

**A.N.G.C.
Association
Normande
des Greffés
Cardiaques**

Association régie par la loi
du 1^{er} juillet 1901

Quelques infos



**Président d'honneur
Pr Rémi SABATIER**

**Président Fondateur
Claude SIMON**

**Président
Jacques DESLANDES**

**SIEGE SOCIAL
ET COURRIER
A.N.G.C.**

Boîte Postale 60019
14801 DEAUVILLE Cedex

**SECRETARIAT ET
RENSEIGNEMENT
S**

**Courriels, téléphone et
réseaux sociaux**

asso.angc@gmail.com
06.33.74.61.55
www.facebook.com/
ANGC14



FGCP

Fédération Nationale
des Greffés du Cœur
et/ou des Poumons

www.france-coeur-
poumon.asso.fr



**Psychothérapeute
Psycho-relaxologue**

sur **DEMANDE**

France Greffes Cœur et/ou Poumons



European Heart And Lung
Transplant Federation (EHLTF)



Le Joker



JANVIER 2024 – Numéro 47

Toute l'équipe de l'A.N.G.C. vous présente ses meilleurs vœux pour l'année 2024,
à vous et à vos familles.

Qu'elle vous procure mille petites joies pour votre bien-être et surtout la santé.

Pour ceux qui traversent des épreuves difficiles, courage, croyez bien que nous
sommes de tout cœur avec vous.

Jacques DESLANDES et toute l'équipe



Personne à prévenir versus Personne de confiance	page 2
Conseil d'Administration de l'A.N.G.C.	page 3
29 ^{ème} Congrès de la Fédération Nationale des Greffés du Cœur et/ou des Poumons	page 4
Fiches d'information ex"PAIR"ience Greffe	
Réunification éventuelle des deux associations normandes de greffés cardiaques	page 5
Bernay, première ville de l'Eure devenue ambassadrice du don d'organes	
Sortie annuelle à Livarot et Mézidon-Canon	page 6
Sortie chez nos amis de Cardio-Greffes Haute-Normandie	
Dîner de Associations Deauvillaises	page 7
Marche Rose à Blonville-sur-Mer	
Journée du don d'organes à Vire	page 8
Informations	
Mots croisés	page 9
Petite recette diététique	
Réponses des mots croisés - Détente	page 10





PERSONNE À PRÉVENIR



versus



PERSONNE DE CONFIANCE



Qui peut être désigné ?



Une personne de votre entourage : famille, ami, voisin... qui peut faire le lien avec vos proches si nécessaire.

Vous pouvez en désigner plusieurs.

Toute personne majeure qui vous connaît suffisamment bien et en qui vous avez confiance pour **transmettre vos volontés sur des décisions médicales** : proche, médecin, membre d'une association...

Personne à prévenir et personne de confiance peuvent être une seule et même personne.

Comment les désigner ?



Via un formulaire fourni par l'établissement. Pas besoin de signature ni de consentement de la personne désignée.

La personne de confiance doit accepter ce rôle et pourra aussi changer d'avis à tout moment. **Vous signez tous les deux** un formulaire fourni par l'établissement ou sur papier libre.

Pour désigner ces personnes, il faut être **majeur**.

Dans quelles situations sont-elles contactées ?



Sur des questions administratives / logistiques :

Pour **demander** des renseignements, des documents, des effets personnels, **organiser** votre sortie...

Pour l'**informer**.

Pour la **prévenir**.

Prise en charge

Aggravation de l'état

Transfert d'hébergement

Sur des questions médicales :

Pour la **consulter**, si vous n'êtes plus en capacité d'exprimer vos souhaits ou de donner votre consentement.

Pour la **consulter** en cas de questionnements sur une décision médicale :

Elle peut transmettre vos volontés ou vos directives anticipées à l'équipe de soins.

Pour la **consulter** sur vos souhaits d'hébergement (fin de vie, établissement adapté...)

À retenir



Son avis ne prime pas sur celui des autres membres de votre entourage.

Elle n'a pas accès à vos informations médicales.

Elle peut vous **accompagner** lors de consultations et recevoir des informations médicales avec votre accord.

Quels que soient vos liens, **sa voix prime** sur celle des autres membres de votre entourage.

Elle n'est pas responsable des décisions prises.

Aucune de ces personnes ne peut demander à accéder à votre dossier médical.

Le Conseil d'Administration s'est tenu le vendredi 3 novembre à 10h en visioconférence.

Les membres du Conseil d'Administration présents - Joëlle Bodinier, Bérengère De Gourmont, Antoine Costante, Jacques Deslandes et Marilyn Leblond.

Les membres ayant donné pouvoir - Guy Deslandes.

Absents : Henriette Balu, Stéphane Fafin, Jean-Luc Laisné, Jean-Michel Leligny et Franck Marie.

Les points abordés étaient les suivants :

- Acceptation de l'ordre du jour
- Acceptation du rapport du CA du 10/03/2023
- Compte-rendu de l'AG de la FGCP les 1^{er} et 2/09/2023 à Nantes
- Compte-rendu de la sortie à Livarot/Mézidon du 16/09/2023
- Compte-rendu de la sortie CGHN à Dieppe le 21/09/2023
- Point sur l'AG de CGHN du 28/10/2023
- Stand du don d'organes à Blonville-sur-Mer le 22/10/2023 et à Vire le 23/10/2023
- Dîner des Associations de Deauville le 4/11/2023
- Point sur les villes ambassadrices du don d'organes
- Prochain parcours du cœur à Gonneville le samedi 1^{er}/06/2024
- Point sur la compta 2023 et investissement à prévoir
- Point sur les adhérents et bienfaiteurs en 2023
- Edition du journal « Le Joker » en janvier 2024
- Préparer la pérennité de l'association prévoir des réunions de travail avec CGHN
- Questions diverses

L'ordre du jour est accepté.

Le rapport du CA du 10/03/2023 est accepté.

Compte-rendu de l'AG de la FGCP les 1^{er} et 2/09/2023 à Nantes

L'AG de la FGCP s'est tenue dans le cadre du congrès de la fédération « France Greffes Cœur et/ou Poumons » (FGCP) organisé par l'association Nouvelle Vie (région Pays de la Loire - Bretagne - Poitou-Charentes). Ce congrès s'est bien passé, l'organisation était calquée sur celle des congrès précédents. Les 20 fiches post-greffes destinées aux établissements hospitaliers ont été distribuées aux associations présentes. Elles sont disponibles en ligne sur le site de la fédération : Fiches ex"PAIR"ience Greffe. Nous soulignons la présence d'une adhérente d'une association bordelaise de greffés cardiaques et un message envoyé par un adhérent d'une association lilloise, ce qui représente un premier pas vers une éventuelle adhésion de ces associations à la fédération.

Compte-rendu de la sortie à Livarot/Mézidon du 16/09/2023

Ce fut une belle journée appréciée de tous. Nous étions 26 participants dont 6 adhérents de CGHN (Cardio-Greffes Haute-Normandie).

Compte-rendu de la sortie CGHN à Dieppe le 21/09/2023

Cette journée fut l'occasion d'une rencontre avec les adhérents de l'association CGHN représentée par une équipe réduite, nous étions 6 représentants de l'ANGC. Nos deux associations rencontrent les mêmes difficultés pour attirer de nouveaux adhérents.

Point sur l'AG de CGHN du 28/10/2023

Cette AG s'est tenue à Yvetot, 14 personnes y étaient présentes dont notre président Jacques Deslandes en tant qu'invité. L'association CGHN qui compte 38 adhérents est favorable au regroupement avec l'ANGC, en raison principalement des mêmes difficultés que nous pour attirer de nouveaux adhérents.

Stand du don d'organes à Blonville-sur-Mer le 22/10/2023 et à Vire le 23/10/2023

Marilyn Leblond et Jacques Deslandes ont tenu le stand à Blonville-sur-Mer, ce fut l'occasion d'une rencontre avec le maire de Villers-sur-Mer, la discussion a porté sur l'installation du label « Ville ambassadrice du don d'organes » sur les panneaux d'agglomération de la ville. Notre adhérent Philippe Froudière et deux de ses amis ont participé à la Marche Rose de Blonville-sur-Mer, marche au profit de la lutte contre le cancer du sein organisée le même jour.

Le lendemain, notre RU (Représentante des Usagers du système de santé) Martine Gilbert/Picard et Jacques Deslandes étaient à Vire pour une information sur le don d'organes à la clinique Notre Dame.

Dîner des Associations de Deauville le 4/11/2023

Nous serons 10 représentants de l'ANGC.

Point sur les villes ambassadrices du don d'organes

Plusieurs villes ont pris connaissance du dossier : Deauville, Blonville-sur-Mer, Villers-sur-Mer, Pont-l'Évêque, Lisieux et Touques. La ville de Bernay a donné son accord, quatre panneaux ont été installés aux entrées de la ville. Trouville nous a adressé une réponse négative. Nous allons relancer Ouistreham et Valognes et contacter la mairie de Hermanville-sur-Mer.

Prochain parcours du cœur à Gonneville le samedi 1^{er}/06/2024

La date de cette manifestation est fixée au samedi 1er juin 2024.

Point sur la compta 2023 et investissement à prévoir

Les chiffres nous ont été présentés par la trésorière de l'association. Les comptes sont positifs, la trésorerie est saine. Nous envisageons l'envoi d'un petit cadeau de fin d'année aux adhérents, un bloc-notes par exemple, avec l'appel à cotisation en début d'année.

Point sur les adhérents et bienfaiteurs en 2023

Nous comptons à ce jour 29 adhérents greffés et 17 membres bienfaiteurs à jour de cotisation.

Edition du journal « Le Joker » en janvier 2024

Nous prévoyons de rédiger un nouveau numéro de notre journal.

Préparer la pérennité de l'association prévoir des réunions de travail avec CGHN

Nous allons initier notre rapprochement avec l'association Cardio-Greffes Haute-Normandie. Chacune des associations va constituer un groupe de travail, les deux groupes se réuniront pour étudier la question. Côté ANGC, Jacques Deslandes, Antoine Costante ainsi que Bérengère De Gourmont et Marilyn Leblond dans la limite de leur disponibilité, en feront partie.

Questions diverses

Sans objet.

Les 1^{er} et 2 septembre 2023, le 29^{ème} congrès de notre fédération « France Greffes Cœur et/ou Poumons » (FGCP) s'est tenu à Nantes au sein du CHU Laënnec. Il était organisé par l'Association des Transplantés Thoraciques de l'Ouest, Nouvelle Vie. Neuf associations régionales adhérentes y étaient présentes : Cardio-Greffes Alsace, Cardio-Greffes Bourgogne Franche-Comté, Cardio-Greffes Haute-Normandie, notre Association Normande des Greffés Cardiaques, Cardio-Greffes Ile-de-France, l'Association Régionale des Greffés du Cœur région PACA, l'association Midi Cardio-Greffes, l'Association des Greffés du Cœur et des Poumons région Auvergne-Rhône-Alpes et l'association organisatrice.

Le matin du 1^{er} septembre avait lieu le Conseil d'Administration de la fédération pendant que les non-administrateurs présents visitaient la ville de Nantes à pied. L'après-midi était consacré aux conférences médicales et aux témoignages. Trois thèmes ont été abordés :

- le changement des modalités d'attribution des greffons par l'Agence de la Biomédecine (ABM) présenté par le Dr Pattier, cardiologue au CHU de Nantes,
- l'apport de la biographie préopératoire pour un plan de soin personnalisé en soins intensifs présenté par le Dr Nicolet, anesthésiste; cette technique est une expérience pilote au CHU de Nantes qui a pour but d'obtenir une mobilisation active du patient et d'améliorer sa rééducation,
- le dernier thème traitait des bienfaits de l'activité physique adaptés aux greffés présenté par la Maison Sport-Santé Labsport.

Le matin du 2 septembre, le président Thierry Gesson ouvrait la 29^{ème} Assemblée Générale de la FGCP. Il nous a présenté les différentes actions menées par la fédération durant l'année 2022 :

- la présence aux réunions avec France Assos Santé, avec le Collectif Greffes + ou la participation à titre consultatif aux travaux du Laboratoire AstraZeneca,
- la participation à l'élaboration du nouveau Plan Greffe 2022/2026 avec l'Agence de la Biomédecine et aux réflexions du suivi de ce plan par la Société Francophone de Transplantation.

Ensuite, Thierry Gesson a sollicité toutes les associations régionales à participer au projet commun de la marche du cœur organisée à Marseille par l'association des greffés de la région PACA. Puis, nous avons échangé sur les résultats de l'activité greffe de l'ABM en 2022 qui montrent que les chiffres d'avant-Covid n'ont pas été rattrapés et que le taux de refus continue de progresser.

Pour information, la FGCP a permis la formation au témoignage de 40 personnes au cours de 4 sessions « Super Témoin Greffe ». Elle a aussi réalisé 20 fiches intitulées ex"PAIR"ience Greffe, distribuées aux associations présentes au congrès et consultables sur le site de la fédération, www.france-coeur-poumon.asso.fr

Pour terminer, chaque président d'association régionale a présenté son rapport d'activité et le trésorier de la fédération, Jacques Deslandes, a présenté le rapport financier. Le rapport moral et le rapport financier ont été approuvés à l'unanimité.

L'après-midi, comme il est de coutume, le moment de détente nous a permis de découvrir Les Machines de l'Île avec ses automates géants comme le Carrousel des Mondes Marins inspiré de Jules Verne, natif de Nantes, et le célèbre Grand Éléphant qui arrose avec sa trompe et fait le bonheur des enfants.

Pour clôturer ce congrès, nous avons assisté à un dîner croisière en soirée sur l'Erdre, une des plus belles rivières de France.



A l'initiative de notre fédération France Greffes Cœur et/ou Poumons, les fiches d'information exPAIRience Greffe ont été pensées et rédigées par un collectif de personnes greffées à l'attention d'autres personnes greffées. Ce collectif regroupe plusieurs associations de personnes greffées de différents organes (Vaincre la mucoviscidose, Heart and Cœur, HTaP France, TransHépatite, Trans-Forme). A noter que ces 20 fiches ont été relues par nos cardiologues et infirmières du CHU de CAEN.

Vivre avec un organe greffé a un impact sur la vie quotidienne : ces fiches ont pour objectif d'aider les greffés à s'organiser et à trouver des solutions pratiques face à certaines difficultés parfois associées à la greffe.

Les 20 fiches thématiques réalisées sont réparties en trois familles : Vie quotidienne, Suivi médicale et Projet de vie.

Vie quotidienne

- Fiche N° 01 : Comprendre son traitement pour bien le gérer
- Fiche N° 02 : Trucs et astuces pour se faciliter la vie avec ses médicaments
- Fiche N° 03 : Bien manger
- Fiche N° 04 : Bouger tous les jours
- Fiche N° 05 : Les bons réflexes anti-microbes
- Fiche N° 06 : (re) Trouver sa place dans la famille
- Fiche N° 07 : Gérer le retentissement émotionnel de la greffe
- Fiche N° 08 : Connaître ses droits, demander des aides
- Fiche N° 09 : S'épanouir dans sa vie intime et sexuelle
- Fiche N° 10 : Bien dans sa peau d'ado ou de jeune adulte greffé(e)

Suivi médical

- Fiche N° 11 : L'expérience des autres personnes greffés (sondage sur le vécu)
- Fiche N° 12 : Le suivi médical rapproché des premières semaines après la greffe
- Fiche N° 13 : Les bons réflexes pour un suivi médical optimal après la greffe
- Fiche N° 14 : Les autres soins courants
- Fiche N° 15 : Bien organiser son suivi médical
- Fiche N° 16 : Le suivi médical des enfants et adolescents greffés

Projet de vie

- Fiche N° 17 : Envisager de devenir parent
- Fiche N° 18 : Travailler, reprendre une activité professionnelle
- Fiche N° 19 : Emprunter de l'argent pour ses projets
- Fiche N° 20 : Voyager ou séjourner à l'étranger

Ces fiches ont été éditées et remises aux services hospitaliers. Elles sont aussi disponibles sur le site de la fédération www.france-coeur-poumon.asso.fr/



Cette année, les 5 et 6 avril, l'association Cardio-Greffes Ile-de-France organisera le 30ème Congrès de France Greffes Cœur et/ou Poumons à Paris.

Réunification éventuelle des deux associations normandes de greffés cardiaques

Depuis janvier 2015, la Haute et Basse-Normandie ont été réunifiées en une seule région « La Normandie ».

Aujourd'hui, nos deux associations, Cardio-Greffés Haute-Normandie (CGHN) et l'Association Normande des Greffés Cardiaques (ANGC) ont les mêmes buts en ce qui concerne la greffe, les greffés et le don d'organes.

De plus, il n'y a plus qu'un seul centre de greffe cardiaque en Normandie mais les greffés et futurs greffés continueront d'être suivis en pré ou post-greffe soit à Rouen soit à Caen.

Puis comme nous le savons tous, il est de plus en plus difficile de recruter des bénévoles actifs pour faire fonctionner nos associations.

Pour ces raisons et pour plus de clarté envers nos adhérents ou futurs adhérents, nous pensons qu'il serait souhaitable de réunifier nos deux associations en une seule Association Normande. Un premier pas vient d'être fait en communiquant et en s'invitant à nos manifestations respectives comme à la sortie à Livarot/Mézidon pour l'ANGC et à celle de Dieppe pour CGHN. Merci aux membres des deux associations qui y ont participé.

Dans les mois et l'année qui suit, nous devons continuer à travailler ensemble dans le but de créer une seule Association Normande qui ne pourrait que s'en trouver renforcée.

Bien coeurdialement

Jacques DESLANDES
Président de l'ANGC

Jeux Nationaux des Transplantés et Dialysés

Après Rouen en 2023, Dunkerque accueille les 30èmes Jeux Nationaux des Transplantés et Dialysés.

Quelques 150 participants sont attendus du 8 au 12 mai 2024 pour un week-end de rencontres, de sports et de sensibilisation.

Jeux Européens des Transplantés et Dialysés

Les 12èmes Jeux Européens des Transplantés et Dialysés se dérouleront à Lisbonne au Portugal, du dimanche 21 au dimanche 28 juillet 2024.

Bernay, première ville de l'Eure devenue ambassadrice du don d'organes

6

Le mardi 17 octobre, c'était la journée mondiale du don d'organes. Jacques Deslandes, président de l'ANGC et Madame Marie-Lyne Vagner, maire de Bernay, avaient choisi cette date pour faire de la ville de Bernay une « Ville ambassadrice du don d'organes » (V.A.D.O.). En présence d'élus et de Marilyn Leblond, administratrice de l'ANGC, ils ont signé une charte qui a pour objectif d'installer et de rendre visibles à ses principales entrées, des panneaux V.A.D.O. et de promouvoir le don d'organes.

Dans son intervention, Madame le maire a rappelé la loi de 2017 qui dit que nous sommes tous donneur d'organes et de tissus sauf si nous avons exprimé de notre vivant notre refus. Elle a aussi insisté sur le fait que le don d'organes est un acte qui sauve des vies et qu'il faut le partager jusqu'à ce qu'il devienne une évidence pour le plus grand nombre. A ce titre la ville de Bernay s'engage à être le porte-parole de cette cause nationale.

Le président de l'ANGC a ensuite précisé l'objectif de ces actions de communication que sont le ruban vert, les campagnes de sensibilisation dans la presse et à la télévision et également les panneaux V.A.D.O. Ces informations permettent aux gens de s'informer, d'en discuter et de prendre position de leur vivant sur le don d'organes. Il en a profité pour communiquer également quelques chiffres annuels comme les 27 000 personnes qui sont en attente de greffe, les 5 500 personnes qui sont greffées et les 1 000 personnes qui meurent faute de greffons mais surtout, que le taux de refus avoisine désormais les 40%, pour conclure que diminuer le taux de refus peut sauver des centaines de vies.

Les discours terminés, tous les participants se sont rendus à une des entrées de la ville pour dévoiler un des panneaux « Ville ambassadrice du don d'organes », sous les applaudissements des personnes présentes. Trois autres panneaux ont été installés à d'autres entrées de la ville de Bernay devenue ainsi la première ville de l'Eure, ambassadrice du don d'organes.



Sortie annuelle à Livarot et Mézidon-Canon

Pour notre sortie annuelle, le 16 septembre, nous avons choisi de visiter deux sites : la fromagerie Graindorge à Livarot et le château de Canon, son parc et ses jardins, à Mézidon. Nous étions 20 personnes de notre association et 6 membres de Cardio-Greffe Haute-Normandie que nous avons invité.

Le matin, après un bon café, nous avons commencé la visite de la fromagerie Graindorge qui fabrique les quatre fromages AOP de Normandie : le camembert de Normandie, le Livarot, le Pont L'Evêque et le Neufchâtel du pays de Bray. C'est à travers des vidéos que nous avons découvert le processus complet à partir de la production du lait puis la fabrication des fromages jusqu'à leur commercialisation. Nous avons aussi pu voir les chaînes de production en marche ainsi que le quintuple cerclage de roseau, à la main, du célèbre Livarot appelé le Colonel. La visite s'est terminée, comme il se doit, par une dégustation et le passage par la boutique.

Après un excellent déjeuner, en début d'après-midi, nous nous sommes dirigés pour la visite vers le château de Canon, classé monument historique.

Notre guide était un des chatelains qui nous a fait partager quelques anecdotes sur l'histoire de sa famille depuis la création du domaine de Canon au 18ème siècle. Puis pendant plus d'une heure, nous avons pu déambuler dans le magnifique parc avec son miroir d'eau, ses canaux avec ses cascades et ses jardins clos de murs appelés Chartreuses. Après cette belle journée, ravis d'avoir pu échanger avec nos amis de Haute-Normandie, nous nous sommes quittés en fin d'après-midi autour d'un pot d'au revoir.



Sortie chez nos amis de Cardio-Greffes Haute-Normandie

7

Une semaine auparavant, 6 membres de nos amis de Cardio-Greffes Haute-Normandie avaient participé à notre sortie annuelle. C'était donc à notre tour de répondre à l'invitation à leur sortie annuelle, qui avait lieu à Dieppe le 21 septembre, nous étions 6 membres de l'ANGC.

Nous avons rendez-vous à l'embarcadère de Dieppe où nous avons embarqué sur le bateau « Normandy » pour faire une sortie en mer d'environ une heure. Nous avons eu la chance de profiter d'une mer calme pour découvrir la côte d'Albâtre. Tout au long de la navigation, nous avons bénéficié des commentaires et informations du capitaine sur le port, les falaises blanches, les plages et les divers monuments. Au retour, c'est à pied que nous sommes allés au restaurant « L'Escale », tout en prenant le temps de faire une petite balade pour découvrir le centre de Dieppe.

Après le déjeuner, moment toujours très agréable, nous sommes allés au château de Dieppe qui se trouve sur les hauteurs de la ville face à la mer. Cet ancien château fort du 14^{ème} siècle abrite le Musée de Dieppe depuis 1923. Il présente l'histoire de la ville et possède une collection pluridisciplinaire de 25 000 objets dont environ 2 000 sont exposés.

C'est avec une guide qu'au travers d'une quinzaine de salles, on a pu découvrir l'histoire maritime de la ville, du commerce et de son port. L'un des principaux commerces de Dieppe a été l'ivoire. La ville était le plus grand centre de travail de l'ivoire en France. Nous avons pu admirer l'une des plus riches collections d'ivoire datant du 16^{ème} au 21^{ème} siècle dont des statuettes, maquettes de bateaux, râpes à tabac, éventails etc...La reconstitution d'un atelier d'ivoirier nous a permis de découvrir les outils et les techniques utilisés pour façonner ce précieux matériau.

Après cette visite très intéressante, nous nous sommes retrouvés sur l'esplanade pour contempler la superbe vue de la ville et se dire au revoir, heureux d'avoir passé une très belle journée ensemble, une expérience à renouveler.



Dîner des Associations Deauvillaises

Comme tous les ans, nous étions nombreux, environ 750 convives, le samedi 4 novembre à cette 28^{ème} édition du Dîner des Associations de Deauville. En ce qui concerne l'ANGC, nous étions 10 représentants ce qui nous a permis de faire une table complète.

Philippe Augier, maire de Deauville et président de la communauté de commune Cœur Côte Fleurie, en présence de Christophe Blanchet, député de la 4^{ème} circonscription du Calvados, a ouvert la soirée et remercié les associations pour leur présence.

Le début de soirée et une partie du repas ont été animés par le groupe de Gospel & Soul "Vocal Colors", le repas toujours de qualité était proposé par Loison Traiteur.

Puis la soirée dansante était animée par le groupe "Tuxedo" avec son répertoire de plus d'une centaine de titres des années 1960 à nos jours. Cette année, c'est sur l'air de la chanson « La Salsa du Démon » du Grand Orchestre du Splendid que les présidents d'associations ont dû chanter les paroles, toujours écrites par Alain Perchey.

Après avoir dansé une bonne partie de la soirée et avoir pris une photo souvenir sous l'emblématique parasol de Deauville, nous nous sommes quittés ravis de ce bon moment passé ensemble.

Merci à tous ceux qui sont venus. Il est important d'être représentés à ce dîner car notre association est domiciliée à Deauville et c'est surtout l'un de nos partenaires soutient de notre association.



Marche Rose à Blonville-sur-Mer

8

Le 22 octobre, nous étions invités par le Rotary Club de Normandie, dans le cadre d'Octobre Rose, pour la 4^{ème} Marche Rose dans les marais de Blonville-sur-Mer. Plusieurs de nos adhérents ont participé à cette marche : Philippe Froudière, Pierre Dethan, Marilyn Leblond et Christelle Johannet et son mari.

De nombreux stands traitant de la santé étaient présents. Avec Marilyn, toute la matinée, nous avons tenu un stand de don d'organes. Environ 25 personnes se sont arrêtées, nous leur avons distribué de la documentation sur le don d'organes et épinglé le ruban vert. Sont aussi passés sur notre stand le maire de Villers-sur-Mer, monsieur Thierry Granturco et l'adjoint au maire de Bonville-sur-Mer, monsieur Claude Benoit. Nous avons pu nous entretenir avec eux de la possibilité pour leur ville de devenir une « Ville ambassadrice du don d'organes ». Ils ont semblé être intéressés. Après le discours de remerciements de l'organisateur, monsieur Pascal Peduzzi, la matinée s'est terminée autour d'un verre et d'une part de gâteau.



Journée du don d'organes à Vire

Dans la foulée de la journée mondiale du don d'organes, nous avons décidé avec Martine Picard, notre Représentante des Usagers, de tenir un stand du don d'organes dans un lieu de santé. C'est donc la clinique Notre Dame à Vire qui a été choisie, ce lundi 23 octobre. Dans la matinée, nous avons installé notre stand à l'accueil de la clinique. Jusqu'au déjeuner, nous avons vu passer une bonne quinzaine de personnes qui se sont montrées intéressées par les précisions sur le don d'organes et décidées à en parler avec leurs proches. De la documentation leur a été distribuée ainsi que le ruban vert.

L'après-midi, nous avons pu monter dans les services pour évoquer avec le personnel de santé, la nécessité de promouvoir le don d'organes et de nombreuses questions nous ont été posées sur le don d'organes comme sur la greffe.

En fin d'après-midi, Martine en a profité pour organiser une réunion avec le personnel en tant que représentante des usagers.



En 2024, notre fédération « France Greffes Cœur et/ou Poumons vous propose trois types de formation :

- **Super Témoin Greffe** : Apprendre à témoigner auprès de pairs (partage d'expérience et relation d'aide), notamment les personnes en attente de greffe et leurs familles. Les dates sont 20-21 mars 2024 (en semaine) ou 22-23 juin 2024 (le week- end),
- **Super Témoin Grand Public** : Apprendre à témoigner auprès des décideurs en santé, des médias et aussi des jeunes sur la promotion du don d'organe. Les dates sont 7-8 mars 2024 (en semaine) ou 25-26 juin 2024 (le week- end).

Ces deux formations auront lieu en présentiel à Rueil-Malmaison et sont entièrement prises en charge, transport, hébergement et restauration.

- Education Thérapeutique du Patient (ETP)

Formation de base à l'éducation thérapeutique du patient pour patients-intervenants . Cette Formation aura lieu en distanciel en 6 sessions d'une journée aux dates suivantes :

- vendredi 19 janvier 2024 de 9h à 17h
- vendredi 26 janvier 2024 de 9h à 17h
- vendredi 5 février 2024 de 9h à 17h
- vendredi 11 mars 2024 de 9h à 17h
- vendredi 18 mars 2024 de 9h à 17h
- vendredi 27 mars 2024 de 9h à 17h

Pour vous inscrire, nous contacter par mail asso.angc@gmail.com ou par téléphone au 06 33 74 61 55

L'avis aux lecteurs (... la vie des lecteurs ...)

Vous souhaitez voir figurer dans le Joker de nouvelles rubriques, vous souhaitez faire part aux autres lecteurs de vos loisirs, de vos passions, de vos hobbies, de vos voyages, vous êtes amateur d'art, de sport, de peinture, de musique, de littérature, de cinéma, ou bien vous souhaitez simplement vous exprimer dans le joker, donnez-nous votre avis, adressez-nous vos articles ! Nous nous ferons un plaisir de les publier dans les prochains numéros.

L'ANGC à votre écoute peut vous soutenir

Vous avez des problèmes de santé, vous êtes hospitalisé, vous avez besoin de parler, sachez que l'association peut prendre de vos nouvelles ou vous rendre visite à condition que nous en soyons informés. Sachez que les instances hospitalières ne nous informent que très rarement de l'évolution de votre état de santé. Alors, si vous en éprouvez le besoin, n'hésitez pas à nous contacter et nous serons là pour vous aider à surmonter vos moments difficiles.

MOTS CROISÉS

	A	B	C	D	E	F	G	H
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								



Horizontalement

- 1 – Il va grandir
- 2 – Tente - Initiales d'un président français
- 3 – Ancienne note - Coût
- 4 – Réservoirs fermés pour collecter les eaux de ruissellement
- 5 – Etat mental
- 6 – Ane renversé - Pièce à mater
- 7 – Sur le quai, ils ne vous laissent pas sans voies
- 8 – D'un objet qui se déploie
- 9 – Tirée par les deux bouts
- 10 – Arme des chevaliers - Direction

Verticalement

- A – Doigt - Bon pour le service
- B – Bonne opinion de quelqu'un - Livret d'épargne
- C – Règle en forme de lettre - Investissement où le dernier survivant emporte tout
- D – Série de pets
- E – Participe passé de terrir
- F – Ensemble, elles peuvent déclencher des 49.3
- G – Composant de certains phares
- H – Cabri des Pyrénées

Poulet au citron

Ingrédients pour 4 personnes :

- 500 g de champignons de Paris
- 10 oignons blancs
- 4 cuisses de poulet
- 3 cuillères à soupe de crème fraîche à 3% de matière grasse
- 2 citrons
- 2 cuillères à soupe d'herbes de Provence
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- poivre

Une recette minceur de poulet au citron réalisé avec des cuisses de poulet, des petits oignons, des quartiers de citron et des champignons de Paris. Voici une recette allégée en matières grasses bien assaisonnée avec ses cuillères à soupe d'herbes qui pourra être accompagnée avec du riz complet, des pommes de terre sautées ou même des pâtes complètes.

1. Dans un faitout, faites revenir à feu vif, pendant environ 10 min, les 4 cuisses de poulet dans 2 cuillères à soupe d'huile d'olive. Poivrez et parsemez d'herbes de Provence. Coupez un citron en 4, rincez les champignons de Paris.
2. Lorsque les cuisses commencent à se colorer, baissez le feu et ajoutez le jus d'1 citron frais, la crème fraîche, les petits oignons, les quartiers de citron et les champignons.
3. Ajoutez si besoin 1 à 2 cuillères à soupe d'eau. Couvrez et laissez cuire à feu doux pendant 20 min environ. Servez aussitôt vos morceaux de poulet en sauce dans des assiettes puis dégustez avec un accompagnement au choix.

Si vous surveillez votre ligne, évitez de consommer la peau du poulet : c'est dans celle-ci que se concentrent toutes les matières grasses. Sans peau, le poulet est une viande maigre recommandée en périodes de régime. Vous pouvez d'ailleurs remplacer les cuisses de poulet par du blanc de poulet comme le filet qui est plus maigre.

RÉPONSES DES MOTS CROISÉS - DÉTENTE

Réponses des mots croisés

HORIZONTALLEMENT

- 1/ PETIT
- 2/ OSE - EM
- 3/ UT - PRIX
- 4/ CITERNES
- 5/ EMOTION
- 6/ ENA - ROI
- 7/ TRAINS
- 8/ PLIANT
- 9/ TENDUE
- 10/ EPEE- SUD

- A/ POUCE - APTE
- B/ ESTIME - LEP
- C/ TE - TONTINE
- D/ PETARADE
- E/ TERRI
- F/ MINORITES
- G/ XENON
- H/ ISARD

VERTICALEMENT

Quelques apophtegmes

L'Apophtegme, vient du grec ancien apophtegma, c'est une parole mémorable pouvant avoir valeur de maxime.

- Les moulins, c'était mieux à vent ?
- Quand on voit beaucoup de glands à la télé, faut-il changer de chêne ?
- Si le ski alpin... qui a le beurre et la confiture ?
- Je m'acier ou je métal ? Que fer ?
- Un prêtre qui déménage a-t'il le droit d'utiliser un diable ?
- Est-ce que personne ne trouve étrange qu'aujourd'hui, des ordinateurs demandent à des humains de prouver qu'ils ne sont pas des robots ?
- Est-ce qu'à force de rater son bus, on peut devenir ceinture noire de car raté ?
- Est-ce qu'un psychopathe peut être embauché comme psychologue chez Lustucru ?
- Si Gibraltar est un détroit, qui sont les deux autres ?
- Lorsqu'un homme vient d'être embauché aux pompes funèbres, doit-il d'abord faire une période décès ?
- Je n'ai jamais compris pourquoi le 31 mai est la journée sans tabac, alors que le lendemain, c'est le premier joint !
- L'enfant est un fruit qu'on fit
- C'est curieux, se faire refaire les seins, ça coûte la peau des fesses
- Vous connaissez l'histoire du mouton qui court jusqu'à perdre la laine ?
- De nos jours, l'assistance à personne en danger se résume à assister au danger...
- N'attendez pas la solution de vos problèmes des hommes politiques puisque ce sont eux qui en sont la cause
- Les prévisions sont difficiles, surtout lorsqu'elles concernent l'avenir
- La seule fin heureuse que je connaisse, c'est la fin de semaine...
- De chez moi au bar il y a 5 minutes, alors que du bar jusque chez moi il y a 1 h 30 !
- L'être humain est incroyable : c'est la seule créature qui va couper un arbre pour en faire du papier et écrire dessus: "Sauvez les arbres" !

