



## L'ECHO DES TRANSPLANTES CARDIAQUES EURE ET SEINE-MARITIME

Année 2004

Numéro 4

Octobre 2004

Bulletin trimestriel de liaison et d'informations

### JEUX EUROPEENS DES TRANSPLANTES

DUBLIN JUIN 2004

**CARDIO-GREFFES**

**HAUTE-NORMANDIE**

Siège social :

Service chirurgie cardio-vasculaire  
pavillon Derocque

CHU ROUEN

76031 ROUEN

Nouveau numéro de téléphone :

02 35 83 77 74

Affilié à la Fédération Française  
des Associations de Greffés du  
Coeur et des Poumons



*L'équipe de France aux Jeux de Dublin*

Rédaction-composition :

Jean-Claude FENYO

Michel BOSSELIN



*Départ de la course cycliste*

Les articles signés sont  
sous la responsabilité  
de leurs auteurs !

Sommaire à l'intérieur

N'oubliez pas, vous pouvez nous contacter au nouveau numéro de téléphone à tout moment.

TEL-REPONDEUR-FAX CARDIO-GRIFFES : 02 35 83 77 74. Notre secrétaire sera là pour vous renseigner ou vous mettre en rapport avec la personne compétente ; merci de votre compréhension.

### COMPOSITION DU BUREAU

Président : Docteur RIQUIER Daniel  
201 rue Maréchal Foch  
80410 CAYEUX-SUR-MER - BP 28  
Tel : 03 22 26 66 60



1er Vice-président délégué général :

Michel BOSSELIN  
Résidence Ernest Renan  
273 rue Léon Blum  
76300 SOTTEVILLE-les-Rouen  
Tel : 02 35 62 92 72



Vice-Président - Délégué région du HAVRE :

Serge COUSTHAM  
21 rue de la Renardière  
76110 GODERVILLE  
Tel : 02 35 28 10 19  
Portable : 06 11 18 23 99  
Courriel : Sergevelynecousth@aol.fr



Vice-Président - Délégué du département de l'EURE

Claude MORIN  
rue de la sente de buaux  
27800 BERTHOUVILLE  
Tel : 02 32 46 37 43  
Fax : 02 32 45 79 87



Secrétaire - Délégué région DIEPPE

Francis BARQ  
13 rue de la pelle  
76810 LUNERAY  
Tel : 02 35 85 08 45



Trésorier : Didier LECOEUR  
23 sente St. Christophe  
76410 FRENEUSE  
Tel : 02 35 78 51 95  
Portable : 06 14 74 24 72  
Courriel : lecoeurdidier1@com





## Sommaire

Couverture :	
Jeux de Dublin. Photos J.C. Fenyo	
Composition du Bureau	2
Mot du Président	3
Jeux de Dublin	4-5-6
Portrait d'un 3ème Homme	7
La Fédération	8
Compte-rendu de l'Assemblée Générale du 12 juin	9
Point de vue médical	
La coordination	10-11
Congrès de la Fédération	12
Informations diverses et utiles	13-14
Passion jardin	
Rubrique lecture	15
Portrait d'une transplantée	16
Mieux vaut en dire	
Prévisions activités 2005	17
Connaissance de notre région	
Nouvelles brèves	18
Cuisine	
Qui est Esopo ?	19
Tee-shirts : le point	20

Directeur de la publication :  
Dr D. Riquier



Association régie par la loi 1901

## LE MOT DU PRESIDENT

Coucou, nous revoilà ! Certes avec un certain retard pour ce quatrième numéro de l'Echo des transplantés cardiaques de Haute-Normandie : ce retard étant en grande partie dû à quelques changements des membres du bureau de notre association lors de la dernière assemblée générale ordinaire de JUIN 2004 (voir plus loin) et aussi quelques remaniements du comité rédactionnel. Pour la transparence (mot très à la mode actuellement ! ) devant le peu d'adhérents de notre association, une quinzaine de cotisants sur environ 150 transplantés encore vivants dans notre région de Haute-Normandie. La question s'est posée de savoir si nous devions continuer ou pas ? Mais la persévérance que nous connaissons bien, nous les transplantés, nous a conseillé de continuer et agréable surprise ! une dizaine d'opérés supplémentaires est venue s'inscrire récemment pour nous conforter et nous reconforter dans notre décision : en espérant que cela continue ! car je le répète cette revue est faite pour VOUS, y compris évidemment pour les futurs transplantés, comme aussi pour nos familles dont l'entourage est indispensable lors des différentes étapes de notre maladie. Nous essayons de varier le plus possible nos rubriques pour augmenter leur intérêt ou le plaisir de les lire et de communiquer. Le comité rédactionnel s'efforçant d'y parvenir, ce qui évidemment ne vous empêche absolument pas, bien au contraire, de nous adresser vos « papiers ».

Une précision cependant : comme cela est écrit dans nos statuts, aucun article à visée politique, religieuse ou confessionnelle ne pourra être publié.

Donc à vos stylos (ou ordinateurs)

Bon courage et merci.

Docteur Daniel RIQUELIER  
transplanté cardiaque

# Les 10èmes Jeux Européens des Transplantés du Cœur et des Poumons

(Dublin 23 - 28 juin 2004)



The European Heart Transplant Federation (EHTF)  
Fédération Européenne des Greffés du Cœur (FEGC)



Ces jeux se sont déroulés pour la première fois en 1989 aux Pays-Bas. Ils rassemblaient alors près de 150 personnes dont 85 concurrents. C'est à cette occasion qu'a été créée la Fédération européenne entre les associations des 7 pays participants. Organisés à Paris en 1990, leur fréquence est devenue biennale dès 1992 et à Dublin 19 pays étaient présents pour la dixième édition, avec 500 personnes dont 300 concurrents. La Fédération Française des Associations de Greffés du Cœur et des Poumons y représente notre pays et coordonne les participants membres des associations régionales. La délégation française de 40 personnes, pour moitié concurrents, n'avait jamais été si nombreuse malgré les difficultés financières et d'organisation d'un tel déplacement (voyager par avion avec son vélo n'est pas une sinécure !).

Comme de coutume, activités sportives et sociales figuraient au programme. Tous les participants étaient logés dans un grand hôtel proche du centre de Dublin. Les rencontres sportives quant à elles se déroulaient sur des sites de bonne qualité, mais (trop) dispersés dans une agglomération très étendue et en pleine restructuration urbaine (avec les difficultés de circulation que cela engendre), grâce notamment aux fonds structurels européens qui ont permis à l'Irlande une élévation remarquable du niveau de vie de ses citoyens. L'organisation était excellente et les bénévoles irlandais très attentionnés. Malgré les prémices de l'été, le temps était plutôt humide mais par chance élément lors des épreuves en extérieur, athlétisme et cyclisme.

Les Jeux ont eu l'honneur de la présence de la Présidente de la République d'Irlande à l'occasion de l'inauguration dans les salons de l'hôtel le mercredi 23 juin et de celle du maire de Dublin pour la cérémonie de clôture le dimanche 27 juin. Le cérémonial était simple et convivial.



*La Présidente de la République d'Irlande (au centre) lors de l'inauguration des Jeux*

Les organisateurs nous avaient conviés à deux soirées, spectacles musicaux et chorégraphiques qui ont été très appréciés : une représentation de la troupe classique « Riverdance » mondialement connue avec ses danseurs et danseuses classiques de claquettes, et une autre soirée dédiée au folklore traditionnel.





*Danseuses et danseurs traditionnels*

Cérémonies officielles et spectacles nocturnes ne doivent pas occulter l'essentiel : les compétitions sportives. L'important est certes de participer mais aussi d'essayer de se dépasser après de longues heures, parfois fastidieuses, d'entraînement. Huit disciplines étaient inscrites permettant à chacun de s'exprimer : athlétisme, badminton, cyclisme, golf, natation, tennis, tennis de table, volley-ball. Le règlement permet à chaque concurrent de s'inscrire à 5 épreuves individuelles et au volley.

Les médailles des trois premiers des épreuves ont été remises dès la fin des compétitions, mais pour des raisons obscures (manque de médailles ?), il n'y a pas eu de cérémonie le dimanche qui était réservé à l'athlétisme, ni de diffusion de l'ensemble détaillé des résultats, ce qui est un peu frustrant. Ceux-ci ont été depuis adressés par les organisateurs aux responsables des équipes nationales et ils seront diffusés en septembre. En cyclisme et athlétisme, les classements se font par catégorie d'âge et votre représentant s'est classé 5ème ou 6ème des épreuves auxquelles il a participé (20 km cyclisme, 1.500 m et 4 km marche). L'écart par rapport aux meilleurs a diminué depuis les Jeux mondiaux de Nancy, il reste un important travail d'endurance dans les mois et années qui viennent pour espérer sinon les rattraper, au moins rester dans leur sillage. L'équipe de France a récolté une vingtaine de médailles.



*Voilà pourquoi j'ai été une médaille à Dublin*

Le conseil d'administration de la Fédération européenne a confié les prochains Jeux de 2006 à l'Italie. Ils se dérouleront à Naples. Les responsables français s'interrogent quant à une éventuelle candidature pour 2008. Il me semble qu'une plus grande concentration des sites sportifs et des logements favoriserait la convivialité entre les participants qui n'ont souvent que cette occasion pour se rencontrer, un campus universitaire à proximité d'une ville moyenne serait idéal. Il ne s'agit que d'un souhait, les problèmes financiers et logistiques n'étant pas si simples à résoudre. Enfin, un grand remerciement aux sponsors et à la Fédération qui a aidé à hauteur de 150 € les concurrents français.

J.C.F.

# RECAPITULATIF DES COMPETITIONS SPORTIVES POUR TRANSPLANTES

<i>Fédération</i>	<b>Fédération mondiale des jeux des transplantés (WGTF)*</b> <a href="http://www.wgtf.org">www.wgtf.org</a>	<b>Fédération européenne des transplantés du coeur (EHTF)</b> <a href="http://www.ehtf.info">www.ehtf.info</a>	<b>Fédération européenne sportive des transplantés et dialysés (ETDSF)</b>	<b>Trans-Forme**</b> <a href="http://www.trans-forme.org">www.trans-forme.org</a>
<i>Membre / coordonnateur français</i>	Trans-Forme	Fédération Française des Associations de Greffés du Coeur et des Poumons <a href="http://www.france-coeur-poumon.asso.fr">www.france-coeur-poumon.asso.fr</a>	Inscription directe auprès des organisateurs	Trans-Forme
<i>Admis aux compétitions</i>	Transplantés	Transplantés coeurs et coeurs/poumons	Transplantés et dialysés	Transplantés et dialysés
<i>Première édition</i>	Jeux mondiaux 1978 (Portsmouth - GB)	Jeux européens 1989 (Coerssell - Pays-Bas)	Jeux européens 2000 (Athènes)	Jeux nationaux 1990 (Libourne)
<i>Fréquence</i>	biennale	biennale	biennale	annuelle
<i>Derniers Jeux</i>	14ème édition juillet 2003 (Nancy)	10ème édition juin 2004 (Dublin)	3ème édition août 2004 (Ljubljana)	13ème édition mai 2004 (Perpignan)
<i>Prochains Jeux</i>	juillet 2005 (London - Ontario - Canada)  juillet 2007 (Bangkok)	2006 (Naples)	n.c.	mai 2005 (Manosque)
<i>Disciplines</i>	Athlétisme Badminton Bowling Cyclisme Golf Kayak et mini-raft Natation Squash Tennis Tennis de table Tir à la carabine Volley-ball	Athlétisme Badminton Cyclisme Golf Natation Tennis Tennis de table Volley-ball	Athlétisme Badminton Bowling Cyclisme Natation Tennis Tennis de table	Athlétisme Badminton Bowling Canoë bi-place Cyclisme Escalade Karting Mini triathlon Natation Pétanque Planche à voile Tennis Tennis de table Tir au pistolet Tir à l'arc Voile VTT trial

\* organise également des Jeux mondiaux d'hiver

\*\*organise également des Jeux nationaux d'hiver et la course du coeur et participe à des manifestations régionales et locales



## PORTRAIT D'UN TROISIÈME HOMME...

Il existe, je l'ai rencontré.

Relevé pendant les vacances dans un hebdomadaire régional de Haute-Savoie, le bien nommé (« Le Messager ») : par décret du Président de la République en date du 13 juillet 2004, Serge ROCHET de Praz-sur-Arly est promu au grade de chevalier de la Légion d'Honneur au titre de « pionnier des transplantés cardiaques vivants ».

Ceci ne pouvait qu'exciter ma curiosité et mon envie de le rencontrer. La filature ne fut pas trop difficile : pas de trace dans l'annuaire téléphonique, contact avec Madame Raymonde Charlot, chargée de mission Europe à la Fédération Française des Associations de Gressés du Cœur et des Poumons présente à Dublin à l'occasion des Jeux européens, qui me rafraîchit la mémoire : « vous savez bien, il devait venir comme invité d'honneur, mais il a été transplanté une seconde fois début mai et nous lui avons adressé collectivement toutes nos pensées pour un prompt rétablissement... ». Madame Charlot a la gentillesse de me communiquer son numéro de portable.

Le lendemain, j'appelle : tout d'abord un peu étonné par ma démarche (il se promenait en faisant des courses !), mais très compréhensif à la suite de mes explications, Serge m'explique qu'il termine sa convalescence à Hyères, qu'il rentrera chez lui le 1er août et qu'il est tout à fait d'accord pour nous rencontrer avec mon épouse. Rendez-vous est pris pour le 12 août midi devant l'Office de tourisme de Mégève. Comment se reconnaître : Serge est grand et porte une magnifique moustache.

A l'heure dite nous voyons arriver un colosse avec qui nous avons passé une journée formidable, dans un cadre montagnard idyllique avec le beau temps.



Serge, 61 ans, a volontiers accepté de nous raconter son parcours avec beaucoup de pudeur et de sincérité : atteint d'une affection virale, il a été transplanté une première fois à Lyon en 1979. Son « second » cœur a ainsi tenu 25 ans, ce qui est d'autant plus remarquable que le protocole de l'époque n'intégrait pas les substances anti-rejets aussi efficaces qu'actuellement. Sa philosophie, sa très grande force de caractère et son mode de vie l'ont sans aucun doute accompagné et soutenu pendant ces 25 années qui ont fait de lui le plus ancien transplanté vivant d'Europe et peut être du monde. Sportif de haut niveau, il avait fait partie de l'équipe olympique de France de hockey sur glace avant son opération, alpiniste il a gravi sept fois le Mont-Blanc. Montagnard confirmé, il a continué les randonnées et pratique encore couramment le patin sur glace. Diplômé d'une École supérieure de commerce, il a délaissé sa carrière de cadre dans une grande entreprise pétrolière à la suite de son opération : ses dons de polyglotte lui ont permis (il parle couramment 4 langues dont le russe et le chinois) de choisir de parcourir le monde pour pleinement profiter de sa nouvelle vie.

Il lui a cependant fallu accepter il y a plusieurs mois avec un grand stoïcisme une nouvelle épreuve : nécessité d'une seconde transplantation, qui s'est réalisée de nouveau à Lyon avec succès en mai 2004 après 5 mois sur la liste d'attente. Le résultat est plus qu'étonnant : nous avons rencontré un jeune homme plein de projets !

Dans l'immédiat, un voyage de rêve dans le Transsibérien de Moscou à Pékin (10 jours...) pour partager avec les populations locales, la langue n'étant pas pour lui comme on l'a vu un obstacle.



Et une démarche très émouvante pour la cérémonie à venir de décoration : Serge souhaite que celle-ci lui soit remise par une infirmière, en hommage à toutes et tous ceux des équipes médicales qui lui ont permis de prolonger cette vie extraordinaire.

Une promenade dans les rues de Mégève avec Serge est une vraie partie de plaisir : tout le monde le reconnaît et le salue, avec respect et retenue, il a un petit mot gentil pour chacun.

Etre transplanté est déjà singulier, deux fois une exception, comment ne pas trouver espoir et confiance dans l'histoire de Serge, l'homme aux trois coeurs. D'autant plus que notre Association a aussi son troisième homme...et il y en aurait même quatre dans notre Région.

J.C.F.

## LA FEDERATION

### **C'est quoi ? A quoi sert-elle ? Pourquoi sommes-nous adhérents ? Qui nous représente ?**

La Fédération regroupe toutes les associations de transplantés coeur-cœur-poumons de l'hexagone. Elle a été fondée en 1996, afin non pas de ponctionner les associations, mais de les défendre auprès des instances de l'Etat, des pouvoirs publics, des assurances et des banques.

Le Président de la Fédération rencontre au nom de tous, les responsables des diverses composantes. Il essaie de faire avancer les choses dans le bon sens pour les transplantés.

La Fédération a maintenant pignon sur rue, elle est reconnue. Elle obtient certains résultats, pas toujours comme elle le souhaiterait. Tout ne se fait pas du jour au lendemain. Le Président le disait, il lui faut de la patience et « la foi » dans sa quête de chaque jour, mais espérons, ça commence à bouger. Il y a des progrès sensibles en cours de réalisation.

Si nous sommes adhérents, c'est que nous y avons intérêt ; puis n'oublions pas que notre ancienne association était à la base de la création de la Fédération. Le bureau a jugé que nous ne pouvions faire autrement que d'y être affilié.

Qui nous représente ? Notre Président est membre de droit, nous pouvons siéger à trois membres au conseil d'administration, voire un membre au bureau. Le vice-président M. BOSSELIN a été le seul candidat pour nous représenter. Il est administrateur de la Fédération. Il assiste aux diverses réunions qui ont lieu le plus souvent à Paris. Il lui arrive d'intervenir dans les discussions et d'émettre ses avis. Il vote pour ou contre les décisions prises si celles-ci ne lui conviennent pas.

Depuis trois ans, il vous représente à toutes les manifestations, réunions, assemblées générales ; il fait ses rapports, qui jusqu'à présent n'ont pas été publiés dans l'ECHO. Ce poste est bénévole, sont uniquement remboursés les frais de transport.

Personnellement je souhaiterais que le Président de la Fédération puisse un jour assister à notre assemblée générale et vous en dire plus long sur le rôle de la Fédération.

Michel BOSSELIN  
Administrateur fédéral

*Il faut coller à la vie comme on colle à un cheval. Il faut en suivre souplement les moindres mouvements, sans jamais se raidir contre elle.*

*Un obstacle sur ma route, je dois lutter pour le franchir. Avec de l'amour, j'y réussirai.*

Guy de Larigaudie



## COMPTE-RENDU DE L'ASSEMBLEE GENERALE DU 12 JUN 2004

Notre assemblée générale c'est tenue dans les locaux du C H U, dans le service de chirurgie cardio-vasculaire, dans la salle des réunions. Le Président ouvre la séance à 14 h 10 en remerciant le peu d'adhérents présents dans la salle.

Il fait part de la démission de Melle LEVEE Caroline, secrétaire et de M. Jean-Bernard MORÉL, trésorier, tous deux pour raison personnelle. Melle Emilie HARNOS n'ayant pas répondu à nos demandes est considérée comme démissionnaire.

En l'absence de secrétaire, le président désigne M. BOSSELIN secrétaire de séance et lui demande de faire le rapport moral et d'activités pour l'année écoulée, jusqu'à ce jour.

La feuille de présence comporte dix noms et cinq pouvoirs, sur vingt-deux adhérents à jour de leur cotisation. Le quorum étant atteint nous pouvons ouvrir les débats.

Bilan des activités depuis notre dernière assemblée générale, plutôt moyen. Le spectacle produit l'an dernier à l'issue de l'assemblée générale n'a pas réuni le nombre suffisant de spectateurs pour que nous puissions rentrer dans nos frais. C'était une expérience que nous ne renouvellerons pas de suite.

Le 22 juin pour la journée du don d'organes, nous étions peu nombreux pour représenter l'association.

Du 28 Juin au 08 Juillet par contre, les transplantés se sont mobilisés afin de tenir le stand que nous avions loué lors de l'ARMAIDA de ROUEN. Nous avons beaucoup parlé du don d'organes et nous avons vendu nos TEE-SHIRTS, pas assez à notre goût, mais nous étions présents.

Quatre transplantés étaient également présents aux trois jours du tour de France qui se tenait à DIEPPE, afin de représenter l'association.

En Août, trois de nos représentants étaient présents deux jours à MONTAURE (27) pour la fête du pays.

L'année 2004 a commencé sous de bons auspices puisque l'après-midi du 17 janvier a eu lieu la galette des rois qui malgré des convocations adressées un peu tardivement, a quand même réuni 26 personnes à YVETOT.

L'après-midi crêpes n'a pu malheureusement être organisé en Mars. Nous le regrettons, car ces après-midi dits festifs nous permettent de nous rencontrer et de discuter entre nous.

Le nombre de nos adhérents a baissé et nous ne nous expliquons pas le pourquoi. Il nous faut peut-être changer notre comportement. Il nous est reproché de ne pas faire assez de social, mais avec 22 adhérents, nos fonds ne sont pas importants. Nous organiserons d'autres rencontres conviviales et nous envisagerons le co-voiturage pour les déplacements.

En raison de l'absence du trésorier démissionnaire, le président donne les chiffres du bilan financier sans entrer dans les détails :

	REVENUS 2003	5 854,00 EUROS
	DEPENSES 2003	4 963,00 EUROS
	En caisse au 31.12.2003	891,00 EUROS
En 2004 jusqu'au 31 mai	RECETTES	1 018,20 EUROS
	DEPENSES	270,00 EUROS

### Actuellement sur notre compte bancaire

1 732,00 EUROS

Devenir de notre association. Nous espérons tous qu'avec un nouveau bureau, un nouveau souffle sera donné et que de nombreux transplantés, anciens et nouveaux, nous rejoindront. Le Président souhaite que le monde médical s'investisse plus et nous aide davantage dans notre quête aux adhérents.

Nous sommes ensuite passés au vote des membres du bureau dont la composition se trouve en seconde page.

Le Président lève la séance à 16h15.

M. BOSSELIN



Chers transplantés cardiaques,

Nous poursuivons nos entretiens avec vous par l'intermédiaire de votre journal, en parlant aujourd'hui de la surveillance du rejet chronique.

Le rejet chronique se traduit par un rétrécissement du calibre des artères coronaires (les artères qui irriguent votre cœur), qui est différent cependant de la maladie coronaire conventionnelle, due à l'athérosclérose. Il existe cependant des points communs avec cette maladie, c'est pour cette raison que nous conseillons à tous nos transplantés un régime alimentaire qui ne soit pas trop riche en graisses animales, et que nous combattons ardemment les taux élevés de cholestérol dans le sang. Vous savez d'ailleurs que le traitement par un médicament anti-cholestérol fait partie de votre traitement au long cours. Le rejet chronique n'est pas un phénomène fréquent, n'importe quel transplanté peut en faire, et il n'y a pas de relation très directe avec le rejet aigu (ce n'est pas parce que vous avez fait plusieurs épisodes de rejet aigu que vous ferez un rejet chronique).

Comme les transplantés cardiaques ont lors de la transplantation une « dénervation cardiaque », s'il existe des lésions des artères coronaires, celles-ci ne seront pas responsables de douleurs d'angine de poitrine.

Par ailleurs, étant donné que le cœur du transplanté cardiaque ne s'accélère pas suffisamment à l'effort, les épreuves d'effort classiques ne nous permettent pas de détecter le rejet chronique. Pour cette raison, la coronarographie reste un examen fondamental pour surveiller le rejet chronique. Certains centres de transplantation pratiquent des coronarographies très régulièrement tous les ans chez leurs transplantés. A Rouen, nous avons heureusement une politique de surveillance qui est simplifiée. En effet, grâce au service d'échocardiographie du 3ème étage, et en particulier à l'impulsion que lui a donnée Mme le Dr Dérumeaux, d'échocardiographie sous dobutamine (« l'écho-dobu ») permet chez les transplantés cardiaques de prédire, avec une sensibilité et une spécificité qui sont bonnes, s'il existe ou non des lésions sur les artères coronaires. Le principe de cet examen est d'accélérer le cœur avec une perfusion de dobutamine, comme on le ferait au cours d'une épreuve d'effort, et de voir sur les enregistrements d'échocardiographie s'il existe des zones du ventricule gauche qui se contractent moins bien que d'autres. Le principal désagrément de cet examen est donc l'accélération du rythme cardiaque provoquée par la dobutamine. Cet examen dure environ 3 mn.

Sous l'impulsion donnée par Mr le Dr Manrique, le service de Médecine Nucléaire du Centre Bocquereau pratique des scintigraphies myocardiques qui permettent également, avec une sensibilité et une spécificité qui sont bonnes, de prédire l'existence de lésions des artères coronaires. Il s'agit là de faire une épreuve d'effort, à laquelle est associée, une injection de dipyridamole, et l'on injecte également à la fin de l'effort un isotope qui se fixe sur les parois du ventricule gauche. Un défaut de fixation de l'isotope est en faveur d'une lésion d'une artère coronaire dans la zone concernée. Précisons que la scintigraphie myocardique se fait en deux temps : un premier temps le matin avec l'épreuve d'effort et l'injection de dipyridamole, un 2ème temps 3h à 4h après (prévoyez donc un repas entre les deux examens). Pour ces deux examens (l'échocardiographie sous dobutamine et la scintigraphie myocardique), nous vous demanderons d'interrompre certains médicaments (ceux qui ralentissent le cœur, en particulier les bêta-bloquants) 48h avant l'examen. Les corrélations que nous avons faites dans le service nous permettent, grâce à l'échocardiographie sous dobutamine et à la scintigraphie myocardique, de pouvoir espacer les contrôles coronarographiques. A l'origine, nous faisons les coronarographies une fois tous les 18 mois ; actuellement, elles sont faites une fois tous les 3 ans (sauf si il y a des anomalies à l'échocardiographie ou à la scintigraphie qui sont faites tous les 18 mois). Cependant, la coronarographie reste un examen indispensable chez le transplanté cardiaque. Nous profitons de cet examen, qui est fait par ponction sous anesthésie locale de l'artère fémorale, pour faire dans le même temps par la veine fémorale qui est juste à côté une biopsie myocardique (pour la surveillance du rejet aigu) et une mesure des pressions et du débit cardiaque.



Nous savons bien que la plupart de nos transplantés n'aiment pas la coronarographie, qui nécessite une hospitalisation d'environ 24h. Dans tous les centres de transplantation cardiaque, cet examen reste un examen indispensable pour la surveillance. Cet examen figure d'ailleurs dans la liste des examens que nous annonçons à nos futurs transplantés en leur remettant le livret du transplanté avant l'inscription en liste d'attente. Lorsqu'il existe des rétrécissements des artères coronaires dus à un rejet chronique, dans bon nombre de cas, il peut être pratiqué des dilatations coronaires, le plus souvent avec l'implantation d'une prothèse endocoronaire (ou « stent ». Dans le service du Professeur Cribier, notamment avec le Docteur Tron, nous avons une large expérience de ce traitement des lésions coronaires chez les transplantés qui en ont besoin.

L'équipe médicale du Service du Pr Bessou

## UNITE DE COORDINATION HOSPITALIERE DES PRELEVEMENTS

Je suis allé rendre visite à l'équipe locale de la coordination hospitalière dite « unité de coordination hospitalière des prélèvements ».

Je me rends de temps en temps dans ce service et j'y suis toujours bien accueilli, tant par le médecin coordinateur que par les quatre sympathiques infirmières toujours disponibles pour recevoir les transplantés.

Ces infirmières assurent dans l'établissement de santé, la qualité de l'accueil des familles de donneurs potentiels et participent au bon déroulement des activités de prélèvement.

Elles respectent le processus, la sécurité sanitaire et le suivi de traçabilité au plan local. Elles travaillent en collaboration avec les acteurs de la chaîne de la greffe. Elles jouent un rôle important dans le processus de la transplantation.

Beaucoup de transplantés ne connaissent pas ou peu ce service fonctionnant 24h sur 24 et ce qu'ils lui doivent.

L'association Cardio-Greffes, lors des journées du « don d'organes », coopère avec les membres de ce service de coordination, dépendant de l'Etablissement Français des Greffes.

M. Bosselin

## HUMOUR

Deux chirurgiens américains discutent ensemble des opérations les plus difficiles qu'ils ont réalisé.

Le premier dit : « je suis le meilleur chirurgien du Texas. Un pianiste de concert avait perdu sept doigts en tondant son gazon, je les ai recousus et huit mois après, il donnait un concert pour la reine d'Angleterre ! ».

Le deuxième répond : « moi, il y a quelques années, un gars shooté à la cocaïne et à l'alcool s'est jeté sous un train avec son cheval. Tout ce qu'il restait c'était le cul du cheval, le chapeau de cow-boy du gars et un peu de cervelle... ».

Le premier demande : « Et alors ? »

« devine qui est Président des Etats-Unis en ce moment ? ».

## INFORMATIONS DIVERSES ET UTILES

### Communiqué de l'Académie Nationale de Médecine.

#### TRANSPLANTATION DES ORGANES : C. CABROL

Malgré l'augmentation des prélèvements d'organes pour les greffes dans notre pays, le nombre de greffons disponibles reste insuffisant, puisque chaque année, plus de deux cents personnes meurent en attente de greffe.

La réduction de cette pénurie serait rendue possible par :

- L'assouplissement des règles de sélection des donneurs
- La possibilité de recourir à des donneurs à cœur non battant
- L'élargissement du recours au donneur vivant
- La réduction de la lenteur des procédures administratives et de la complexité des processus décisionnels qui sont aujourd'hui des obstacles à une nécessaire amélioration.

C'est pourquoi, après une analyse approfondie des raisons de cette pénurie, il apparaît à l'Académie nationale de médecine qu'une amélioration de la filière décisionnelle est indispensable afin que l'Etablissement Français des Greffes voie dans ce domaine son action facilitée.

Elle met ainsi l'accent sur la nécessité de modifier le décret du 09 Octobre 1997 (relatif à la sécurité sanitaire du greffon) qui en l'état, freine l'accès au greffon et par conséquent ne permet pas de sauver la vie de nombre de malades en attente de greffe.

### Les transplantés font du sport.

Certains spécialistes estiment que d'ici dix ans, une opération sur deux consistera à remplacer un organe malade. Les greffes se banaliseront et les transplantés courront les rues !

On a pris au fil des ans, clairement conscience de l'impérieuse nécessité pour les transplantés d'avoir une activité physique régulière. L'activité physique permet de réduire les besoins en médicaments, tout en luttant contre les effets secondaires.

Un cœur doit réapprendre à battre : le sport contribue donc à réapprendre à vivre normalement après l'opération. Dans le cas du greffé cardiaque, il apporte même un deuxième avantage dans la mesure où le nouveau cœur n'est relié par aucun nerf à l'organisme hôte. Il faut seulement que la fréquence cardiaque s'adapte aux besoins de l'organisme. Grâce à l'entraînement, le cœur du greffé s'adapte mieux et plus vite. Il monte en régime quasiment à la demande et permet ainsi la réalisation d'efforts importants.

### Carte Européenne d'Assurance Maladie

Circulaire D S S/ D 17 C I N° 2004 - 169 du 30.03.04 relative à la mise en œuvre de la carte Européenne d'Assurance Maladie.

Cette carte Européenne d'Assurance Maladie atteste vos droits à l'assurance maladie en Europe.

Permet lors d'un séjour temporaire dans un pays membre de l'union Européenne de bénéficier de la prise en charge des soins médicaux.

Délivrée gratuitement dans un délai de 7 jours par les caisses primaires d'assurance maladie.

Carte plastique non électronique distincte de la carte vitale.

Il s'agit d'une carte nominative et individuelle.



## INFORMATIONS DIVERSES ET UTILES

### Communiqué de l'Académie Nationale de Médecine.

#### TRANSPLANTATION DES ORGANES : C. CABROL

Malgré l'augmentation des prélèvements d'organes pour les greffes dans notre pays, le nombre de greffons disponibles reste insuffisant, puisque chaque année, plus de deux cents personnes meurent en attente de greffe.

La réduction de cette pénurie serait rendue possible par :

- L'assouplissement des règles de sélection des donneurs
- La possibilité de recourir à des donneurs à cœur non battant
- L'élargissement du recours au donneur vivant
- La réduction de la lenteur des procédures administratives et de la complexité des processus décisionnels qui sont aujourd'hui des obstacles à une nécessaire amélioration.

C'est pourquoi, après une analyse approfondie des raisons de cette pénurie, il apparaît à l'Académie nationale de médecine qu'une amélioration de la filière décisionnelle est indispensable afin que l'Etablissement Français des Greffes voie dans ce domaine son action facilitée.

Elle met ainsi l'accent sur la nécessité de modifier le décret du 09 Octobre 1997 (relatif à la sécurité sanitaire du greffon) qui en l'état, freine l'accès au greffon et par conséquent ne permet pas de sauver la vie de nombre de malades en attente de greffe.

### Les transplantés font du sport.

Certains spécialistes estiment que d'ici dix ans, une opération sur deux consistera à remplacer un organe malade. Les greffes se banaliseront et les transplantés courront les rues !

On a pris au fil des ans, clairement conscience de l'impérieuse nécessité pour les transplantés d'avoir une activité physique régulière. L'activité physique permet de réduire les besoins en médicaments, tout en luttant contre les effets secondaires.

Un cœur doit réapprendre à battre : le sport contribue donc à réapprendre à vivre normalement après l'opération. Dans le cas du greffé cardiaque, il apporte même un deuxième avantage dans la mesure où le nouveau cœur n'est relié par aucun nerf à l'organisme hôte. Il faut seulement que la fréquence cardiaque s'adapte aux besoins de l'organisme. Grâce à l'entraînement, le cœur du greffé s'adapte mieux et plus vite. Il monte en régime quasiment à la demande et permet ainsi la réalisation d'efforts importants.

### Carte Européenne d'Assurance Maladie

Circulaire D S S/ D 17 C I N° 2004 - 169 du 30.03.04 relative à la mise en œuvre de la carte Européenne d'Assurance Maladie.

Cette carte Européenne d'Assurance Maladie atteste vos droits à l'assurance maladie en Europe.

Permet lors d'un séjour temporaire dans un pays membre de l'union Européenne de bénéficier de la prise en charge des soins médicaux.

Délivrée gratuitement dans un délai de 7 jours par les caisses primaires d'assurance maladie.

Carte plastique non électronique distincte de la carte vitale.

Il s'agit d'une carte nominative et individuelle.

## Aire de repas et bureau pour les transplantés

sont reportés aux calendres lunaires

Le service de chirurgie cardiaque n'a pas assez de place et ne peut dans l'état actuel des choses nous prévoir un endroit convenable, afin de nous puissions déjeuner et discuter à notre aise.

Nous devons donc attendre de nouveau un certain temps, d'autant plus que les crédits pour l'amélioration du service de réanimation ne sont toujours pas acquis et que nous sommes tributaires de ces travaux.

Nous avons proposé notre participation financière à l'amélioration du coin repas, si notre suggestion était retenue.

En attendant, nous continuerons de déjeuner dans le couloir et nous ne pourrons pas avoir un endroit concevable pour vous réceptionner et discuter de vos problèmes. Mais vous pouvez toujours nous contacter par téléphone. Merci de votre compréhension, à bientôt.

## Bulletin Echo

Le Docteur RIQUIER vous le disait dans son mot du Président, nous sommes très en retard pour publier ce bulletin N°4.

Mais il nous fallait repartir sur de nouvelles bases, vu le peu d'intérêt porté à ce bulletin. Que faire pour que vous nous suiviez dans notre combat ? Il ne nous est pas possible de le savoir si vous ne nous aidez pas.

Ce bulletin est destiné aux transplantés, aux personnes qui sont en attente de greffe et à leurs familles. Nous essayons de vous informer de ce qui se passe dans le monde médical, des améliorations en matière de soins, des décisions prises par les instances politiques à notre sujet.

Depuis la dernière parution de ce bulletin, nous avons eu connaissance de sept nouvelles transplantations. Peut-être y en a-t-il eu d'autres, mais nous ne l'avons pas su.

Nous devons déplorer la perte de certains transplantés, mais nous manquons aussi d'informations à ce sujet, ce qui nous gêne dans notre demande de renouvellement d'adhésion. Espérons que nous arriverons à un accord avec les autorités médicales du C H U.

Nous profitons de la parution de ce bulletin pour souhaiter à toutes et tous les nouveaux transplantés(es) la bienvenue parmi nous.

Prochain bulletin en Janvier 2005.

Si vous avez des idées à nous soumettre, n'hésitez pas à nous les envoyer au siège social. Nous acceptons les critiques.

L'association Cardio-Greffes, par l'intermédiaire de son bureau, prévoit diverses activités. Si nous souhaitons nous rencontrer au printemps prochain, nous pensons à un pique-nique (en juin), ce n'est pas onéreux et en le sachant d'avance, nous pouvons envisager vos déplacements.

Cordialement vôtre, à bientôt peut-être.

## Saviez-vous que...

Pendant la décennie 1987-1997 :

- 18.762 patients ont subi une transplantation cardiaque aux Etats-Unis,
- pour 560 d'entre eux, il s'agissait d'une seconde transplantation,
- et pour 5 d'une troisième transplantation.

Il n'y avait pas de cas connu de 4ème transplantation !

(source : rubrique « statistiques » du site [www.transweb.org](http://www.transweb.org))



Le guide-barème pour l'évaluation des déficiences et incapacité des personnes handicapées annexé au décret n° 93-1216 du 4 novembre 1993 a fixé comme taux de base, compte-tenu des contraintes thérapeutiques, une fourchette d'incapacité entre 50% et 75% selon les cas pour les transplantés cardiaques (30% pour les transplantés rénaux, plus de 50% pour les transplantés pulmonaires ou du foie).

Le seuil de 80 p. 100 défini comme celui de la perte d'autonomie dans la vie quotidienne permet d'obtenir la carte d'invalidité après examen par la COTOREP. Il n'est (malheureusement) atteint que par le cumul du taux de base avec d'autres déficiences.

(source : le décret cité).

## PASSION JARDIN

Le jardin fait-il partie de l'une de vos passions ?

Etes-vous un connaisseur ?

Vous savez qu'avant de planter quoi que ce soit, il faut d'abord et surtout bien travailler sa terre, savoir l'amender convenablement.

L'automne est une saison de préparation des fleurissements du printemps et de l'été. C'est aussi la période de plantation des nombreuses bulbeuses.

Nous avons les classiques : Tulipes, Jacinthes, Narcisses, Crocus.

Dans ces classiques, il y a de nombreuses variétés. Pour les tulipes :

Tulipes Perroquet, Darwin, Flammées, à Fleur de lis, à Fleur de pivoine, à longue ou tige courte, Tulipes Frangées, Tulipes Triomphe, Tulipes Botaniques, Tulipes doubles. Voyez comme le choix est varié.

Les autres bulbeuses : les Lis variés, Allium (ail), Fritillaire (couronne impériale), Anémones de CAEN, Anémone Blanda, Oxalis, Sparaxis tricolore, Chinodoxis lucilae, Scilla campanulata, Muscaris Arums d'Italie, Cyclamen de jardin, Ixias, Crocus botanique.

Pensez aussi à mettre en évidence vos bulbes associés avec des plantes bisannuelles. Un mélange de genres et de coloris est toujours agréable : Pensées, Myosotis, etc...

Votre jardin peut être fleuri tout le printemps et au début de l'été grâce à ces mélanges de bulbeux et de plantes bisannuelles.

Vous pouvez consulter les catalogues de vente par correspondance ou rendre visite aux diverses jardinerics de votre secteur. Vous arriverez à trouver votre bonheur.

Renseignez-vous et bon courage pour le travail au jardin.

## RUBRIQUE LECTURE :



Cet été, nous avons lu pour vous :

DA-VINCI code de Dan Brown, livre envoûtant, intéressant pour les passionnés d'histoire, les amateurs de conspirations et d'intrigues.

Un éminent spécialiste de symbolologie de Harvard est convoqué au Louvre pour examiner une série de pictogrammes en rapport avec l'oeuvre de Vinci. En déchiffrant le code, il met au jour l'un des plus grands mystères de notre temps... et devient un homme traqué.

Ce livre plein de rebondissements où un homme tire les ficelles pour s'emparer d'un soit-disant trésor de la très secrète société du Prieuré de Sion, « le Graal ».

Le conservateur en chef du Louvre était aussi l'un des trois sénateurs de l'Opus Dei, oeuvre catholique fortement controversée.

Cette organisation existe réellement puisqu'elle vient d'achever la construction de son siège américain à New-York.

La bibliothèque nationale a découvert des parchemins sous le nom de dossiers secrets dans lesquels figurent certains membres du Prieuré, dont Victor Hugo, Léonard de Vinci.

Il faut lire ce livre jusqu'à la fin car l'aboutissement est inattendu.

## PORTRAIT D'UNE TRANSPLANTÉE

J'ai rendu visite à une transplantée. Madame Isabelle JEGOU, m'a gentiment reçu, dans un cadre agréable, la ville à la campagne. Une maison à deux pas du centre ville, entourée d'une végétation abondante, un coin calme et tranquille, presque le paradis sur terre.



Isabelle JEGOU est une jeune transplantée dans les deux sens du terme. Elle n'a qu'un an de greffe; et je tairai son âge par pudeur en égard envers elle, mais je puis dire qu'elle est très jeune, que c'est aussi une femme très active, pleine de cette nouvelle vie, j'ai pu le constater.

Comme la plupart des greffés, elle a eu de nombreux problèmes avant sa transplantation. Ceux-ci ont débuté en 1998. On lui a posé un défibrillateur en 2000. Depuis un an qu'elle est transplantée, elle le ressent comme une « renaissance ». Cela lui permet de vivre normalement, tout simplement, de s'occuper des choses de sa vie, de vaquer à ses activités quotidiennes et ménagères, d'être plus disponible pour sa fille.

Durant sa période de maladie, elle déclare avoir été très bien soutenue par son entourage familial, ce qui était pour elle, très important.

Elle a également une vie professionnelle bien remplie. Elle exerce les fonctions de médecin du travail une journée la semaine et fait parfois des remplacements.

Conseillère municipale, elle participe à trois commissions, elle ne reste pas passive, elle s'y donne à fond, siège au SIVOM, assume une journée la semaine le rôle de bibliothécaire. Elle s'est inscrite dans un club d'aqua-gym, fait du vélo d'appartement, trouve le temps de faire des marches, et d'entretenir les fleurs dans son jardin.

Mais de toutes ses occupations, celle qu'elle préfère et de loin, c'est le rôle de mère de famille. Durant son handicap, elle ne pouvait donner ce qu'elle aurait souhaiter à sa fille, et se rattrape maintenant.

Une seule ombre au tableau, son permis de conduire lui a été retiré avant la transplantation et n'a récupéré depuis, qu'un permis provisoire. Pour exercer à plein temps sa profession, elle aimerait qu'on le lui rende à titre définitif.

Je lui souhaite de continuer à se bien porter, à garder son moral. Je la remercie de m'avoir si gentiment accueilli au nom de l'association.

M. Bosselin



## MIEUX VAUT EN RIRE

HISTOIRES VECUES (Tirées du livre « QUARANTE ANS DE MEDECINE » sous-titré :  
Histoires cocasses ou coquines du Docteur D. RIQUIER)

**Un grand blessé :** Un dimanche, à l'heure du repas (cela ne ratait jamais!) un banlieusard en vacances me téléphona pour l'un de ses fils qui s'était coupé à la main droite et qui saignait abondamment. Ce fils se présenta avec une énorme « poupée » à l'index droit ; toutefois, son pansement - blancheur immaculée. Mon épouse le défit avec beaucoup de précautions, mais ô surprise! il n'y avait pas la moindre trace de sang. Elle m'appela quand même. Ayant examiné attentivement cette « blessure » à la loupe, je ne vis rien non plus ; me retournant vers le père, je lui déclarai :

ou bien vous vous êtes trompé de doigt, ou bien vous vous êtes trompé de fils...

Bien élevé, il me demanda le montant de mes honoraires. Héritant du gros pansement, je le jetai avec commisération dans la poubelle, puis je répondis (énervé d'avoir été dérangé pour rien)

Aujourd'hui, dimanche, c'est gratuit, vous avez économisé, ou du moins la sécu, le prix d'une visite d'un jour férié!

Il n'apprécia pas du tout, et furieux, il quitta mon cabinet en claquant « bruyamment » la porte. J'ai su par la suite qu'on m'accusait, une fois de plus d'avoir « un mauvais caractère » mais ne vaut-il pas mieux avoir mauvais caractère plutôt que de ne pas en avoir du tout.

**Un curé retraité :** Un prêtre d'ici ayant accompli tout son sacerdoce dans une banlieue parisienne ouvrière, était revenu dans son village natal profiter d'une retraite bien méritée ; il n'avait pas cherché à monter en grade au sein de la Sainte Eglise ; d'ailleurs, il était né de père inconnu, ce qui limitait son « avancement dans la carrière, mais aussi ce qui augmentait d'autant l'amour qu'il portait à sa mère. Il était ami de longue date d'un autre retraité, ancien directeur d'école publique laïque et qui professait un anticléricalisme sans borne. Cet anticléricalisme, comme il le déclarait lui-même, était chez lui, viscéral, le prenant aux « entrailles ». Tous les deux étaient conseillers municipaux, siégeant dans la même commune ; évidemment ils n'avaient pas été élus sur la même liste ; mais voyageaient très souvent ensemble et connaissaient les meilleurs restaurants dans un rayon de 150 à 200 kilomètres. On pouvait suivre leurs conseils les yeux fermés ! L'ancien directeur d'école aimait à dire et à répéter :

Docteur, vous connaissez mes opinions, mais mon meilleur copain est un cureton !

Bref, ils étaient si souvent ensemble qu'on aurait dit : Saint Roch et son chien (son chien). Le premier qui mourut fut le curé (l'appel de Dieu ; le jour de l'inhumation, son ami, tel un chien bien élevé et respectueux, stationna sous le porche d'entrée de l'église sans y pénétrer. Ensuite, il accompagna « son copain » jusqu'au cimetière et bénit le corps sans toutefois faire le signe de croix.

Il avait pour la dernière fois rendu hommage à son ami, mais il avait sauvé son honneur.

## PREVISIONS ACTIVITES 2005.

Quelques dates à retenir, puisque chaque année depuis trois ans, nous organisons des petites réunions sympathiques, du moins nous l'espérons. Nous nous réunirons de nouveau :

- Samedi 15 Janvier au C.A.T. d'Yvetot à 13 heures 45 pour la traditionnelle galette des rois
- Samedi 05 Mars au C.A.T. d'Yvetot à 13 heures 45 pour déguster les crêpes

Nos deux après-midi seront égayées par un peu de musique, mais nous pourrions converser entre nous. Au cours de cette dernière réunion, nous vous donnerons la suite du programme de l'année concernant nos activités. Vous recevrez à temps les convocations.

Prenez note, l'assemblée générale aura lieu en mai, et un pique-nique sera organisé en juin. Il n'est plus prévu de faire des voyages, les transplantés ne sont pas intéressés. Signalons que pour toutes nos après-midi conviviales, vous pouvez amener vos amis ou des membres de votre famille.

Le programme complet de l'année 2005 sera diffusé dans le bulletin d'Avril, le numéro 6.



## CONNAISSANCE DE NOTRE REGION

La Haute-Normandie recèle un patrimoine riche, tant architectural, qu'historique et touristique.

Nous allons parcourir un petit morceau de ce patrimoine ; une promenade touristique et historique d'environ 80 km, à faire par une belle journée ensoleillée avec son pique-nique.

Partant de ROULIN, nous nous dirigerons vers Bonsecours, visiterons sa basilique et profiterons du panorama de la côte Ste-Catherine. Nous reprendrons la route de Boss, direction La Neuville-Chant-d'Oisel, en passant, nous pourrions admirer le château ANQUETIL, mais ne pourrions pas le visiter.

Nous descendrons dans la vallée d'Andelle, Pont-St-Pierre. Arrêt à l'Abbaye de Fontaine-Guérard, fondée au 12ème Siècle par les Moniales. Malgré les ruines, il reste toujours une partie à visiter, dont la chapelle du 15ème et les anciens celliers. Nous rejoindrons Charleval (malheureusement, le château fut détruit au 18ème siècle et il ne reste aucun vestige).

Nous poursuivons la route vers Lyons-la-Forêt, avec son église du 15ème, sa halle en bois du 18ème, ses maisons à pans de bois très anciennes. Cette commune a un certain charme. Si vous le souhaitez, vous pourrez vous rendre par la D2 à l'Abbaye de Mortemer qui se visite et accueille souvent des concerts de musique classique.

Nous rejoindrons Lyons par la même route en direction du Tronquay, de La Feuillie, en traversant la magnifique hêtraie de la forêt de Lyons.

La Feuillie est un petit village, mais possède une belle église dotée d'un très haut clocher pointu. S'engager sur la N1e 31, descendre jusqu'à Croisy S/Andelle, le village des proverbes ; cherchez, vous les trouverez. Ensuite dirigez-vous vers Vascocueil qui possède un château bien entretenu et privé que l'on peut visiter. Il y a souvent des expositions de tous genres. Par la D12 vous rejoindrez le charmant village de Ry, le village de Madame Bovary, célèbre héroïne d'un roman de Gustave FLAUBERT dont l'action se déroule dans les années 1885-1890, roman tiré d'une histoire plus ou moins réelle. On y retrouve encore des traces de Mme BOVARY. La commune possède une église du 12ème siècle avec un très joli porche.

En remontant, on retrouve la N1e 31 et Martainville, son château, avec son pigeonnier, son musée. Si vous le souhaitez et que vous êtes encore en forme visitez-le ou bien reprenez la route de Rouen pour le retour. Vous ne serez pas déçu de cette journée ; les sites sont agréables et le paysage traversé est intéressant. Si ce parcours vous séduit, n'hésitez pas, vous ne le regretterez pas, soyez en certain.

Bonne route et à bientôt pour une nouvelle découverte.

(Références, carte Michelin 55).

## NOUVELLES BREVES :

Nous avons sollicité des élus, des mairies, des commerçants, médecins, pharmaciens, en vue d'obtenir des dons. Cette démarche s'est avérée positive, beaucoup de gens ont répondu favorablement. Les sommes récoltées vont nous permettre de faire prospérer notre association.

Nous sommes la plus petite association de France en nombre avec 30 adhérents. C'est pourquoi, nous avons contacté un maximum de personnes afin de les décider d'adhérer à l'association. Le résultat n'a pas été fructueux ; il semblerait que les transplantés de notre région ne soient pas intéressés par la vie associative. Nous le regrettons vivement.

Le C.H.U. nous a informé que depuis début janvier, il y avait eu à Rouen, 10 transplantations cardiaques, dont un jeune de 13 ans. La dernière greffe a été effectuée le 14 septembre dernier.

Hourra ! Enfin une bonne nouvelle qui prouve que les membres du bureau sont actifs : après démarches, notre secrétaire, Monsieur Francis BARQ, a obtenu à titre gracieux, un ordinateur pour l'association et grâce à la générosité de nos nombreux donateurs, nous avons pu acquérir une imprimante-photocopieur couleur qui va faciliter le travail au sein de l'association. Voilà une bonne utilisation des dons reçus.

Nos félicitations à notre secrétaire.



Si nous parlions un peu cuisine. La Normandie, notre région, est belle. Elle nous donne de nombreux produits : lait, crème, beurre, fruits divers ; alors aujourd'hui, j'ai choisi pour vous, un gâteau bien de chez nous.

### LA TARTE AUX POMMES ET AU BOUDIN NOIR



Pour 6 personnes

Préparation : 20 mn

Réfrigération : 20 mn

Cuisson : 40 mn

- 300 g de pâte feuilletée
  - 2 boudins noirs
  - 4 pommes goldens
  - 20 cl de lait
- 2 oeufs entiers + 3 jaunes
  - 1 cuil. à soupe d'huile
  - 30 cl de crème épaisse
  - 2 pincées de muscade râpée
  - sel, poivre noir du moulin
- Allumez le four à th. 7 (210°C). Etalez la pâte. Garnissez-en un moule à tarte rectangulaire passé à l'eau froide. Piquez le fond à la fourchette et passez le rouleau sur le bord pour ôter l'excédent de pâte. Réservez au frais 20 mn.
- Faites rissoler les boudins détaillés en rondelles avec l'huile en les retournant souvent. Retirez la peau. Pelez et coupez les pommes en lamelles épaisses. Alignez-les sur le fond de tarte en y intercalant les rondelles de boudin.
- Battez les oeufs entiers avec les jaunes, la crème, le lait, la muscade, sel et poivre. Versez cette préparation sur les pommes. cuisez au four entre 35 et 40 mn. démoulez la tarte bien dorée sur un plat et dégustez aussitôt.

Le bon vin : un madiran vers 16°C.

## QUI EST ESOPÉ ?

L'ahuliste grec né environ vers le sixième siècle avant notre ère, Esope a une vie légendaire et mystérieuse. Esclave affranchi, il aurait voyagé au proche Orient, puis à Athènes, Corinthe et Delphes avant d'être assassiné. Ses fables populaires ont inspiré la littérature européenne et arabe. Il s'agit de récits brefs mettant en scène des personnages ou des animaux, conclus par une morale.

La Fontaine s'en inspira pour rédiger ses propres fables.

### Le rossignol et l'épervier

Un rossignol perché sur un chêne élevé chantait comme à son ordinaire. Un épervier l'aperçut ; n'ayant rien à manger, il fondit sur lui et s'en empara. Se voyant en danger de mort, sa victime lui demanda de le relâcher alléguant qu'il ne suffirait pas à lui seul à remplir un ventre d'épervier : il lui fallait s'il manquait de nourriture s'en prendre à de plus gros oiseaux. Mais je serai fou répondit l'épervier, de lâcher la pâture que je tiens dans mes serres pour chasser celle que je ne vois pas encore.

De même chez les hommes, il est déraisonnable, dans l'espoir de plus grands biens, de laisser filer entre ses doigts ce que l'on tient.

### Le paysan et ses enfants

Un paysan allait mourir. Désireux de transmettre à ses fils quelque expérience du travail de la terre, il les rassembla pour leur dire : mes enfants, dans une de mes vignes est enfoui un trésor. Après sa mort, ses enfants prenant leur coutres et leurs hoyaux, retournèrent le sol de toute la propriété. De trésor, il n'en trouvèrent point, mais la vigne, dans sa terre amoullie, leur donna une vendange sans précédent.

C'est ainsi qu'ils comprirent que l'effort est le trésor des hommes.

## NOS TEE-SHIRTS : le point

Des tee-shirts sont toujours disponibles pour vous et votre famille, vos amis au prix de 8 euros pièce.

Vous pouvez nous les commander, nous vous les ferons parvenir à domicile, après votre règlement (frais à notre charge). En nous prévenant, vous pourrez les retirer lors d'un passage au C.I.L.U.

Ci joint photos et liste des tailles et coloris restant disponibles :



blanc	gris	noir	blanc
L 11	XXL 04	XL 03	XL 39
M 09	L 02	L 29	L 34
	M 08	M 27	
	S 20	S 11	
	14-16 ans 18	14-16 ans 05	
	12 ans 21	12 ans 03	
		10ans 04	
		8 ans 02	