

Dernières Nouvelles d'AURAL

ETE 2024 - N°42

BULLETIN D'INFORMATION TRIMESTRIEL DES PATIENTS DIALYSÉS

**Votre newsletter
dédiée !**



L'équipe éditoriale, toujours plus proche de vous, vous propose de faire évoluer ce journal selon vos retours, n'hésitez pas à nous en faire part !



Site AURAL de Colmar

Saverne 

Haguenau 

Strasbourg 

Sélestat 

Colmar 

Mulhouse 

Saint-Louis 

Directrice de publication

Rebecca D'ANTONIO

Crédit photographies

AURAL

Responsable de la rédaction

Sabine THOMAS

Editeur / imprimeur

AURAL/IMPRIMERIE CHRYSS

Comité éditorial

Rebecca D'ANTONIO

Élie LEONHARDT

Aurélie BANNEREAU

Sophie QUERE

Myriam DENFOUR

Naoual SALAH

Laëtitia GUYOT

Sabine THOMAS

À propos

Publication trimestrielle à destination des patients dialysés

Edition N°42 - juillet 2024

Tirage : 730 exemplaires

N°ISSN : 2824-4605

Dépôt légal

Tous droits réservés à AURAL.

La reproduction même partielle du contenu des articles, photos et illustrations de cette newsletter est interdite.

A photograph of a modern hospital hallway with a wooden floor, white walls, and recessed ceiling lights. A glass-walled room is visible on the right, containing medical equipment and a blue bucket on a cart.

SOMMAIRE

| | |
|---|---------|
| Éditorial | page 4 |
| Evènement : Assemblée Générale France Rein Alsace | page 5 |
| Vie de l'établissement : éthique et bientraitance | page 6 |
| Enquête : votre satisfaction en 2023 | page 8 |
| Sport et santé : pédalez en dialyse | page 10 |
| Votre quotidien : expérience patient au coeur de l'ETP | page 12 |
| Votre quotidien : atelier ETP à distance | page 14 |
| A la rencontre de la maman d'une patiente en DP | page 15 |
| Travaux : amélioration des conditions d'accueil | page 16 |
| Focus sur votre assiette : recette de l'été | page 17 |
| Agenda | page 19 |
| A votre écoute | page 20 |
| Jeux | page 21 |



“Améliorer le bien-être des patients”

“C’est un des axes principaux du projet des usagers, intégré dans notre projet institutionnel 2024-2028. Cela est rendu possible grâce à l’implication des professionnels d’AURAL, des représentants des usagers et des associations de patients.

Vous trouverez dans cette édition la présentation des comités éthique et bienveillance, qui témoignent de l’engagement d’AURAL à mettre en œuvre des actions de sensibilisation mais aussi de réflexion sur le sens du soin et la relation soignant-soigné.

Vous pourrez lire également le premier retour de l’Évaluation des Pratiques Professionnelles (EPP) consacrée à l’impact du pédalage sur la qualité de vie des patients menée dans l’unité d’hémodialyse de Saverne. Cette EPP nous servira de base de réflexion sur un projet de mise à disposition des pédaliers de façon plus globale sur les unités AURAL et étendre l’activité physique adaptée.

Le mois de juin 2024 a été marqué par le démarrage des opérations d’améliorations architecturales de deux de nos sites, à savoir :

- les travaux de réhabilitation de l’unité AURAL Sainte-Anne : cela s’est traduit par le déménagement de l’unité actuelle dans de nouveaux locaux mis à disposition par la clinique Sainte-Anne, le temps des travaux.
- la restructuration des espaces extérieurs du site AURAL Bergson (Strasbourg) afin de sécuriser la circulation et les flux logistiques.

Dans la rubrique “A la rencontre de...” nous avons le plaisir dans ce numéro de vous faire découvrir une jeune patiente en dialyse péritonéale, dont la maman nous partage son vécu relatif à la technique. Un grand merci à elles !

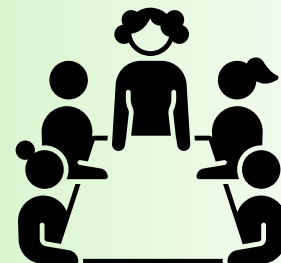
Bonne lecture et bel été à toutes/s.



Elie LEONHARDT
Directeur Général Adjoint

Évènement

Assemblée Générale France Rein Alsace



AURAL était convié dimanche 9 juin à l'Assemblée Générale de France Rein Alsace sous un soleil radieux, dans le petit village de Wittersheim (entre Haguenau et Brumath – 67).

Ce fut l'occasion pour Rebecca D'ANTONIO, Directrice Générale, et Myriam DENFOUR, Secrétaire Générale et Chargée des relations usagers, de rappeler le partenariat de longue date d'AURAL avec l'association. En effet, des professionnels AURAL ont apporté leur soutien à la « semaine nationale du rein » et deux représentants des usagers issus de France Rein Alsace, Mme RAUSCH et M. KRAUT, sont présents dans les instances d'AURAL. Six bénévoles ont également participé à l'édition 2024 de la « semaine droits des patients à AURAL ».

Les projets importants portés par France Rein Alsace en 2024 ont été évoqués lors de cette journée, notamment leur soutien à l'acquisition de pédaliers pour les centres de dialyse Alsaciens.



Pour découvrir l'association :

<https://www.francerein.org/associations/alsace/>



Vie de l'établissement

Comité éthique



Toute personne (professionnel, patient) peut être confrontée à un dilemme, une situation complexe « non prescrite » reposant sur la mobilisation d'un certain nombre de ressources et de repères : le repère institutionnel, les valeurs, les repères culturels, la formation, les repères médicaux et scientifiques, les repères familiaux, sociaux et émotionnels, le cadre juridique, les repères politiques, les règles organisationnelles, les points de vue de ses collègues pour un professionnel, celui du patient et éventuellement de son entourage familial. La **capacité à organiser sa réflexion pour évaluer les différentes solutions possibles relève d'une démarche éthique**. Cette réflexion est toujours **personnelle, mais non individuelle**.

Elle doit pouvoir déboucher sur une proposition en situation la plus juste.

Le Comité Ethique (CE) est une instance interdisciplinaire (médecin, infirmiers, assistantes sociales, administratifs...) qui **exerce une action de réflexion, de conseil et de pédagogie en matière d'éthique en santé** pour les activités d'AURAL. A l'initiative de la direction, elle a des missions d'analyse, de proposition, de coordination et de communication pour **renforcer la prise en compte des aspects éthiques dans les décisions et actions des professionnels et des patients**, avec comme finalité, l'amélioration de la qualité de la prise en charge des patients et de leur entourage à AURAL.



*Dr KUNZ, néphrologue responsable médical hémodialyse Strasbourg
Président du comité éthique*

Membres du comité :

- Président : K. KUNZ, néphrologue responsable médical hémodialyse Strasbourg
- Vice-Présidente : E. MINKER, responsable du service social
- Coordinatrice : N. SALAH, chargée de projet recherche et innovation
- Secrétaire : M. DRENTEL, diététicienne nutritionniste
- J-P. KRAUT, représentant des usagers
- O. THOMAS, médecin HAD
- M. DENFOUR, secrétaire générale, chargée des relations usagers AURAL De VIGNY
- A. KUENEMANN, psychologue
- A. FISHER, coordinatrice HAD
- M. WAGNER, ergothérapeute HAD
- C. GRESS, IDE HAD
- L. NEFF, IDE HAD
- L. PESCH ou Dr P. KARCHER, représentants de l'EREGE

Le CE a pour tâches de :

- **Sensibiliser**, et informer l'ensemble des personnels **à la réflexion éthique**,
- Développer collectivement la capacité des usagers, des familles, des professionnels à **identifier les situations sensibles** au plan éthique et à mesurer les enjeux des décisions
- Donner accès aux personnels à des **ressources documentaires**,
- **Mettre à disposition des outils** facilitant la réflexion,
- Traiter les questions éthiques (collectives et individuelles) en repérant les éléments de contexte à prendre en compte dans la réflexion éthique (organisationnels, juridiques, etc.)

Pour toute question ou thématique éthique, le comité éthique peut être saisi en écrivant à : **ETHIQUEBUREAU@aural.fr**

Vie de l'établissement

Comité bienveillance



La bienveillance est une **démarche à la fois collective et individuelle qui vise à promouvoir le respect, la dignité et le bien-être des patients et des professionnels** tout en gardant à l'esprit le risque de maltraitance. Cela ne se réduit ni à l'absence de maltraitance ni à la prévention de la maltraitance.

Elle est **en lien avec les orientations stratégiques de l'établissement** et est intégrée au Projet Institutionnel d'AURAL. Elle s'inscrit ainsi de fait dans le cadre de l'amélioration de la qualité des soins.

Elle tient compte des objectifs nationaux et régionaux et, des exigences réglementaires.

AURAL a mis en place un **Comité de Bienveillance** qui déploie cette politique.



Cette volonté de promotion de la bienveillance est réaffirmée également au travers de :

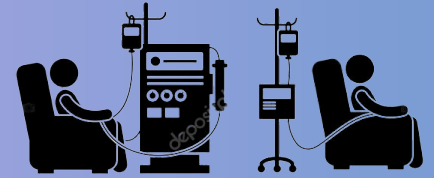
- La Charte Bienveillance co-construite avec les professionnels et les patients. Elle traduit les valeurs fortes auxquelles ils sont attachés.
- Un comité de bienveillance pluriprofessionnel formé à la thématique. Il réalise différentes actions : sensibilisation lors de la semaine des droits des patients, autoévaluation des pratiques professionnelles, mise en place de différentes procédures et protocoles...
- Une politique d'évaluation des pratiques professionnelles
- Un projet des usagers
- Une politique de qualité de vie au travail

Composition du comité

- E. CHARLIN, néphrologue-MOLIERE
- E. MINKER, responsable du service social-BERGSON
- L. REYSER, infirmière référente-MOLIERE
- P. LINSING, assistante social HAD-BERGSON
- L. WENDER, IDE dialyse-SAVERNE
- A. TROESCH, IDE dialyse-SAVERNE
- M. LARAHOUI, IDE dialyse-COLMAR
- L. MARINE, IDE dialyse-HAGUENAU
- N. SALAH, chargée de projet recherche et Innovation-DE VIGNY, pilote du comité
- S. MENNECHET, infirmière en pratique avancée-STRASBOURG, pilote du comité

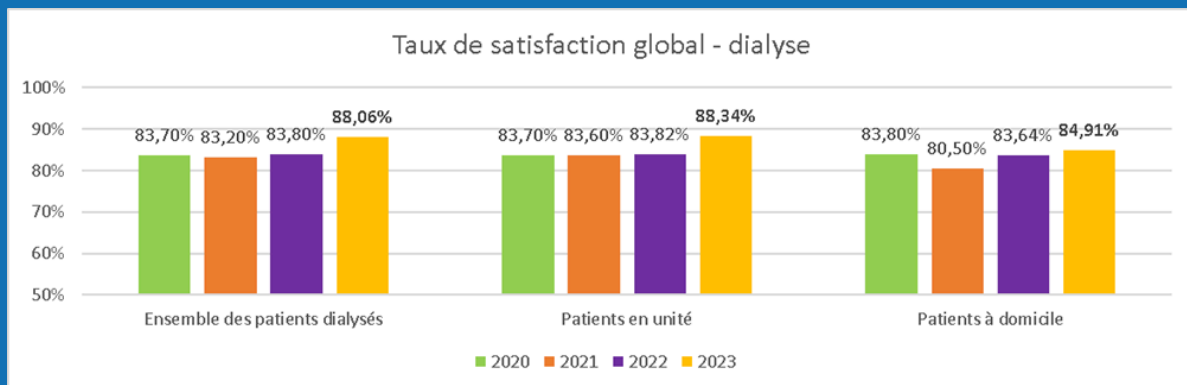
Enquête

Votre satisfaction en 2023



L'ensemble des patients présents fin 2023, en unité de dialyse comme en dialyse à domicile, ont été sollicités pour évaluer leur satisfaction sur la prise en charge à AURAL. Le taux de retour global de l'enquête est de 61,4%, ce qui confère aux résultats de l'enquête une bonne représentativité.

Le taux de satisfaction des patients dialysés à AURAL est de 88 % en 2023.



- Les patients en dialyse à domicile sont particulièrement satisfaits de leur installation à domicile : préparation à l'installation, explications fournies, qualité de l'installation et respect de la date programmée.
- Les patients en unité de dialyse sont particulièrement satisfaits de leur accueil dans l'unité de dialyse (démarches administratives à l'arrivée, accompagnement lors des premières séances de dialyse) et de l'établissement AURAL de manière générale.



Enquête

Votre satisfaction en 2023

suite

Les axes d'amélioration identifiés

Les informations reçues concernant :

- L'existence et le rôle de la Commission des Usagers (patients en unités de dialyse et patient en dialyse à domicile)
- Les directives anticipées (patients des unités de dialyse de Saverne, Sainte-Anne et Mulhouse ainsi que patients à domicile)
- La greffe (patients des unités de Molière, Mulhouse et Saverne ainsi que patients à domicile).

Certaines thématiques du parcours du soins :

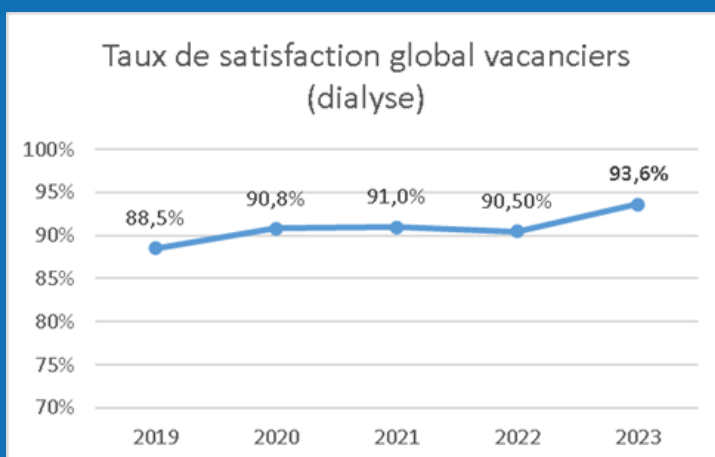
- La prise en charge de la douleur (patients des unités de dialyse de Molière, Saint-Louis et Mulhouse ainsi que patients à domicile)
- La prise en charge de la souffrance morale (patients des unités de dialyse de Mulhouse, Molière et Saverne ainsi que patients à domicile)
- Le suivi psychologique (patients des unités de Saint-Louis et Mulhouse ainsi que patients à domicile)
- Le suivi social (patients des unités de Molière et Saint-Anne)
- La possibilité de participer à des ateliers d'éducation thérapeutique (patients des unités de Saint-Louis, Colmar, Sainte-Anne, Molière et Saverne ainsi que patients à domicile).



Patients vacanciers en dialyse

Un questionnaire de sortie est remis aux patients vacanciers lors de leur dernière séance de dialyse à AURAL. En 2023, 161 séjours de patients vacanciers ont été enregistrés. Le taux de retour est de 37,3 %.

- En 2023, 46% des patients vacanciers venaient à AURAL pour la première fois.
- Le taux de satisfaction global est en hausse et est très satisfaisant : 93,6 %.
- « Le confort », « l'accès », « l'accueil », « le séjour à AURAL » et « les soins reçus » présentent des taux de satisfaction supérieurs à 90%.



Sport et santé

Pédalez en dialyse



Pédalez en dialyse.

Depuis 2017, l'**activité physique adaptée (APA)** se déploie sur les différents sites AURAL.

A ce jour, presque tous les sites proposent aux patients des exercices de renforcement, d'étirement ou encore de coordination, adaptés à chaque patient, et ce durant le temps de dialyse.

Ces séances seront également mises en place dans le Haut-Rhin après la période estivale.

Afin de compléter ce programme, AURAL a souhaité proposer aux patients le pédalage perodialytique.

Dans le cadre de ce programme, afin d'évaluer son intérêt, une évaluation (EPP : évaluation des pratiques professionnelles) portant sur 40 patients est en cours, et durera 3 mois sur le site pilote de Saverne.

L'objectif est d'étudier l'impact du pédalage perodialytique sur la qualité de vie du patient en recouvrant les trois dimensions : physique, psychique et sociale.

Depuis le lancement de cette évaluation, 16 patients utilisent le pédalier LEMCO.



Cette évaluation est pilotée par la coordinatrice en activité physique adaptée. Ainsi, les participants répondent à un questionnaire de qualité de vie et sont soumis à une évaluation cardio-respiratoire.

Les patients pédalent deux fois par semaine (3^e séance optionnelle).

Ce programme repose sur l'interaction entre la coordinatrice de l'enseignement physique adapté et les équipes soignantes.

Si les résultats de cette évaluation sont probants, AURAL proposera cette activité sur tous ses sites.

Qu'en pensent les l'équipe soignante et les patients ??

Interview avec Laetitia Wender, IDE à Saverne : Pour vous, qu'apporte le pédalage au patient ?

« Pour les patients qui sont sédentaires, cela leur permet de se mobiliser pendant la séance. Je trouve que c'est bien »

Comment vous organisez-vous autour de ce programme ?

« Je sais maintenant quels patients doivent avoir le pédalier. C'est aussi marqué en prescription sur la feuille de séance. Quand je les branche, je leur demande s'ils sont d'accord pour pédaler aujourd'hui, et quand cela les arrangerait. Alors je l'installe selon ce qu'ils me disent. Je respecte leur souhait. »

Interview avec une patiente du programme :

Que vous apporte ce programme ?

« Moi je trouve que je marche davantage depuis que j'ai démarré le pédalage. J'ai l'impression que j'ai moins mal dans les articulations et que j'ai plus de force dans les muscles. Et après une séance de sport, je me sens bien. Je ne sais pas comment l'expliquer mais c'est comme si le corps en avait besoin. Même pendant la dialyse ! C'est un bien-être. [...] Et on va à son rythme. Tu fais 5 minutes, 10 minutes, 20 minutes, comme tu veux. »



Une patiente en cours de pédalage



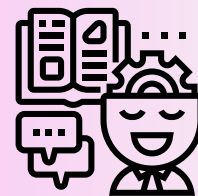
Salomé SALING, coordinatrice en activité physique adaptée, avec les deux pédaliers LEMCO qui sont actuellement sur le site de Saverne.



Une infirmière en pleine action : désinfection et désinstallation du matériel

Votre quotidien

L'expérience patient au coeur du programme ETP



LE PÔLE PATIENT PARTENAIRE

Pourquoi adhérer au programme ETP ?

« Mieux vivre sa dialyse » est le programme d'éducation thérapeutique (ETP) accessible à tous les patients hémodialysés à AURAL.

Ce programme repose sur la collaboration entre le patient et les professionnels de santé. Il s'appuie sur un partage d'expérience : le soignant avec son savoir professionnel et le patient avec son expertise liée à son vécu. **Leurs savoirs et expériences sont complémentaires.**

Il n'est pas question de délivrer des informations descendantes du professionnel vers un patient « passif », mais bien d'une **collaboration** pour permettre au patient d'acquérir les connaissances (« savoir ») sur la maladie et ses traitements ; la capacité à réaliser certains gestes et activités (« savoir-faire ») ; les modifications de comportement (« savoir être ») pour « faire face » à la maladie.

Un patient se soigne bien s'il découvre en lui le désir de bien se soigner. L'ETP aide les personnes malades à prendre soin d'elles-mêmes, à construire un avenir avec la maladie. L'ETP repose donc sur une **attitude « active » d'un patient pour « changer » ses habitudes de vie.**

Depuis de nombreuses années, AURAL soutient et encourage cette démarche centrée sur le patient.



Comment favoriser l'expérience patient ?

Notre programme ETP s'est enrichi grâce à la constitution du pôle patients partenaires en ETP. Nous avons besoin de patients intervenants dans notre programme, car la parole d'un patient peut-être mieux acceptée ou entendue que celle d'un soignant. Un patient, qui a acquis au fil du temps une expérience personnelle, peut la transmettre à d'autres patients.

Un recrutement a été fait à l'automne 2023. A ce jour, le pôle se compose de 3 patients :

- Un patient hémodialysé à domicile après un passage en dialyse péritonéale.
- Un patient hémodialysé à domicile qui a déjà eu recours à une greffe.
- Une patiente hémodialysée anciennement auto dialysée en structure, qui aujourd'hui dialyse à domicile.

D'autres patients manifestent régulièrement leur intérêt pour cette démarche et sont vus en entretien dans l'optique d'étoffer le groupe avec plus d'expérience patient.

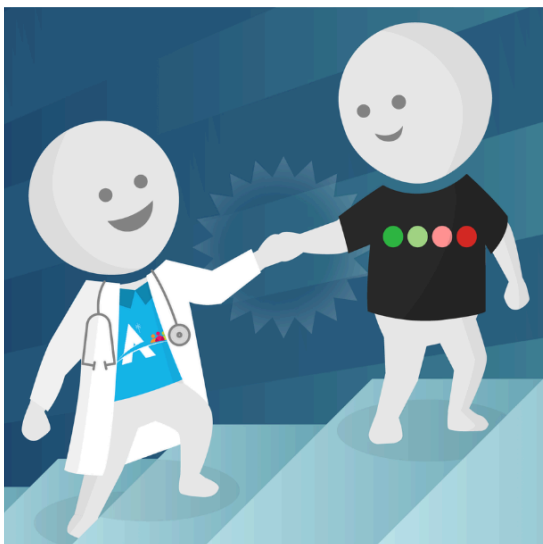
Ces patients « partenaires » en ETP sont des personnes :

- Qui ont un vécu avec l'insuffisance rénale chronique.
- Qui ont développé une expertise personnelle en matière de gestion de leur propre santé
- Qui collaborent avec les professionnels de santé pour partager leur expérience et aider à l'éducation des patients atteints de la même maladie.

L'expérience patient au coeur du programme ETP

Qu'apporte le pôle de patients partenaires au programme ETP ?

- Grâce au partage de l'expérience des patients partenaires et de leurs connaissances acquises au fil du temps, ce pôle permet aux patients qui adhèrent au programme de mieux comprendre et d'intégrer leurs propres compétences dans leur vie quotidienne
- Les patients partenaires fournissent un soutien émotionnel à d'autres patients, en leur faisant savoir qu'ils ne sont pas seuls et en les aidant à faire face à leurs inquiétudes et à leurs peurs.
- Les patients partenaires sont formés et travaillent en collaboration avec les professionnels de santé pour planifier et mettre en œuvre le programme.
- Ils contribuent aux discussions et apportent une perspective de patient pour construire et améliorer le programme ETP.



Ce sont les patients partenaires qui en parlent le mieux :

Pour aider ...
mettre ma petite
pierre à l'édifice.

Véhiculer des
messages positifs

Faire gagner du temps aux
patients pour comprendre le
côté vital (au vrai sens du mot)
de prendre soin de soi, de
comprendre la pathologie et de
devenir acteur des soins et
donc de sa vie

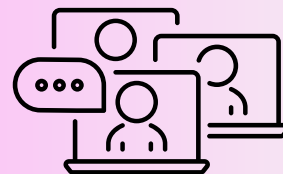
Pour les patients qui
souhaitent connaître toutes
les perspectives
envisageables, c'est l'idéal
car ils pourront interroger
quelqu'un qui vit la même
chose qu'eux.

Pour les patients qui
souhaitent connaître toutes
les perspectives qui
s'offrent à eux et pouvoir
faire leur choix.

Créer un troisième acteur
en interface avec le patient.
L'intérêt du patient
partenaire, c'est qu'il a
l'expérience et le vécu du
patient.

Votre quotidien

Ateliers d'ETP à distance



Profitez de la présence des patients partenaires lors des ateliers ETP en visioconférence.



POURQUOI LES ATELIERS EN VISIO ?

- Pour le partage entre patients (qui peuvent être d'unités de dialyse différentes)
- Pour bénéficier du retour d'expérience de patients ressources
- Pour faire participer les proches
- Pour limiter le temps passé hors de son domicile

Ces nouvelles modalités d'échanges vous offrent une réelle opportunité pour mieux intégrer l'ETP dans votre quotidien !

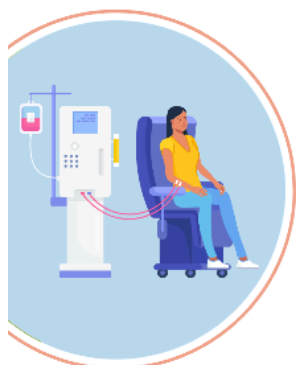
Besoin de mieux comprendre l'hémodialyse ?



L'ÉQUIPE D'ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE

vous propose cet atelier en visioconférence à distance depuis votre domicile

Vous pouvez y participer avec vos proches



**JEUDI 17 OCTOBRE 2024
DE 10H À 11H**



Renseignement et inscription : etpcoordination2@aural.fr
Ou auprès des infirmiers (ères)

Connectez-vous pour échanger avec d'autres patients en présence d'infirmières et de patients partenaires.

Places limitées : 5 patients par atelier



Besoin d'aide pour mieux gérer votre stress et vos douleurs ?



L'ÉQUIPE D'ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE

vous propose cet atelier en visioconférence à distance depuis votre domicile

Vous pouvez y participer avec vos proches



**JEUDI 01 OCTOBRE 2024
DE 10H À 11H**

Renseignement et inscription :



etpcoordination2@aural.fr

Ou auprès des infirmiers (ères)

Places limitées : 5 patients par atelier



DES QUESTIONS ?

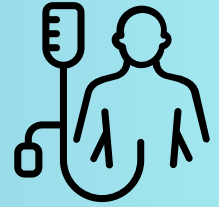
L'équipe soignante est à votre disposition.



NOUS CONTACTER : etpcoordination2@aural.fr

A la rencontre de...

de la maman d'une jeune patiente en dialyse péritonéale, Léna G.



Parlez-nous un peu de Léna...

Léna a 11 ans, elle a un petit frère de 8 ans et une petite sœur de 16 mois. Sa passion du football lui a permis d'intégrer une section sportive en classe de 6^è au collège, et de concilier ainsi études et sport aux côtés de ses camarades. Occupant principalement le poste d'attaquante sur le terrain, elle souhaite s'orienter vers une **carrière de footballeuse professionnelle**.

Depuis quand Léna dialyse-t-elle ?

Elle a débuté la dialyse péritonéale à l'âge de 5 ans. L'évolution favorable de son état de santé lui a permis de faire une pause dans son traitement pendant 1 an ½ en 2019, et de partir pour la première fois à la mer en vacances avec toute la famille.

Comment sont gérées les séances de dialyse au quotidien ?

Ça se passe très bien, même si Léna ne peut par exemple pas aller à la piscine. Elle bénéficie d'un repas adapté à la cantine. Sa mamie lui a confectionné toute une série de **petites pochettes en tissu lui permettant de ranger son cathéter en toute discrétion**, et elle dispose d'une ceinture abdominale pour protéger le pansement pendant ses séances de sport.

Léna dialyse la nuit, deux fois par semaine à la maison, et se rend une fois par mois à l'hôpital de jour de pédiatrie des HUS.

Elle a participé à deux classes de mer organisées par son école, grâce à la **préparation logistique importante en amont du séjour** (générateur, consommables, etc.) et à **ma présence ou à celle d'un accompagnant formé à la dialyse et la réfection des pansements de Léna.**

Avez-vous une anecdote à nous raconter ?

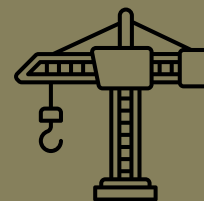
Passionnée par le football, le vœu le plus cher de Léna serait de rencontrer son idole, Antoine GRIEZMANN.

Nous avons adressé sa demande à l'**association « Petits Princes »** qui réalise les rêves des enfants et des adolescents gravement malades. Le dossier a été accepté, il reste maintenant à l'association de tout mettre en œuvre pour permettre l'organisation du rêve de Léna !



Un grand merci à Léna et à sa maman d'avoir accepté de témoigner, ainsi qu' à Armelle, infirmière coordinatrice en DP pédiatrique pour avoir permis cette rencontre.

Travaux



Amélioration des conditions d'accueil

Déménagement de l'unité AURAL Sainte-Anne :

L'unité AURAL de Sainte-Anne, située dans les locaux de la Clinique Sainte-Anne du Groupe Hospitalier Saint Vincent (GHSV), a déménagé d'un étage depuis le 1er juin 2024, pour occuper des locaux mis à disposition par le GHSV. Ce déménagement va permettre de réhabiliter, via une opération de travaux, les locaux d'AURAL dans la clinique, afin d'améliorer la qualité de prise en charge, d'accueil et de confort des patients. Ces travaux devraient se terminer début de l'année 2025. Le déménagement a été porté par les équipes d'AURAL et du GHSV que nous remercions vivement ... Le tout, dans la bonne humeur!



Unité AURAL en attente de réhabilitation



Déménagement des générateurs



Locaux mis à disposition pour AURAL dans l'attente des travaux



Travaux à BERGSON :

Des travaux de voirie et de réseaux ont démarré sur le site de BERGSON depuis le 10 juin 2024. Ils vont permettre d'améliorer la circulation sur le site, en séparant les flux logistiques des flux de transporteurs et de patients.

C'est également l'occasion pour le site de BERGSON de se raccorder au réseau de chaleur urbain de la ville de Strasbourg et d'équiper le site de bornes de recharge pour les véhicules électriques.

Diététique

des recettes pour l'été

Cette recette vous avait été proposée par *Husser Christian*
ancien patient d'**AURAL** et chef de cuisine

BROCHETTE DE POISSONS "SAVEUR D'ÉTÉ" ET SALADE DE RIZ AU CURRY



Ingrédients principaux (pour 2 personnes) :

- 140g de dos de cabillaud
- 140g de pavé de saumon
- 6 crevettes crues
- 80g de riz
- 1 petite boîte de maïs
- 2 tomates moyennes
- 1 petit poivron vert
- 2 oignons blancs avec fanes
- 1 petite courgette
- 1 tranche de pain de mie
- 2 citrons



Ingrédients complémentaires (pour 2 personnes) :

- 1 gousse d'ail
- 2 cuillères à café de curry en poudre
- 1 cuillère à café de pâte de curry vert thaï
- 1 botte de basilic
- 1 branche de thym
- 1 cuillère à café de moutarde
- 7 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de vinaigre Melfor®
- 1 pincée de piment
- poivre du moulin
- Pics en bois



Préparation pour la marinade des poissons



Dans un récipient, mettre le jus d'un citron, 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, la moitié du basilic haché, le thym effeuillé, du poivre du moulin, bien remuer. Ajouter à cette préparation les poissons coupés en cubes de 1 à 2 cm et les crevettes décortiquées. Réserver au frais le temps de préparer le reste.

Préparation pour le coulis de tomate

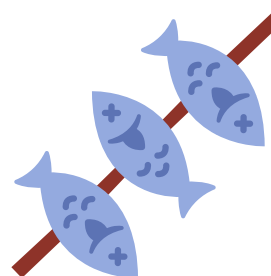


Dans un récipient profond, émonder 1 tomate (plonger dans un bain d'eau bouillante une dizaine de secondes puis dans un bol d'eau glacée pour pouvoir enlever la peau), la couper en petits cubes, ajouter l'oignon blanc haché, 1 gousse d'ail hachée, 1 tranche de pain de mie coupée en petits carrés, 1 jus de citron, 1 cuillère à soupe de vinaigre Melfor, 2 cuillères à soupe d'huile d'olive et 1 d'eau, 1 pincée de piment. Mixer le tout et mettre au frais environ 1 heure.

Préparation des brochettes

Sur un pic en bois, piquer 1 cube de saumon, 1 crevette, 1 cube de saumon, 1 petit bout de courgette restant (couper une rondelle de 1cm et la couper en 4). Répéter cette opération 2 fois sur chaque pic.

Faites chauffer une poêle avec 1 cuillère à soupe d'huile. Faire dorer les brochettes 3 minutes sur chaque côté (4x).



Diététique

des recettes pour l'été

suite

Cette recette vous a été proposée par *Husser Christian*
ancien patient d'AURAL et chef de cuisine

Préparation pour la salade de riz

Cuire le riz dans un grand volume d'eau avec 2 cuillères à café de curry selon le temps prévu sur l'emballage (il faut que le riz soit bien cuit). Rincer et laisser refroidir. Pendant ce temps, couper en petits dés : 1 tomate, 2/3 de la courgette, la moitié du poivron vert, hacher 1 oignon blanc, émincer les fanes et rincer le maïs.

Préparation de la sauce pour la salade de riz

Mélanger 1 cuillère à café de moutarde, 1 cuillère à café de pâte de curry vert thaï. Ajouter le jus d'un citron et 3 cuillères à soupe d'huile d'olive, bien mélanger avec le riz refroidi et les petits légumes.

Suggestion de présentation

Dresser sur une assiette la salade riz dans un cercle ou une tasse.
Ajouter sur le côté, 2 cuillères à soupe de coulis, poser la brochette sur le coulis, décorer à votre convenance.
Bon appétit !

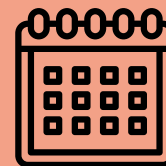


M. Christian HUSSER ancien patient dialysé de Mulhouse, a dispensé de 2018 à 2020 des ateliers cuisine qui furent fort appréciés des autres patients en partageant son expérience de chef cuisinier professionnel. Certaines recettes ont été publiées dans de précédents numéros des DNA.

Il nous a malheureusement quitté en ce début d'année juste avant la mise en impression du numéro de Janvier où il nous offrait sa dernière recette. Nous voulions aujourd'hui lui rendre un dernier hommage en republiant une de ses recettes pour l'été.

*Merci à lui pour tout ce qu'il a pu partager...
Nous garderons le souvenir de sa passion à cuisiner et à transmettre.*

Agenda



Septembre 2024

Mois de sensibilisation aux cancers du sang

Samedi 14 septembre 2024

Journée mondiale des premiers secours

Mardi 17 septembre 2024

Journée mondiale de la sécurité des patients

Lundi 28 septembre 2024

Journée internationale de l'accès universel à l'information

Du 23 au 30 septembre 2024

Semaine européenne du sport

Dimanche 29 septembre 2024

Journée mondiale du cœur

Octobre 2024

Mois de sensibilisation au cancer du sein

Mardi 1er octobre 2024

Journée internationale des personnes âgées

Dimanche 6 octobre 2024

Semaine nationale des aidants

Mercredi 9 octobre 2024

Journée mondiale du handicap

Samedi 12 octobre 2024

Journée mondiale des soins palliatifs

Mercredi 16 octobre 2024

Journée mondiale de l'alimentation

Jeudi 17 octobre 2024

Journée mondiale du don d'organes et de la greffe

Lundi 21 octobre 2024

Journée mondiale contre la douleur



A votre écoute



Nous restons à votre écoute et attendons vos suggestions.
Vous souhaitez partager votre expérience en tant que patient dans une prochaine édition ? Faites-nous en part ...



communication@aural.fr



AURAL
Service communication
5 rue Henri Bergson
CS 30038
67087 STRASBOURG CEDEX

Dernières Nouvelles d' AURAL

Retrouvez toutes vos newsletters sur
notre site internet :
<https://www.aural.fr/dialyse/dernieres-nouvelles-d-aural>



ILS VOUS REPRÉSENTENT !



M. Jean-Paul KRAUT (Bergson) - Titulaire
Représentant des Usagers
France Rein Alsace
krautjp@free.fr



Mme Régine RAUSCH - Suppléante
Représentante des Usagers
France Rein Alsace
alsace@francerein.org



M. Claude STOLL - Titulaire
Représentant des Usagers
Généralisations Mouvement
claudestoll@outlook.fr



SUDOKU

1

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

2

Chaque ligne, colonne et région ne doit contenir qu'une seule fois tous les chiffres de un à neuf !

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

MOTS MÉLÉS

Repérer, dans la grille remplie de lettres, les mots de la liste ci-contre, lus dans les deux sens, horizontalement, verticalement et en diagonale.

D R T R E I H T U L O X S N T E T N O P
 L E O U R F A C P L A V H C B N A L L Z
 S I E R T A U Q A S E E O A S T C K M N
 N H N S G L S C F L E M R U F R I P T O
 E A P I P E T F T I P U L U D E D R A W
 E B F D S S L E E R S E D E T S I M L K
 L E E S B C O E E C L O P O S P T O E B
 P V I X T S O S T Ç I H L T P B E X T Ç
 S O C V R D S T C C S T Ç O R M I L H E
 N O U V O E Z B T I E L A K D E C E T N
 L U L R U C Z G T N D Y G N J C L I N X
 W C G R P U C U K U A W H M Q R N S J P
 N A A S E G A E I X E T U E R U Z J R O
 A J S S J T Q M S A U C S E G E R O S C
 B E T S I N I U Q U O B C I L S P U V D
 A O Ç O Ç E E X U L T E F I D O B P R S
 H O N T T E R R I R T Z N Q S U P A J S
 B Ç S J A I D A N T E T B D R E D E N T
 I D R E V O F L E L E K B U E M U F N E
 A B R E G E N H V R B R A Z R E L R A P

(?) ABREGE
 (?) ACIDITE
 (?) AIDANT
 (?) BOUQUINISTE
 (?) CASIER
 (?) COMPRESSEUR
 (?) DISTANT
 (?) DOLOSIF
 (?) EBAHIE
 (?) ECRUES
 (?) ENFUME
 (?) ENTRES
 (?) EUTEXIE
 (?) EXULTE
 (?) GUNITE
 (?) LACTS
 (?) LEPTURE
 (?) LESBIEN
 (?) LINTER
 (?) LUTHIER
 (?) NATICE
 (?) ORGELET
 (?) PARLER
 (?) PTREL
 (?) PONTET
 (?) PROPOS
 (?) PSEUDO
 (?) QUATRE
 (?) RECETTE
 (?) REDENT
 (?) SESSION
 (?) SITUATION
 (?) SPLEEN
 (?) SVELTE
 (?) TALETH
 (?) TERRIR
 (?) TOCSIN
 (?) TROUPE
 (?) URUBUS
 (?) VERDI

Solutions



SUDOKU

1

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

2

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

MOTS MÉLÉS

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| E | B | A | H | I | E | N | F | U | M | E | N | R | |
| G | U | N | I | T | E | L | E | G | R | O | P | E | |
| E | T | L | U | X | E | R | Q | A | I | R | S | L | |
| R | R | T | R | I | L | U | T | H | I | E | R | M | |
| B | O | S | T | N | X | E | A | T | S | R | U | A | |
| A | U | E | U | E | U | T | P | R | D | P | R | | |
| R | P | T | L | B | T | D | R | L | L | E | O | A | |
| E | C | E | I | U | I | E | K | E | T | L | T | S | |
| T | C | A | S | I | E | R | D | R | E | V | O | E | S |
| N | V | L | B | O | U | Q | U | I | N | I | S | T | E |
| I | E | A | I | D | A | N | T | O | C | S | I | N | U |
| L | R | R | E | C | E | T | E | I | A | F | O | R | |
| A | D | E | N | T | R | E | S | O | P | O | R | P | C |
| D | I | S | T | A | N | T | N | A | T | I | C | E | E |



Suivez-nous :



Scannez-moi !



VISITEZ NOTRE SITE

WWW.AURAL.FR