait avoir lieu notre manifestation, suite à un malentendu, n'avait pu être mise à notre disposition.

Il a donc fallu en dernière heure, trouver un endroit où se réunir. Grâce à l'aide de notre ami Claude Debrée, demeurant à Yvetot, nous avons pu nous réfugier dans la salle d'un café, dont les propriétaires nous ont gentiment accueillis.

Nous étions une quinzaine pour fêter traditionnellement ces Rois. Un autre lieu, un autre décor ont finalement enchanté tout le monde et chacun est reparti en faisant son petit commentaire sur ce petit incident.



Samedi 14 mars : après-midi crêpes, salle de l'ESAT à Yvetot

18 personnes avaient répondu à notre invitation. Cette petite réunion s'est déroulée dans une ambiance très cordiale. Les épouses des membres du bureau avaient confectionné les crêpes et avaient fourni des confitures « maison ».

En plus des amis fidèles à nos diverses manifestations, s'étaient joints quelques personnes venant plus épisodiquement faute de ne pouvoir se libérer, ce qui mit un peu de piment dans notre petite réunion amicale.

Comme à l'accoutumer, tout le monde est reparti satisfait de cette petite récréation.

Le livre du bonheur

- Dire quelques mots tendres tous les jours
- Se comprendre d'un seul regard
- Partager ses émotions, mais garder quelques secrets
- Respecter ses différences
- Ne pas oublier son anniversaire
- Sourire de ses petits défauts
- Lui dire simplement que vous l'aimez

Samedi 25 Avril : Assemblée Générale à Yvetot



COMPTE RENDU DE L'ASSEMBLEE GENERALE DU SAMEDI 25 AVRIL 2009

Ordre du jour :

- Signature de la feuille de présence – remise des pouvoirs
- Ouverture de l'Assemblée Générale par le Président
- Rapport moral et d'activités de l'association par le Président
- Rapport financier par le trésorier J.P. Fouache
- Approbation des rapports
- Présentation des candidats au bureau, vote et reconstitution du bureau
- Mise en place du nouveau bureau
- Projet d'activités 2009
- Questions diverses

Présents 13 – Pouvoirs 9, soit 22 sur 35 adhérents
Le quorum est atteint nous pouvons délibérer.

A 9h45 ouverture de la séance par le Président, lequel remercie les personnes présentes et leur souhaite la bienvenue.

Mr Bosselin rappelle que depuis 1994, il a exercé différentes fonctions au sein de l'association, dont celle de Président. Il précise qu'il est fatigué, qu'il arrive à la fin de son mandat ; il souhaite trouver un successeur.

Rapport moral :

Le don d'organes fait partie de nos priorités et c'est une grande cause nationale cette année. Monsieur Bosselin précise qu'il est intervenu auprès d'une administration afin de régler un litige concernant un adhérent.

Une aide financière a été apportée par notre association à une transplantée (confidentialité respectée).

Malgré cela, une personne a reproché à Mr Bosselin de donner à notre association un caractère festif.

A ce jour, 35 adhérents ont réglé leur cotisation.

Le congrès de la Fédération aura lieu cette année à Strasbourg, Monsieur Fenyo représentera notre région.

Rapport d'activités 2008 :

- 12/01 Galette des rois à Yvetot
- 8/03 Après-midi crêpes à Yvetot
- 26/04 Visite du musée de la résistance et de la déportation ainsi que du musée des maquettes hippomobiles à Forges-les-Eaux – 30 personnes étaient réunies
- 24/05 Pique-nique – barbecue chez nos amis Aline et Jean-Paul Fouache à Bretteville-du-Grand-Caux – 25 personnes étaient présentes
- 7/06 Assemblée Générale à Yvetot
- 21 au 28/06 Jeux Européens à Vichy – 5 transplantés de notre association y ont participé – 3 épouses les accompagnaient ainsi que le Dr Redonnet – des médailles ont été gagnées
- 19 et 20/09 Congrès de la Fédération à Rouen pour lequel Mr Bosselin a reçu les félicitations des participants – il a également remercié les personnes qui l'ont aidé à la préparation

Rapport financier par le trésorier J.P. Fouache :

Bilan au 31/12/08

Recettes : 12468,79 € comprenant les cotisations, les dons, les subventions, les jeux de Vichy, le congrès

Dépenses : 12468,79 € comprenant les fournitures de bureau, achat de timbres pour courriers, téléphone, bulletin « echo », cotisation Fédération, photocopies Alpha-Copy, les jeux de Vichy, le congrès

Montant des espèces en caisse (fonds de roulement) 719,37 € compte tenu du solde créditeur de 630,16 € au 31/12/07

En 2009 le Conseil Général ne nous a pas alloué de subvention. En 2008 nous avons perçu 1500€ et 1000 € pour le congrès de la part de cette collectivité locale.

Les deux rapports sont approuvés à l'unanimité.

Election du nouveau bureau :

Un nouveau candidat : Mr Alain Picart

Il accepte le poste de Président et est élu à la l'unanimité.

Composition du bureau :

Président	Alain Picart
Vice-Président	Serge Coustham
Trésorier	Jean-Paul Fouache
Trésorier adjoint	Marie-Antoinette Crevel
Secrétaire	Arlette Fontaine
Membres du Bureau	Michel Bosselin – Micheline Ledo



Projet d'activités 2009 :

- 23/05 Pique-nique à Routot chez Mme Crevel
- En septembre visite de l'abbaye de Mortemer, visite du château de Fleury la Forêt – repas à Lyons
- Des conférences sur le don d'organes auront lieu en Octobre. Nous allons devoir les organiser. Le Docteur Menguy, responsable de la coordination, va contacter les présidents de chaque association pour une réunion au CHU.

Informations diverses :

Monsieur Fenyo nous informe que la cotisation versée à la Fédération est maintenue à 8 € par adhérent et que l'adresse du siège va changer.

A la fin de la séance un trophée a été offert à notre Président ainsi qu'un panier garni à son épouse, afin de leur témoigner notre gratitude pour toutes ces années de labeur et toute notre amitié ; un moment fort en émotions et expressions chaleureuses.

Ensuite, Mr Picart s'est joint aux membres du bureau et chacun d'entre eux s'est présenté.

La séance s'est terminée à 12 h et les personnes présentes se sont retrouvées à la résidence Lefevre pour un repas convivial.

Arlette Fontaine

Je sais que, même si je suis loin des yeux je ne serai pas loin du cœur. Les silences et les distances font partie de la trame de toute véritable amitié.

Roberta Israeloff

Samedi 23 Mai : Pique-nique à Routot

Ce samedi 23 mai, le temps était mi-figue mi-raisin. Pourtant, Madame Crevel, qui nous accueillait dans sa propriété, était optimiste.

Une tente avait été dressée, au cas où ... Sur la table, quelques fleurs avaient été disposées par la maîtresse de maison, ainsi qu'une composition florale confectionnée par Mme Fouache.

Le ciel s'étant éclairci, nous avons pu prendre l'apéritif dans le jardin, au soleil.



Pour la première fois, nous avons accueilli au sein d'une activité, Madame Bleuze qui a été satisfaite de sa journée et qui a promis de revenir.

Comme d'habitude, l'ambiance était bon enfant.



Les épouses des membres du bureau avaient préparé un buffet copieusement garni.

Après le déjeuner, les gens se sont dispersés afin de prendre part à différentes activités : jeux de cartes, triominos, bingo, jeu de boules pour les hommes ; quelques unes des femmes sont allées visiter la coquette bourgade de Routot.

Ce fut une fois de plus, une journée agréable, passée dans la bonne humeur.

Nous nous sommes séparés tard dans la soirée, nous donnant rendez-vous pour un prochain pique-nique, peut-être à Jumièges ?

17èmes Jeux Nationaux des transplantés et dialysés

Les 17èmes Jeux Nationaux des transplantés et dialysés se déroulaient cette année à Castelnaudary, patrie du cassoulet.

Deux de nos adhérents y représentaient Cardio-Greffes Haute-Normandie. M. Vincent Caron avait fait le déplacement afin de se rendre compte de ce que pouvaient être les Jeux Sportifs des greffés. M. Claude Debrée, ayant déjà participé aux Jeux Européens des transplantés à Vichy, s'était entraîné et il est parti avec la ferme intention de ramener des médailles.

Tous deux se sont promis de participer aux Jeux Européens 2010 en Suède.

Voyons comment ils ont ressenti cette manifestation.



Bonjour à tous,

Du 21 au 24 mai se déroulaient les 17èmes jeux nationaux des transplantés et dialysés dans la sympathique ville de Castelnaudary dans l'Aude, organisés par cette belle association Trans-Forme.

J'ai participé à ces jeux avec une joie immense de se retrouver dans une ambiance chaleureuse et de grande fraternité. Tous là pour la même cause « le don d'organes », remercier nos donneurs, leurs familles et également témoigner de la réussite de la transplantation et de la nécessité du don d'organes.

Pour ma deuxième participation à des jeux, je me suis un peu plus entraîné durant l'année et mes performances sportives en sont la preuve qu'avec de la motivation rien n'est impossible.

Mes résultats, en athlétisme médaille de bronze à la marche de 3 km (23 minutes), médaille de bronze au 60 m, médaille d'or au 100 m, médaille de bronze au lancer de balle, et au badminton en simple médaille de bronze. Total 1 médaille d'or et 4 médailles de bronze.

Encore merci à cette chance de vie continuée grâce à la générosité incroyable de l'homme.

« Je donne, tu donnes, ils courent »

Coeurdialement.

Claude Debrée



Transplanté le 22 juillet 2008, c'est avec



c un peu d'appréhension et beaucoup de curiosité que je me suis inscrit aux JNTD. N'étant pas encore fixé sur un choix de discipline sportive et manquant d'entraînement vu mon lourd passé de cardiaque, je suis donc parti en tant qu'accompagnateur (à vrai dire, j'étais en fait en mission d'observation car Raymond Merle, le Président de TRANS-FORME, m'avait proposé de prendre part à la création d'une antenne de l'association pour le Nord, Pas-de-Calais, Picardie, Normandie).

Dès les premiers instants, les premiers contacts sur le quai de la gare de Castelnaudary avec les bénévoles locaux, les premiers participants et l'équipe de TRANS-FORME, j'ai été séduit par l'accueil et l'atmosphère joyeuse qui émanaient de tous.

Quand j'ai vu l'importance de la foule prenant part à la marche d'ouverture du jeudi 21 mai, cela m'a rempli de bonheur et d'émotion. Mes quelques craintes de ne pas savoir m'insérer dans le groupe se sont envolées et c'est avec beaucoup d'aisance et de plaisir que j'ai pris part aux différentes activités proposées lors de ce séjour.

Cardio-Greffes Haute-Normandie était représentée, en compétition, par l'ami Claude Debrée qui s'est fait fort de décrocher quelques médailles dont il pourra vous parler lui-même à l'occasion.

Lors de cette manifestation, j'ai pu lier des contacts et des amitiés que j'espère durables avec les participants greffés, dialysés, compétiteurs, accompagnateurs ou encore bénévoles venus de toutes les régions françaises.

M'étant essayé à quelques disciplines, je me suis décidé à m'entraîner assidûment au tir à la carabine et à la marche, entre autres, avec le secret espoir de participer à la 18^{ème} édition, en tant que compétiteur cette fois et, pourquoi pas, aux prochains Jeux Européens qui auront lieu durant l'été 2010 en Suède...

Il me reste donc dès à présent à trouver un « coach » qui me permette de me mettre en condition sans risquer de me brûler les ailes et de me motiver les jours où le moral fait défaut, ce qui m'arrive encore de temps à autre.

En tous cas cette expérience aura été pour moi bénéfique à bien des titres et m'a permis de me sentir membre à part de la grande famille que représente TRANS-FORME. Je ne peux que conseiller ardemment à tous ceux qui n'ont jamais vécu de genre de fête, disons le mot, à essayer au moins une fois. Voir tous ces gens que la vie a longtemps mis à l'épreuve se dépenser comme si leur but était de prendre une véritable revanche sur le destin. Voir le sourire sur le visage d'un jeune dialysé ou d'une jeune transplantée qui vient d'accomplir un exploit

sportif, la détermination dans le regard d'un greffé de longue date dans le sprint final d'une course, voilà des images qui en disent bien plus que de longs discours sur la formidable volonté qui anime ces personnages hors du commun (dans le sens le plus noble du terme).

A l'issue de l'Assemblée Générale qui s'est tenue le samedi soir, j'ai eu l'honneur de me voir promu assesseur pour la région citée plus haut, l'animateur de secteur étant François MERKEN greffé du foie habitant à Maubeuge dans le Nord. Nous serons donc tous deux à votre écoute et à votre disposition pour répondre à toute proposition, idée ou remarque, concernant la sensibilisation du public en faveur du don d'organes et la pratique de l'activité physique dans le cadre d'une réadaptation consécutive à la transplantation.

En attendant, j'espère que tous nos adhérents se portent du mieux possible et puissent un jour connaître, eux aussi, cet enchantement des JNTD, leur ambiance formidable et l'enthousiasme qui anime ces transplantés et dialysés dont le seul credo est de diffuser leur message : « Le don d'organes, je dis OUI... »



Vincent Caron





Salle des Fêtes de l'Hôpital Civil de Strasbourg



Nos amis de Cardio-Greffes Alsace nous ont réservé un accueil très chaleureux et l'organisation, tant du Conseil d'Administration le 22 mai, que de l'Assemblée générale le 23 mai et du programme culturel ont été en tout point exceptionnels. Le beau temps était de la partie.

Les 8 associations régionales affiliées à la F.F.A.G.C.P. étaient présentes ou représentées.

Les réunions se sont déroulées dans la salle des Fêtes de l'Hôpital Civil située dans les bâtiments imposants construits après la guerre de 1870. Le site, situé à proximité du centre de Strasbourg, est très vaste et des nouveaux locaux très modernes sont déjà fonctionnels à l'opposé de cette partie du site ancien.

Un compte-rendu exhaustif de l'assemblée générale sera diffusé prochainement sur le site de la Fédération, citons les principales questions abordées :

- approbation à l'unanimité du **Procès Verbal de l'assemblée générale de 2008**.
- exposé par le vice-Président Maurice Brelet des **rapports moral et d'activités** qui portent sur les 8 mois depuis la prise de fonction à Rouen de notre Présidente, Claire Macabiau.

* il a été rappelé que l'année 2009 est exceptionnelle puisque le 1er Ministre a choisi d'attribuer le label "Grande Cause Nationale" au don d'organes, de sang, de plaquettes et de moelle osseuse. La F.F.A.G.C.P. a intégré le collectif Don de Vie de 13 associations et fondations qui vont coordonner leur activité pour faire mieux prendre conscience au grand public de l'importance de ces dons par une campagne de sensibilisation multimédias. Par ailleurs, l'année 2009 est marquée par les Etats généraux de la Bioéthique dans le cadre de la révision de la loi prévue avant 2011.

* la Présidente a participé ou a été représentée à diverses assemblées générales et s'est en particulier rendue à Bordeaux afin que la nouvelle association des greffés du cœur et des poumons du sud-ouest créée après la dissolution de "Nouveau souffle" et sa fusion avec une autre association nous rejoigne. Les adhérents sont appelés à se prononcer pour une adhésion éventuelle en 2010.

* rencontres et réunions avec des laboratoires pharmaceutiques, l'INSERM, France-ADOT, l'Agence de la Biomédecine, la F.N.A.M.O.C., la Fédération Française de Cardiologie, présence sur un stand aux Parcours du Cœur.

* participation au comité de rédaction des brochures "Cool la vie" sous l'auspice de la F.N.A.M.O.C., dont 6 sont déjà parues et 5 autres en parution et en cours de validation et 1 en préparation.

* participation le 12 juin prochain de Jean-Claude Boulmer, délégué Europe, à l'assemblée générale de la Fédération européenne à Bruxelles, avec notamment des précisions quant à l'état d'avancement des prochains Jeux européens de 2010 à Växjö en Suède.

* toilettage et mise à jour du site Internet de la Fédération avec le webmaster Christian Daumal et notre correspondant Internet Jean-Claude Fenyo. Il a été suggéré, afin de faciliter la diffusion de l'information au sein des membres de la Fédération, de la création d'un site Internet spécifique dédié qui pourrait héberger les Bulletins des associations régionales.

* pour les projets, éventualité de la parution d'un nouveau Bulletin, demande d'agrément national auprès du Ministère de la Santé afin de pouvoir participer à qualité aux commissions d'usagers dans les hôpitaux, poursuite de la préparation de brochures "Cool la vie", refonte de la Plaque, amélioration du site Internet pour qu'il soit plus vivant, recherche de financements pour la parution de brochures sur la transplantation écrites par des patients pour les patients.

Les rapports moral et d'activités sont approuvés à l'unanimité.

- exposé par le trésorier, Fernand Brun, du **rapport financier** qui porte sur l'année civile 2008. Ce rapport comporte deux volets consacrés respectivement d'une part aux activités de la Fédération et d'autre part aux comptes des Jeux de Vichy qui ont été isolés. L'exercice 2008 dégage un bénéfice global conséquent de 26.770,12 €. La Fédération compte environ 450 adhérents à jour de cotisation. La trésorerie en caisse au 30 avril 2009 est de 36.278,36 €.

Le rapport financier est adopté à l'unanimité moins une abstention.

Le projet de budget 2009 est reconduit sur les mêmes bases. La cotisation des associations à la F.F.A.G.C.P. pour 2010 est maintenue à 8 € par adhérent.

- l'assemblée générale adopte à l'unanimité la proposition de la Présidente de **modifier l'adresse du siège social** à la Maison des Associations, dont l'accès gratuit est plus pratique que l'actuel bureau hébergé par la FNAMEOC, et qui dispose de moyens bureautiques conséquents.

- Jean Huet renonçant à représenter la Fédération à la FNAMEOC, l'assemblée générale désigne Fernand Brun pour le remplacer.

- Languedocœur et Cardio-Greffes Bourgogne Franche-Comté sont sollicités pour organiser l'assemblée générale 2010. Si Languedocœur préférerait attendre une année supplémentaire, **les représentants de Cardio-Greffes Bourgogne Franche-Comté donnent un accord de principe sous réserve de l'approbation de leur Président et de leur Conseil d'administration. L'assemblée générale se déroulerait de préférence fin mai 2010.**

Pour reconforter les participants, nos hôtes nous ont offert un délicieux Kouglof, des buffets magistralement organisés notamment par André et son épouse, avec un spectacle de danse folklorique très apprécié, des visites pédestres du centre de Strasbourg autour de la cathédrale avec François, son épouse et un érudit local, et le samedi après-midi à l'issue de l'assemblée générale une excursion dans le vignoble du piémont des Vosges et une visite guidée passionnante du Mont Sainte-Odile où François nous a étonné par son érudition. La journée s'est terminée par un dîner dans une auberge typique d'Obernai. Quelques photos nous rappelleront ces belles journées.

Encore merci à Patrick et à toute son équipe qui nous ont donné l'envie de revenir en Alsace.



Vue de l'assemblée générale



Le bureau de la F.F.A.G.C.P.



Repas de travail



Danse folklorique



Dans les rues de Strasbourg



Nid de cigogne



Tombeau de Sainte-Odile

Devenons fans
du don d'organes !



DON D'ORGANES, DITES-LE, FAITES-LE.

don devie.com

[illegible]

Don d'organes

2009, le don d'organes a été déclaré grande cause nationale par les autorités.

Nous devons nous y associer en tant qu'association ayant toujours milités pour cette cause.

Naturellement, les médias en parleront et en ont déjà parlé.

Le collectif « don de vie, don de soi » animé par deux artistes, Stéphanie Fugain et Charlotte Valandrey ont pris la parole sur une radio périphérique pour témoigner du problème du manque de donneurs.

Le Pr Cabrol est aussi un des artisans de cette campagne, sans oublier l'agence de la biomédecine et toutes les associations concernées en France.

La journée mondiale du don a été fixée au 17 octobre 2009.

Cardio-Greffes Haute-Normandie, par l'intermédiaire de la coordination du CHU de Rouen, prend des contacts avec les associations concernées dans nos deux départements. Une réunion devrait avoir lieu en juin probablement, au CHU afin de convenir d'une entente pour une action commune.

Jean-Luc Delarue fera une émission grande cause nationale, le don d'organes mi-juin. Ce sera l'occasion de sensibiliser le public et de montrer toute l'importance de la carte de donneur.

Les thèmes de l'émission seront les suivants :

- Vous vivez actuellement dans l'attente d'une greffe
- Vous avez accepté de donner les organes d'un de vos proches
- Vous avez eu recours à une greffe
- Vous allez donner un organe à un membre de votre famille
- Un membre de votre famille vous a sauvé la vie en vous donnant un organe
- Un de vos proches est décédé faute de don
- Depuis que votre enfant a été greffé, il reprend goût à la vie
- Vous hésitez à vous inscrire comme donneur d'organes
- Vous êtes sensible au don d'organes et n'hésitez pas à témoigner et à en parler autour de vous.

Les responsables de Cardio-Greffes Haute-Normandie se tiennent à votre disposition pour vous fournir des documents sur le don d'organes ainsi que des cartes de donneurs. Il suffit de leur en faire la demande.

Il ne faut pas oublier que le don d'organes est anonyme et gratuit ; que chacun devrait avoir sur soi sa carte de donneur.

Merci de tout cœur de nous aider dans cette démarche.

Devenons fans du don d'organes !

La greffe d'organes consiste à remplacer un organe malade par un organe sain lors d'un acte médical. Le nouvel organe ainsi implanté se nomme greffon.

Pourquoi donner ?

Un don d'organes permet de sauver en moyenne 4 vies.

Quels organes peut-on donner ?

Les organes pour lesquels les besoins sont les plus importants :

- Le rein
- Le foie
- Le cœur
- Le pancréas
- Le poumon

L'essentiel des organes provient de personnes décédées en état de mort cérébrale, ce qui représente environ 1% des décès en hôpital. La mort encéphalique ou mort cérébrale désigne l'arrêt brutal, définitif et irrémédiable de toutes les activités du cerveau.

Attention, la mort cérébrale ce n'est pas le coma : le cerveau n'est plus irrigué et oxygéné par le sang, il est détruit de façon irréversible, la personne est bien morte.

Qui peut donner ?

Il n'y a pas d'âge limite pour le don d'organes, tout le monde peut donner son accord au prélèvement d'organes et de tissus sur son corps après sa mort. Aucun problème de santé ne constitue *a priori* un obstacle au don.

Pour les mineurs, l'autorisation des parents ou des tuteurs légaux est indispensable au don.

Comment devenir donneur ?

Il faut y penser, en parler, et surtout le dire à ses proches, car ce sont eux que les médecins interrogeront à partir du moment où vous n'êtes pas inscrit sur le registre des refus et que la possibilité d'une greffe se présente.

Pour ou contre le don d'organes, l'essentiel est de le dire à ses proches. Dire que l'on est d'accord pour donner ses organes, ne signifie pas que l'on sera forcément prélevé après sa mort.

Pour officialiser votre position, vous pouvez aussi demander à recevoir une carte de donneur d'organes, qui vous permet de faire connaître votre position à vos proches. Cette carte n'a aucune valeur légale, elle n'est que symbolique.

Que dit la loi ?

La loi française repose sur le principe du consentement présumé, à savoir que chacun d'entre nous est considéré comme favorable au don de ses organes après sa mort, à moins de s'y être opposé de son vivant.

Le don d'organes est un acte libre, volontaire, anonyme, gratuit et altruiste.

Le registre national des refus est disponible auprès de l'agence de la biomédecine via le lien http://www.dondorganes.fr/IMG/File/formulaire_registre_refus.pdf



Communiqué

ASSU'CARDIO – Philippe THEBAULT
Courtier spécialisé en assurance emprunteur
Pour les « Risques Aggravés de santé »

Je suis Courtier spécialisé en assurance emprunteur depuis plusieurs années ; mon expérience me permet aujourd'hui, de soumettre directement aux Médecins Conseil des sociétés d'assurances et de réassurances, les dossiers qui me sont présentés.

Par cette façon de procéder, j'obtiens dans la majorité des cas, des réponses très rapides, sur la possibilité d'assurer ou non, ces personnes. Quand je sou mets une étude, je m'adresse en même temps, à plusieurs sociétés spécialisées.

Je dispose de questionnaires spécifiques sur la majorité des pathologies les plus connues, telles que les maladies cardiovasculaires, les cancers, le VIH, les hépatites, l'obésité, etc.

Je précise quels sont les éléments médicaux à fournir, qui seront utiles au Médecin conseil, pour qu'il puisse étudier la demande, sans avoir à réclamer d'autres pièces médicales.

Les réponses obtenues, quand elles sont positives, et les « délégations d'assurances » correspondantes, sont acceptées dans la majorité des cas, par les établissements bancaires.

Depuis des années, je suis référencé auprès de nombreuses associations de malades cardiovasculaires : « FNAMEOC » « France AVC » « ANCC » « Heart and Cœur » ou non, comme « Aides » « La Ligue Nationale contre le Cancer » « Sida info droit » « Allegro Fortissimo » et le CISS National (Plate-forme « Santé Infos Droit »).

Mon action concerne les personnes malades ou l'ayant été, mais aussi les personnes qui souhaitent emprunter des capitaux importants, qui occupent des professions à risque (militaires, gendarmes, convoyeurs, sportifs professionnels, etc.) de même, que les seniors pour des restructurations de crédits ou emprunts classiques, ayant atteint la limite d'âge de l'assurance bancaire ; car nous pouvons intervenir pour des crédits, ou l'âge au terme peut atteindre les 85 ans.

Je ne prends « aucun frais de dossier » pour la constitution et la présentation des demandes d'assurances. Je suis rémunéré par les compagnies d'assurances, sans que cela puisse modifier, le coût du contrat présenté au client.

Sur un simple appel téléphonique, je peux aussi renseigner la personne, sur l'application et les règles de la « Convention AERAS » et tout élément utile à la constitution d'un dossier.

Philippe THEBAULT (*Conseiller en assurances et Administrateur de la **FNAMEOC** et Administrateur du **CISS*** « Ile de France »*)
Assureur Spécialisé pour les « Risques Aggravés de santé »
13 Rue Delaunay - 78000 - VERSAILLES
Tél : **01 39 55 92 63** – Email : philippe.thebault9@wanadoo.fr
* Collectif Inter-associatif Sur la Santé

Le défibrillateur

Quelques gestes suffisent pour sauver une vie grâce au défibrillateur cardiaque. Un constat qui justifie la généralisation de cet équipement dans les lieux publics. **Des défibrillateurs en « libre-service » se multiplient dans l'hexagone.**

Dans un rapport de février 2007 sur la « prise en charge extra-hospitalière de l'arrêt cardiocirculatoire », l'Académie nationale de médecine alertait les autorités : les arrêts cardiaques sont responsables d'environ 50 000 morts subites par an en France. Chiffre alarmant car, malgré de notables progrès, le taux de survie chez les victimes d'arrêt cardiaque hors milieu hospitalier est inférieur à 3%. Or, un appel immédiat au Samu, des « manipulations simples de réanimation, à la portée de tous, et une « défibrillation » très précoce devraient permettre de multiplier ce taux par dix, pour le faire passer à plus de 30%, précise encore l'Académie.



Elle préconise donc une « *grande diffusion des défibrillateurs automatisés* » dans les centres commerciaux, les pharmacies, les aéroports ou les gares. Ces appareils permettent au cœur de reprendre un rythme normal grâce à l'envoi de chocs électriques. Deux fois sur dix, l'attaque cardiaque n'est pas liée à un infarctus, mais à un héritage génétique, comme une malformation cardiaque. Ce qui explique la prévalence dans ce domaine de morts subites chez les sportifs : une étude confiée à l'Inserm en 2004 montre que, sur la période étudiée, trois cent cinquante décès ont été enregistrés dont 45 % sur un terrain de sport. Le taux de récupération est de 2 % sans choc électrique, et de 22 % avec choc électrique. Raison pour laquelle Roselyne Bachelot, ministre de la Santé et des Sports, a débloqué deux millions d'euros en 2007 pour financer l'installation de 3 000 défibrillateurs dans les structures sportives.

Un décret du 4 mai 2007 autorise « *toute personne, même non médecin, à utiliser un défibrillateur automatique externe* ». De ce fait, ces appareils sont tellement simples à manipuler que des élèves de collèges y sont formés dès l'âge de 11 ans. Entièrement automatique, l'appareil se met en fonction dès que l'on tire sur la poignée et guide oralement le secouriste à chaque étape, en s'adaptant à la vitesse de réaction de la personne. Il explique ainsi où et comment appliquer les électrodes sur la poitrine du malade de façon à procéder au massage cardiaque. Si la personne inconsciente a besoin d'un choc électrique pour faire redémarrer le cœur, l'appareil le détermine et déclenche la défibrillation.



Passion jardin

Juin est certainement le mois le plus fleuri de l'année. Dans le jardin d'agrément, c'est le mois de la rose par excellence.

La rose, reine des fleurs, dont les origines remontent très loin dans le temps. Certaines de Chine ou du Moyen Orient, d'autres des rivages de la Méditerranée ou d'Amérique du nord :

- Rose de Chine (*rosa sinensis*)
- Rose thé (*rosa odorata*)

Elles arrivent en nos jardins au début du XVIII^e siècle :

- La rose de Damas (*rosa damascena*)
- La rose Gallica (variété largement répandue)

Les roses anciennes, groupe comprenant :

- La rose cent feuilles (*rosa centifolia*)
- La rose moussue (*rosa centifolia muscosa*)
- La rose d'York (*rosa alba*)
- La rose rugosa

- La rose églantier (rosier sauvage dont les fleurs roses sont parmi les plus charmantes beautés des jardins, ainsi que les variétés rose rubifolia, rosa hugonis aux fleurs jaunes).

Les roses actuelles sont peu parfumées, à l'exception de quelques unes :

- Comtesse de Ségur (rose, parfum abricot)
- Souvenir Marcel Proust (jaune, parfum santal)
- Paul Gauguin (rouge, parfum vanille)
- Paul Cézanne (orangée, parfum vanille)
- Impératrice Farah (blanc rosé, parfum poire)

Les roses anglaises :

- Golden celebration (jaune, parfum poire)
- The pilgrim (rose pâle, parfum foin sec)
- The dork lady (rouge, parfum poudré)
- Jayne Austin (jaune abricot, parfum pêche)
- Abraham Darby (rose abricot, parfum pamplemousse)
- Glomis Castle (blanc, parfum musc)



Rosiers couvre sol :

- Rose cascade (bicolore, rose clair et soutenu)
- Rose sauvageonne « bouquet vanillé », couleur vanille
- Rose frondeuse (coloris magenta)
- Rose cœur farouche (rose lavande)

Rosiers lianes :

- Kew Rambler (fleurs simples roses)
- Kiltsgate (fleurs crème)

Rosiers grimpants :

- Papi Delbard (fleurs oranges)
- Mme P.S. Dupont (fleurs jaunes)
- Zéphérine Drouhin (fleurs roses, semi doubles)
- Ghislaine de Féligonde (fleurs jaune saumon)
- Pierre de Ronsard (fleurs rose carmin)
- Eric Tabarly (fleurs rouges)

Nous avons évoqué la rose ; je vous en ai cité quelques variétés parmi les meilleures, existantes. Pour plus de détails, se reporter aux catalogues des rosiéristes ou des jardinerie. Juin n'est pas seulement le mois de la rose, nous avons les arbustes à floraison estivale, les plantes vivaces, les dahlias, les hémérocailles, la lavande, les glaïeuls etc.

Fleurissez votre jardin. Bon courage.

La cuisine

ENTREE - Assiette de crudités



Pour 4 personnes – Préparation : 25 mn

4 œufs durs
4 tomates coupées en accordéon
1 concombre
125 g de champignons
100 g de cressonnette ou de cresson
6 cuillerées à soupe de vinaigrette
Persil haché sel, poivre
50 g de beurre
250 g de riz « long grain »
½ litre de bouillon
En accompagnement : vinaigrette

- Ciseler le concombre, le couper en tranches et le mettre à dégorger 30 mn dans un plat avec un peu de sel.
- Couper les champignons en lamelles, asperger ces dernières de jus de citron, puis les faire revenir 2 à 3 mn à feu vif dans le beurre
- Saler, poivrer, ajouter le riz, mélanger, cuire une 1 mn puis ajouter le bouillon chaud, sel, poivre.
- Mélanger, porter à ébullition, couvrir et laisser cuire 15 mn environ à feu doux jusqu'à ce que le riz soit prêt et le bouillon absorbé.
- Retirer le riz de la casserole de cuisson et le laisser tiédir.
- Ajouter la vinaigrette, mélanger et laisser refroidir complètement.
- Egoutter le concombre.
- Garnir les tomates avec les œufs durs coupés en tranches.
- Dresser sur des assiettes individuelles et garnir avec la cressonnette.
- Parsemer de persil haché et servir avec la vinaigrette.

Le sommelier conseille : rosé ou bière

PLAT – Carré d'agneau normand



Pour 6 personnes – Préparation : 35 mn

- Pendant dix minutes, faire frissonner le vinaigre et l'estragon. Faire chauffer le four (240°, 7 du thermostat) puis y mettre le carré d'agneau, l'arroser en cours de cuisson avec la réduction de vinaigre. Laisser au four entre 20 et 25 minutes.
- Pendant ce temps, d'une part faire fondre les oignons émincés dans le beurre, saler et poivrer.
- Laver les pommes de terre, les sécher, les couper en deux puis évider légèrement l'intérieur. Les faire cuire au four avec une cuillerée à soupe d'eau.
- D'autre part, faire cuire à l'eau salée ou à la vapeur les navets et les pommes de terre.

1 carré d'agneau
 1 dl de vinaigre de vin ou de cidre
 1 cuillerée à soupe d'estragon lyophilisé
 6 oignons
 40 g de beurre
 3 belles pommes
 3 petits navets
 6 pommes de terre
 1 petit pot de crème fraîche
 Sel, poivre

Les passer en purée, y ajouter la crème fraîche et rectifier l'assaisonnement s'il y a lieu.

- Pour servir, remplir les pommes avec les oignons, les mettre autour du carré d'agneau disposé au centre du plat de service. Servir en même temps la purée. Décorer les plats.

Le sommelier conseille : Saint-Estèphe ou Pommérol

DESSERT – Charlotte aux framboises



Pour 6 personnes – Préparation : 20 mn

30 biscuits à la cuiller
 150 g de sucre en poudre
 2 verres à liqueur de cointreau
 400 g de framboises

- Ajouter au sucre $\frac{1}{4}$ de litre d'eau. Faire chauffer et bouillir quelques minutes. Laisser refroidir. Quand le sirop est froid, ajouter le cointreau. Mettre ce sirop par petites quantités dans une assiette creuse ; y plonger rapidement les biscuits un à un et tapisser de ces biscuits, le fond et les bords d'un moule à charlotte.
- Equeuter les framboises, réserver une dizaine des plus belles. Mettre une partie des autres dans le moule, puis les biscuits imbibés de sirop, des framboises et ainsi de suite pour remplir le moule, terminer par des biscuits. Arroser avec le reste du sirop. Poser sur le tout une petite assiette à la dimension telle qu'elle rentre exactement dans le moule, ou une planchette (dans ce cas, interposer une feuille de papier sulfurisé ou d'aluminium entre les biscuits et la planchette). Placer un poids dessus et porter au frais, de préférence au réfrigérateur pendant quelques heures. Démouler avec précaution sur le plat de service et décorer avec les framboises réservées.

Le sommelier conseille : Monbazillac

Tout a été dit et, comme personne n'écoute, il faut toujours recommencer.

André Gide

Quiz (jeu étudié et présenté par Arlette Fontaine)

Jouez et gagnez un chèque de 15 euros.

La première personne ayant adressé toutes les bonnes réponses, à Mme Arlette Fontaine - Résidence Descroizilles - 56 route de Darnétal 76000 Rouen, se verra remettre le chèque.

✂-----

COUPON-REPONSE

1 – Quel est le plus petit mammifère actuel ?

- ☐ la taupe
- ☐ la musaraigne
- ☐ la souris

2 – Dans un poème Apollinaire a écrit sous le pont...coule la Seine

- ☐ Corneille
- ☐ Boieldieu
- ☐ Mirabeau

3 – L'âge de la pierre polie correspond au

- ☐ néolithique
- ☐ paléolithique
- ☐ mésolithique

4 – Qui était le fils de Saturne et de Kéa ?

- ☐ Eole
- ☐ Neptune
- ☐ Ra

5 – Dans l'ancien français quel était le sens de onc


- ☐ jamais
- ☐ toujours
- ☐ peut-être

6 – Quelle fleur appelle-t-on aussi wistéria

- ☐ le lilas
- ☐ le lupin
- ☐ la glycine

Nom.....Prénom

Adresse.....

..........

Les réponses seront communiquées dans le prochain bulletin, ainsi que le nom du ou de la gagnante.

Réponses aux questions du bulletin n° 14

1. 1894 – 2. Séoul – 3. 42km195 – 4. course à pied, course cycliste sur route et natation – 5. 7 – 6. Zeus

