



*Un nouveau cœur
pour une nouvelle vie*

L'ECHO

DES TRANSPLANTÉS CARDIAQUES DE HAUTE-NORMANDIE

6^{ème} année

juin 2008

numéro 13

Bulletin de liaison et d'informations



Chaumière en marais vernier

Qu'elle est belle notre région
profitez du printemps
pour la parcourir



Promenade pédestre en vallée de Seine

CARDIO-GREFFES HAUTE-NORMANDIE

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

Téléphone-fax-répondeur : 02 35 62 14 75
Site : <http://cghn.site.voila.fr>

Adresse postale :

C.G.H.N. chez M. Bosselin
Rés. Ernest Renan - 273 rue Léon Blum
76300 SOTTEVILLE LES ROUEN

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

Ont participé à ce bulletin :

Arlette FONTAINE

Rédaction - mise en page :

Josette & Michel BOSSELIN

Directeur de la publication :

Michel Bosselin

Association régie par la Loi de 1901
Dépôt des statuts en Préfecture de Seine-
Maritime le 05 mai 2001
Parution au Journal Officiel le 02 juin 2001

Les articles signés sont sous la responsabilité
de leurs auteurs.



SOMMAIRE DU N° 13

Couverture : paysage normand

Sommaire 2

Editorial 3

Portrait d'une transplantée 4

Activités 2008 - comptes-rendus

Galette des Rois – crêpes 5-6

Sortie à Forges-les-Eaux 6-7

Pique-nique du 24 mai 7-8

Assemblée Générale 8- 9-10

Congrès de la Fédération
des 19-20 septembre 2008 11

Bon à savoir

Le cerveau 12

Bon à savoir 13-14-15

Toujours trop peu de greffons 15-16

La greffe en hausse 16

Prélèvement d'organes 17

Répartition des greffes en 2007 18

Renforcer le recensement 19-20

40 ans de transplantation 21

Dernière minute 21

Un peu de poésie 22

La cuisine 23

Jeux quiz 24

Jeu (Mme A. Fontaine) 29



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

Edito du Président

Bonjour, je viens à nouveau vers vous.

En effet, tous les six mois nous avons des contacts par le biais de notre bulletin « L'ECHO ». Je souhaiterais renouveler plus souvent ces contacts, mais créer un bulletin n'est pas toujours chose aisée.

Ne croyez pas que les membres du Bureau s'endorment. Ils ont œuvré pour vous depuis le début de l'année.

Comme toujours, nous avons débuté l'année par nos traditionnelles réunions « festives », mais les traditions ont parfois du bon.

Nous organisons aussi des sorties, des visites et les membres du Bureau doivent s'investir. La visite à Forges-les-Eaux a semble-t-il été une réussite, ainsi que le pique-nique chez nos amis Aline et Jean-Paul Fouacho.

Lors de notre Assemblée Générale, de nouveaux jeunes et dynamiques transplantés ont décidé de nous rejoindre au sein du Bureau. Ils apporteront j'en suis certain, un sang neuf et peut-être une nouvelle orientation à notre association.

Une dizaine de nos adhérents sportifs se rendront à Vichy du 21 au 26 juin prochain, afin de participer aux jeux européens des transplantés cœur-poumons. Nous leur souhaitons une pleine réussite. Certains greffés auraient souhaité nous accompagner ; mais pour diverses raisons, ils ne pourront faire ce déplacement. Nous penserons à eux. Nous rendrons compte des résultats obtenus en les affichant dans la salle d'attente et par le biais du bulletin de fin d'année.

En septembre, n'oublions pas que Cardio-Greffes Haute-Normandie organise le congrès de la Fédération à Rouen, les 19 et 20 septembre, à la Halle aux Toiles.

Ce sera l'occasion de nouer connaissance avec des transplantés de toutes les régions de France. Nous comptons sur la présence du plus grand nombre de greffés possible, que vous soyez ou non adhérents à l'association afin de faire honneur à Cardio-Greffes et à notre belle ville de Rouen. Les invitations vous parviendront dans le courant du mois d'août.

Je vous adresse à toutes et tous mes plus cordiaux sentiments.

A bientôt, j'espère.

Votre président

Nos peines

Le 04 avril dernier, Caroline, qui avait été notre secrétaire durant quelques années, est partie sous d'autres cieux. Elle était greffée depuis 16 années et elle avait à peine 30 ans. Nous avons tous été peignés de sa disparition. Elle était gaie, charmante et toujours souriante.

Caroline, tes amis garderont de toi, que de bons souvenirs.

Portrait d'une transplantée

Je me suis rendu à la campagne afin de rencontrer la personne transplantée qui a accepté d'apporter son témoignage pour notre présent bulletin.

C'est dans sa charmante maison à colombages que madame Bleuze, greffée depuis 4 ans, m'a réservé un accueil chaleureux.

Madame Bleuze n'avait jamais connu de graves problèmes de santé, jusqu'au jour, où elle a commencé à ressentir des picotements dans la poitrine, de temps à autre, puis de plus en plus souvent. Puis elle fut prise d'essoufflements lorsqu'elle marchait et montait les quatre marches pour se rendre sur son lieu de travail, notamment (seulement 4 marches)..

Ensuite, elle fit une cardiomyopathie accompagnée d'extrasystoles. Durant quatre ans, différents ennuis de santé sont survenus, dont un oedème du poumon qui exigea une hospitalisation. Pensant le trajet vers l'hôpital, l'équipe soignante dut faire arrêter l'ambulance trois fois pour assurer les soins de réanimation. Arrivée au C.H.U., elle fut mise en coma artificiel. Puis elle fut maintenue en vie à l'aide d'un appareil thoratex, ce, pendant un mois et demi. Puis un nouvel appareil remplaça le premier. Il était portable, ce qui lui permettait de rentrer à son domicile, chaque fin de semaine.



Trop maigre et trop faible pour supporter la greffe, elle dut attendre d'avoir repris des forces.

Le 15 mai 2004, après avoir passé tous les examens nécessaires, Madame Bleuze fut inscrite sur la liste d'attente. Enfin, le 15 juin, ce fut l'opération tant attendue.

Sortie de l'hôpital vers le 20 juillet, elle fut dirigée vers St. Sébastien de Morsant, en maison de repos et de rééducation, jusqu'en septembre. Le séjour y fut triste. Le retour à la maison rendit le moral à notre greffée « on respire mieux chez soi ».

Maintenant, Madame Bleuze avoue qu'elle est contente d'avoir été transplantée. Elle se sent bien,

Je peux faire des chose que je ne pouvais plus faire, me confie-t-elle. Je jardine, il m'arrive même de passer la tondeuse à gazon, je m'occupe de mes fleurs, je nettoie mes massifs. Mais je me repose aussi dans le jardin lorsqu'il fait beau, comme aujourd'hui. Naturellement, j'entretiens ma maison. En un mot, je revis. Mon mari est retraité et nous profitons au maximum de la vie. C'est bon, après avoir passé en tout, environ un an à l'hôpital !

M. Bosselin

Galette des Rois



Le 12 janvier dernier, 18 personnes s'étaient déplacées pour participer à notre traditionnelle « galette des Rois ».

C'est avec plaisir que nous avons pu constater que de nouveaux adhérents s'étaient joints aux habitués. En effet Mme Redesperger, son époux, M. Debrée, son épouse ainsi que M. Dumont et son épouse avaient répondu à notre invitation et c'est avec joie que nous les avons accueillis. Comme toujours l'ambiance fut très chaleureuse.



Après-midi crêpes



Le 08 mars, la salle cette fois, n'était pas trop grande pour accueillir les 26 personnes présentes, y compris la petite Annabelle de nos amis Patricia et Christophe Huchon.

Notre trésorier, Jean-Paul Fouache avait organisé une tombola qui eut un franc succès ; chacun étant reparti avec un lot. C'est une expérience à renouveler.

Monsieur et Madame Bernard Bonneau avaient fait le déplacement depuis Evreux, nous les en remercions, ainsi que Monsieur Hébert, notre généreux et fidèle donateur.

Anniversaire de mariage de Jean-Paul & Aline

Les épouses des transplantés avaient eu la gentillesse de confectionner les crêpes ainsi que les confitures maison, qui furent très appréciées.

Justement, ce jour-là, M. et Mme Jean-Paul Fouache devaient fêter leur anniversaire de mariage. Nous l'avions appris subrepticement. C'est avec surprise et une certaine émotion que nos amis ont reçu une petite composition florale offerte par les personnes présentes à cette petite manifestation.

Journée à Forges-les-Eaux



Ce samedi 26 avril, le beau temps était avec nous. Tout était réuni pour notre promenade à Forges-les-Eaux.

Trente personnes avaient répondu présent à notre rendez-vous sur l'aire de stationnement de l'Hôtel de Ville, lieu de ralliement.

Les habitués et les nouveaux venus firent connaissance.

Puis nous nous dirigeâmes à quelques deux cents mètres, vers le musée de la résistance et de la déportation.



Notre guide nous y attendait, qui nous expliqua l'origine du musée : deux couples d'anciens résistants ayant décidé de réunir leurs souvenirs, ont recherché des témoignages d'autres résistants et déportés, qui eux aussi, ont fait don au musée d'innombrables objets.

Toutes les pièces composant ce musée sont d'origines (divers insignes, affiches, uniformes français, allemands, anglais, américains, russes etc... Nous avons tous été enchantés par cette visite, si bien commentée par notre guide.

Puis, vers 12 h 15, nous nous sommes rendus au restaurant « les 3 pommes », place de l'Hôtel de Ville où nous avons déjeuné dans une ambiance amicale. Le repas fut très correct pour un prix modique.

A 14 h 30, nous nous sommes dirigés vers le musée des maquettes hippomobiles. Ce magnifique musée est dû à la passion d'un homme, pour le transport hippomobile du début du 20^{ème} siècle, qui a réalisé toutes les maquettes, tandis que son épouse confectionnait les costumes des personnages.



Ces maquettes ont pour thèmes, les diverses activités du début du 20^{ème} siècle par le biais des outils (machines agricoles, transports laitiers, voitures hippomobiles de transport, de livraison. Le clou de l'exposition : la reproduction du carrosse de Louis XIII, venu à Forges les Eaux en 1633.

La visite de ce musée est recommandée aussi bien aux enfants qu'aux adultes qui peuvent ainsi se remémorer les activités de leur jeunesse.

Chacun a pu apprécier à sa juste valeur, le bel ouvrage réalisé par ce couple.

Cette agréable journée se termina par une visite au casino et une promenade au bois de l'Epinay. Puis chacun reprit la route du retour, en se promettant de se retrouver lors du pique-nique qui aura lieu le 24 mai prochain.

Pique-nique - barbecue

Samedi 24 mai chez nos amis Aline et Jean-Paul Fouache à Bretteville-du-Grand-Caux.



Nous étions 25 réunis sous la tente, autour de la table. L'ambiance était très chaleureuse. La journée avait commencé sous le soleil, malgré un vent fort.

Les salades composées ainsi que les desserts avaient été préparés par les femmes des membres du Bureau. Les viandes cuites au barbecue complétaient ce repas qui fut apprécié à sa juste valeur.

Notre ami Jean-Paul avait organisé des jeux (le palet, le jeu de fléchettes et le tir à la carabine). Chacun participa dans une ambiance joyeuse. Ce fut un moment de détente. Des lots furent attribués aux cinq meilleurs concurrents.



Malheureusement, vers 18 heures, la pluie vint troubler la fin de la réunion. Chacun repartit néanmoins satisfait de la journée.

L'an prochain, nous devrions nous rassembler chez nos amis Michel et Micheline Ledo, à Thiouville, sur leur proposition. Pourquoi pas ?...

Assemblée Générale du 07 juin 2008-06-09

A 9h45, le président ouvre la séance en demandant si chacun a signé la feuille de présence. Il fait part à l'assistance de la disparition du fondateur et président de Cardio-Greffes en 1993, Jacques Vézier. Une minute de recueillement est demandée, à l'attention des greffés disparus au cours de l'année.

Puis le président donne connaissance des différents courriers échangés, des démarches accomplies u nom de l'association.

La parole est donnée à Madame Arlette Fontaine, notre secrétaire, qui présente le bilan des activités 2007 (galette des Rois en janvier, après-midi crêpes en mars, pique-nique barbecue en mai, Assemblée Générale en juin, représentation de l'association au congrès de la Fédération Française des Associations de Greffés du Cœur et des Poumons mi-juin, journée du don d'organes au Havre, à Rouen et Evreux du 23 juin, soirée conférence débat sur la transplantation cardiaque, le 14 septembre à Bretteville-du-Grand-Caux et visite de la Bénédictine et du musée de la pêche à Fécamp le 21 septembre).

Le vice-président, Serge Coustham présente le rapport moral. Il déclare que Cardio-Greffes est composée d'une petite équipe, mais qu'il y règne une bonne ambiance cordiale. En effet, nous n'avons guère d'adhérents, tout juste 40. Il y a de nouveaux visages, mais par contre, des anciens qui ne renouvellent pas leur adhésion.

S. Coustham rappelle que nous avons décidé de prendre en compte les frais de location d'un téléviseur durant l'hospitalisation des nouveaux adhérents, que nous pouvons éventuellement apporter une aide financière, dans la mesure de nos moyens, aux greffés qui seraient en difficulté, s'ils nous en faisaient la demande (confidentialité respectée). Nous pouvons aussi apporter notre aide lors de certains litiges avec les diverses administrations. Les membres du Bureau sont toujours à l'écoute. N'hésitez pas à les consulter.

Il reste beaucoup à faire, certes, nous en sommes conscients, mais nous avons aussi besoin que nos adhérents participent à la vie de l'association.

Notre trésorier, Jean-Paul Fouache prend la parole à son tour et nous présente le bilan financier 2007.

Les dépenses de l'année 2007 s'élèvent à	4.652,64 €
les recettes à	7.402,80 €.
Il nous reste en caisse, au 31 décembre 2007, la somme de	630,16 €

Toutefois, nous avons avancé la somme de 2.120 € pour les jeux de Vichy.

Le président demande s'il y a des remarques à faire ou des questions à poser. Le bilan est accepté à l'unanimité.

Puis il est fait appel à candidature pour le Bureau. Deux personnes, susceptibles de se présenter demandent à réfléchir.

Madame Evelyne Coustham pose sa candidature, au poste de secrétaire adjointe et est élue à l'unanimité. Lorsqu'elle aura réglé sa cotisation, elle prendra sa fonction.

Le président ouvre le débat sur les jeux de Vichy, afin de régler certains détails (horaire de départ, formation des voitures, différents moyens de transport etc).

M. Fenyo partira le mercredi 18 juin afin de préparer le système informatique. M. et Mme Debrée prendront le train, le vendredi 20. Mme Jegou arrivera par le train, le dimanche 22. Mme Crevel, M. Santais, M. & Mme Bosselin se partiront ensemble, par la route, le samedi 21.

Les représentants de l'association porteront le tee-shirt Cardio-Greffes sur le site des Jeux.

Nous espérons que tout se déroulera dans de bonnes conditions et que certains rapporteront des médailles.

Puis le président aborde le sujet du Congrès de la Fédération à Rouen, les 19 & 20 septembre prochains.

Chaque année, une association différente, organise ce congrès très convivial. Depuis 1197 qu'existe ce congrès, Rouen ne l'avait jamais organisé. Nous nous devons de le faire cette année.

Je suis donc entré en contact avec les représentants de la ville de Rouen afin d'obtenir une salle en vue des réunions. Nous avons obtenu le prêt de la salle des fêtes de la Halle aux Toiles. Je me suis ensuite intéressé à trouver des fonds auprès de divers organismes. Nous avons obtenu une subvention de 1.000 € du Conseil Général de la Seine-Maritime.

Je me suis aussi penché sur l'organisation des trois repas qui seront pris en commun (2 buffets, 1 repas au restaurant).

Afin d'alléger le travail d'intendance aux membres du bureau, la vaisselle utilisée lors des buffets sera louée chez Bultel qui la livrera et la remènera sale.

La municipalité de Rouen recevra les congressistes en mairie où elle organisera un cocktail et remettra un cadeau à chaque congressiste.

Un dossier descriptif de l'organisation du congrès sera adressé à chaque représentant des associations membres de la Fédération ainsi qu'un bulletin d'inscription.

Il est prévu que les congressistes retiennent eux-mêmes leur chambre d'hôtel (une liste des hôtels figure dans le dossier descriptif).

Le Professeur Bessou interviendra pour parler de la transplantation cardiaque à Rouen et le Docteur Redonnet su suivi des transplantés.

Nous espérons que le congrès se déroulera dans de bonnes conditions et **appelons tous(tes) les greffés(es), même non adhérents(es) à l'association à participer.**

Puis nous passons aux questions diverses.

M. Fenyo répond à M. Coustham qui souhaite savoir à quoi sert la Fédération et pourquoi on maintient notre adhésion sans avoir de retour ?

M. Fenyo explique que la Fédération comprend 800 membres, que son président est aussi président de la FNAMEC qui comptent 30.000 adhérents et qui a du poids auprès des ministères ; ce qui permet certaines avancées.

Grâce à ce poids, les prélèvements sociaux ont été freinés entre autres, la convention AERAS a vu le jour etc...

M. Fenyo demande à M. Bosselin représentant Cardio-Greffes auprès de la Fédération s'il peut faire paraître un rapport sur chaque réunion de Bureau ou Conseil d'Administration dans le journal ECHO. Le président accepte volontiers.

Plus de questions ?

Le président clos l'Assemblée Générale. Il est 12h15.



La Fédération

Dorénavant, le représentant de l'association Cardio-Greffes Haute-Normandie, auprès de la Fédération Française des Associations de Greffés du Cœur et des Poumons, fera un compte-rendu du Conseil d'Administration auquel il aura assisté.

Le dernier Conseil d'Administration s'est déroulé le 25 avril dernier.

Lors d'un tour de table, chaque représentant d'association a donné un compte-rendu des activités.

Il a été ensuite question uniquement des Jeux Européens de Vichy. Il y a toujours des surprises à un mois des Jeux. Des délégations n'ont pas encore répondu, d'autres n'ont pas rempli les bulletins d'inscription correctement (ex : une inscription pour deux épreuves différentes, à la même heure).

La délégation française devrait rassembler 70 personnes. Au total, 480 candidats et accompagnateurs seront présents aux Jeux.

Votre représentant Cardio-Greffes sera le responsable de l'organisation, catégorie cyclisme.

M. Jean-Claude Fenyo ainsi que trois autres membres de la Fédération, sera chargé de la gestion des fichiers engagements, résultats et trophées.

La délégation normande sera composée de 5 transplantés et de 3 accompagnateurs.

Vous trouverez, jointes à l'ECHO, des brochures « cool la vie n°5 & 6 » réalisées conjointement par des membres de la Fédération et de la FNAMEC.

Congrès de la Fédération

A Rouen, les 19 et 20 septembre prochains, Cardio-Greffes Haute-Normandie a été chargée, par la Fédération, d'organiser le congrès.

Nous avons retenu la salle des Fêtes de la Halle aux Toiles, afin de faire nos réunions. Nous y prendrons nos deux repas des vendredi et samedi midi.

Le Professeur Bessou interviendra le vendredi après-midi pour nous informer de l'évolution de la transplantation cardiaque à Rouen. Le Docteur Redonnet interviendra sur le suivi des greffés.

Il est prévu une réception à l'Hôtel de Ville de Rouen, suivi d'un cocktail.

Puis les congressistes se rendront au restaurant « Le Rouennais », pour finir la soirée dans une bonne ambiance.

Le cerveau ne s'use que si l'on s'en sert !

Les études le montrent : entretenir sa tête, c'est entretenir son corps, et vice versa ! Petites choses à savoir pour entretenir nos neurones.

Troubles de la mémoire, de l'attention, de la concentration : le plus souvent, ces petits signes ne doivent pas alarmer, mais signifient simplement que l'on ne sollicite pas assez notre cerveau. Alors, à la retraite, attention à l'arrêt de la stimulation cérébrale, jusque-là favorisée par l'activité professionnelle et la vie sociale qui y était associée.

Prenons soin de nos neurones !

Les chercheurs ne cessent de le dire : une activité physique, pas forcément intense mais régulière, permet de conserver ses capacités de concentration et de prévenir une altération de ses fonctions cognitives.

De même, un bon contrôle de la tension artérielle, en faisant diminuer le risque vasculaire, favorise la diminution du risque de dégradation des fonctions intellectuelles, qui peut mener à la démence.

Faire attention à son poids et au risque d'obésité abdominale, manger de tout, pas trop, sans trop de sel, ne boire qu'un seul verre de vin par jour, ne pas fumer : c'est cette hygiène de vie qui maintient nos artères en bon état.

Il faut être aussi vigilant aux apnées du sommeil : après 60 ans, des pauses respiratoires pendant le sommeil constituent également des facteurs d'augmentation du risque vasculaire. N'hésitons pas à les détecter chez la personne avec laquelle on dort et à les signaler au médecin.

L'usage des pesticides, s'il n'est pas directement corrélé à la maladie de Parkinson, n'est pas non plus anodin : dans la durée, il peut en constituer l'un des facteurs de risque.

Enfin, on constate une moindre altération des performances cognitives chez des souris que l'on fait jouer ! Ce qui signifie qu'il faut absolument rechercher les stimulations intellectuelles et sociales. Sortir, bouger, c'est cela, avant tout, qui maintient nos neurones en forme !

Conseils pour maintenir son cerveau en forme :

1. **Une hygiène physique** : marcher au moins une demi-heure par jour.
2. **Une hygiène alimentaire** : manger équilibré (peu de graisses, de viandes rouges, de sel, beaucoup de fruits, de légumes, de poisson), faire 4 repas par jour.
3. **Une hygiène sociale** : avoir des activités de groupes, voir des amis...
4. **Une gymnastique cérébrale régulière** : jouer (au scrabble, aux cartes, aux dames, aux jeux de logique ou de stratégie...), apprendre ses numéros de téléphone, les chansons qu'on aime...

Source : AGRICA

*Enfin je me dérobe à la joie importune
De tant d'amis nouveaux qui me font la fortune.*

Jean Racine

Bon à savoir

Thérapie antirejet

L'équipe de Joost van Meerwijk (Inserm 563 à Toulouse) a réussi à « éduquer » les lymphocytes T de souris receveuses, en les cultivant *in vitro* en présence de cellules provenant de souris donneuses. Résultat : on a pu ensuite procéder à des greffes (cœur et peau) sans que se manifeste le phénomène de rejet. Lors des greffes d'organes, cette stratégie de thérapie cellulaire préalable pourrait déboucher sur une moindre utilisation des médicaments immunosuppresseurs, qui présentent de nombreux effets indésirables. Le nouvel observateur.

Symposium pour transplantés

Reconnaître et traiter à temps les maladies liées à la transplantation.

L'espérance de vie des transplantés d'organe augmente régulièrement mais s'accompagne d'un risque accru de développer des cancers de la peau par rapport à une population non transplantée. Les cancers cutanés pourraient être évités dans la plupart des cas par l'observation de certaines règles de vie. Ce document fournit les informations sur l'importance de la détection et du traitement précoces des cancers cutanés et sur les façons de réduire le risque.

Pourquoi les greffés d'organe ont-ils un risque accru d'avoir des cancers cutanés ?

Les traitements immunosuppresseurs diminuent les capacités de défense de l'organisme de façon à prévenir le rejet de l'organe greffé. Cependant, en supprimant ce système de défense, ces traitements augmentent également le risque de cancer cutané ainsi que d'autres lésions tumorales bénignes et d'infections.

Comment identifier un cancer cutané ?

Les cancers cutanés sont les plus fréquents des cancers. Des états pré-cancéreux peuvent précéder le développement des cancers cutanés. Ce sont notamment les kératoses actiniques.

Kératose actinique

Elles peuvent se transformer en cancer. Ce sont des taches rosées ou rouge ou brunes avec une surface irrégulière. Elles sont localisées sur les zones exposées à la lumière ; elles sont souvent plus faciles à repérer au toucher (rugosité) qu'à la vue. Le traitement précoce des kératoses actiniques peut prévenir leur transformation en cancer.

Carcinome basocellulaire

Ce type de cancer se présente habituellement comme une surélévation rosée le plus souvent sur la tête ou le cou. Non traité, il évoluera vers l'ulcération, le saignement, la formation de croûtes. Le carcinome basocellulaire augmente lentement de volume et s'étend rarement à d'autres parties du corps.

Carcinome épidermoïde (spinocellulaire)

Il s'agit du cancer le plus fréquent chez les transplantés d'organes. Il peut avoir une apparence proche de celle du Carcinome basocellulaire mais il est habituellement plus en relief et plus rapidement croûteux. Il peut ressembler à une verrue irritée. Il survient le plus souvent sur la tête, le cou, les oreilles, les lèvres, le dos des mains et les bras. La tumeur peut se propager aux ganglions lymphatiques et à d'autres organes (métastases). Traité précocement par chirurgie, le carcinome épidermoïde est facilement guérissable.

Métanome

Le métanome se présente habituellement comme une tache brune ou noire. Il peut s'agir de la modification d'un grain de beauté ancien.

Quelle est la fréquence de survenue des cancers cutanés après transplantation d'organe ?

La majorité des patients transplantés peuvent développer à un moment ou à un autre un cancer cutané. Le temps de latence après la transplantation est en moyenne de 7 ans, mais il peut être très variable suivant les facteurs individuels. Le risque de développer un cancer cutané augmente avec le temps et vingt ans après la greffe, environ la moitié des patients sont concernés.

Tous les transplantés sont à risque de cancer cutané

Tous les transplantés d'organes, quel que soit le type de peau peuvent développer un cancer cutané. Cependant, les patients transplantés qui ont les caractéristiques suivantes sont plus à risque que d'autres :

- Peau claire prenant facilement les coups de soleil
- Yeux clairs, bleus, gris ou noisettes
- Cheveux roux ou blonds
- Nombreuses taches de rousseur
- Travail à l'extérieur ou exposition solaire intense préalable
- Cancer cutané antérieur

Que faire pour diminuer ces risques ?

L'exposition solaire est une des principales causes de survenue de cancers cutanés chez les greffés d'organe. L'exposition au soleil ne se limite pas aux bains de soleil pris en maillot de bain dans une chaise longue. Vous devez penser que vous êtes exposés à chaque fois que vous avez une activité de plein air : jardinage, promenade, sports, ou que vous faites un long trajet en voiture, même les vitres fermées. Certaines conditions d'ensoleillement sont plus agressives : bord de mer, neige, haute montagne (réverbération, altitude). Les façons « les plus efficaces » de se protéger lors des activités extérieures sont :

- La protection vestimentaire malgré la bonne efficacité des crèmes solaires actuelles, la protection vestimentaire est fondamentale, si vous devez passer une journée complète à l'extérieur, vous devrez protéger votre visage avec un chapeau à large bord, (la casquette ne protège ni le cou, ni les oreilles), porter des lunettes de soleil, avoir de préférence une chemise à manches longues et un pantalon ou une jupe longue plutôt qu'un short.

- Les produits antisolaires. Appliquer des produits antisolaires avec un indice de protection élevé contre les rayons ultraviolets (UV) qui protègent à la fois contre les UVA et les UVB (coefficient de protection UVB > à 30). Ces produits doivent être appliqués sur le visage et les zones non protégées par les vêtements plusieurs fois par jour (environ toutes les deux heures) surtout si vous vous baignez ou si vous transpirez (même les produits résistants à l'eau). Faire ces applications même si le temps est couvert.
- Evitez les heures les plus ensoleillées entre 11 h et 16 h, au moment où les rayons solaires sont les plus puissants.
- Ne jamais s'exposer dans des cabines de bronzage. Examiner votre peau chaque mois pour détecter des lésions pré-cancéreuses ou des cancers débutants peut être une attitude salvatrice. Tout changement de l'aspect de la peau, que ce soit des élévations ou des taches sur la peau, doit être signalé à votre médecin. Tout bouton ou croûte ou plaie ne guérissant pas doit être montré à votre dermatologue. Votre dermatologue doit examiner régulièrement l'ensemble de votre peau (au moins une fois par an) même si votre auto-examen vous paraît normal. La plupart des cancers de la peau peuvent être évités, le plus important est l'examen régulier de votre peau et la protection solaire.

Source : site Internet de la Société Française de Dermatologie.

Lorsqu'un arbre est seul, il est battu des vents et dépouillé de ses feuilles et ses branches au lieu de s'élever, s'abaissent comme si elles cherchaient la terre.

Lorsqu'une plante est seule, ne trouvant pas d'abri contre l'ardeur du soleil, elle languit, se dessèche et meurt...

Lorsqu'un homme est seul, le vent de la puissance le courbe vers la terre et l'ardeur de la convoitise des grands de ce monde absorbe la sève qui le nourrit.

Ne soyez donc pas comme la plante et comme l'arbre qui sont seuls, mais unissez-vous les uns aux autres et appuyez-vous et abritez-vous mutuellement.

Tandis que vous serez désunis et que chacun ne songera qu'à soi, vous n'avez rien à espérer que souffrance, et malheur, et oppression

Abbé de Lammenais

Toujours trop peu de greffons en France malgré des prélèvements en hausse

Avec un niveau de 24,7 prélèvements d'organes pour un million d'habitants, la France a atteint un niveau qu'elle n'avait jamais atteint jusqu'ici et se place au deuxième rang des pays européens derrière l'Espagne. De même, le taux de refus du fait de la volonté du défunt ou de l'opposition de la famille tombe pour la première fois l'an dernier en dessous de la barre des 30 %, passant de 32 % à 28%.

« Ces résultats très encourageants ne doivent cependant pas masquer le besoin croissant en organes à greffer... ». En effet, en 2007, un peu plus de 13 000 personnes étaient en attente d'une greffe, 231 sont décédées faute de recevoir un greffon à temps. Sur 3 143 personnes susceptibles d'être prélevées, recensées par les services hospitaliers, 1 562 l'ont été effectivement, soit une hausse respective de 56 % et de 54 % par rapport à 2000. Mais parallèlement, le nombre de personnes inscrites sur les listes d'attente progresse. Elles étaient 5 768, toutes greffes confondues, alors que le nombre de greffes réalisées était de 4664.

Pour lutter contre la pénurie de greffons, l'Agence de la biomédecine soutient le développement de nouvelles sources de greffons, dont le prélèvement de rein chez le donneur vivant et surtout chez le donneur décédé après arrêt cardiaque, une technique qui avait été abandonnée et qui a été reprise en 2006 avec des résultats encourageants. Par ailleurs, l'agence soutient le recensement des donneurs potentiels décédés en état de mort encéphalique, en développant la formation des professionnels du prélèvement et en mettant en œuvre une démarche qualité spécifique aux équipes de coordinations hospitalières.

Malgré son développement, les prélèvements de reins sur donneurs vivants -234-, ne représentent que 8 % des greffes rénales. Toutefois, ce recours à des donneurs vivants alourdit la tâche des équipes, tant sur le plan chirurgical que psychologique. Pour le foie, cette technique reste marginale (18 prélèvements) et n'est pas exempte de danger. L'Agence de biomédecine ne l'encourage pas.

Le prélèvement sur donneur décédé en état de mort encéphalique représente encore 94 % des greffes réalisées. Mais cette situation est appelée à évoluer, notamment avec la baisse des traumatismes crâniens liés aux accidents de la circulation. L'âge moyen des donneurs est passé de 40 ans en 1999 à 50 ans en 2007. Les personnes de plus de 60 ans ont représenté près de 29 % des donneurs.

Tout ceci milite pour un retour au prélèvement d'organes sur des personnes décédées « présentant un arrêt cardiaque et respiratoire persistant ». Cette démarche est à nouveau autorisée par le décret du 2 août 2005. Les techniques ont progressé. Le nombre de donneurs potentiels décédés d'un accident vasculaire cérébral augmente du fait d'un meilleur recensement dans les hôpitaux. Tout ceci a poussé l'Agence de biomédecine à lancer un programme en ce sens. Une dizaine d'hôpitaux pilotes se sont engagés dans cette démarche. Le temps de mettre au point un protocole, aussi bien technique qu'éthique, ce programme a été mis en œuvre en 2006, mais uniquement pour la greffe de reins. Au 31 décembre 2007, 43 greffes de reins ont été réalisées suivant cette technique. A la vue des premiers résultats, ce type de prélèvement va être étendu à tous les centres hospitaliers qui le souhaitent et répondent aux critères du protocole. Il pourrait également être étendu à d'autres organes.

Source : site Internet « egora.fr »

Les greffes en hausses de 5 % en 2007

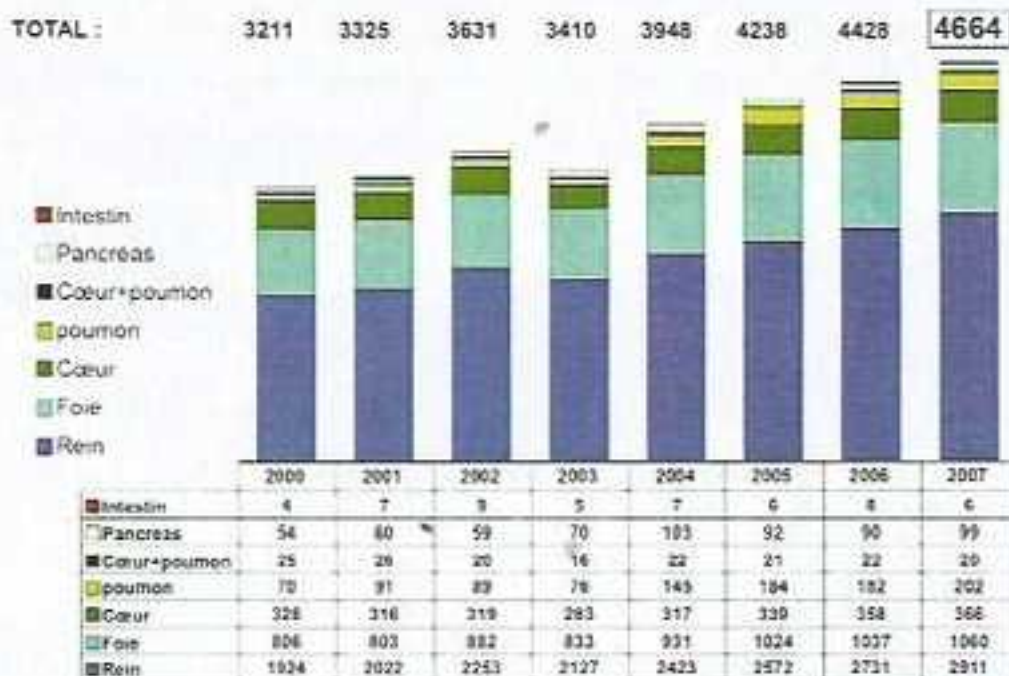
La progression de l'activité de transplantation se confirme en 2007, la lutte contre la pénurie de greffons se renforce, a résumé l'Agence de biomédecine en présentant les premiers chiffres du prélèvement et de la greffe d'organes pour l'année passée. Avec 4 664 greffes, la hausse a été de 5,3 % par rapport à 2006. Quant au nombre de donneurs prélevés, il a atteint, avec 24,7 prélèvements par million d'habitants, un niveau jamais approché auparavant.

Ces résultats très encourageants ne doivent cependant pas, souligne l'Agence, masquer le besoin croissant en organes à greffer, que la hausse de l'activité ne suffit pas à satisfaire. En 2007, 13 074 personnes ont eu besoin d'une greffe d'organes et 231 patients sont décédés faute de recevoir un greffon à temps. Pour lutter contre cette pénurie persistante, l'Agence de la biomédecine soutient le développement de nouvelles sources de greffons, avec notamment les programmes Donor Action (pour améliorer le recensement des donneurs potentiels) et la formation Transplant Procurement Management (pour la formation des équipes hospitalières).

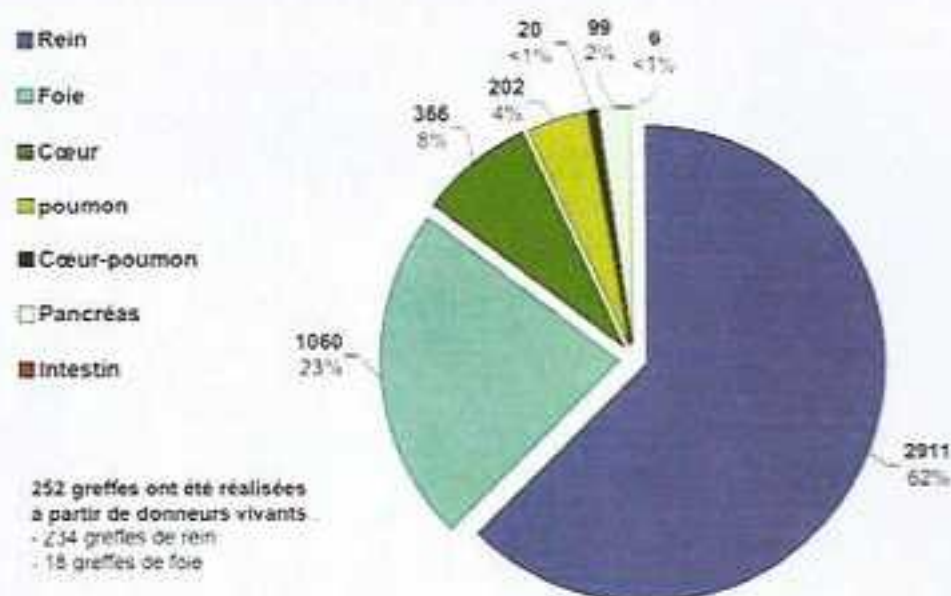
Prélèvements d'organes : évolution 2001-2007 (donneurs décédés en état de mort encéphalique)



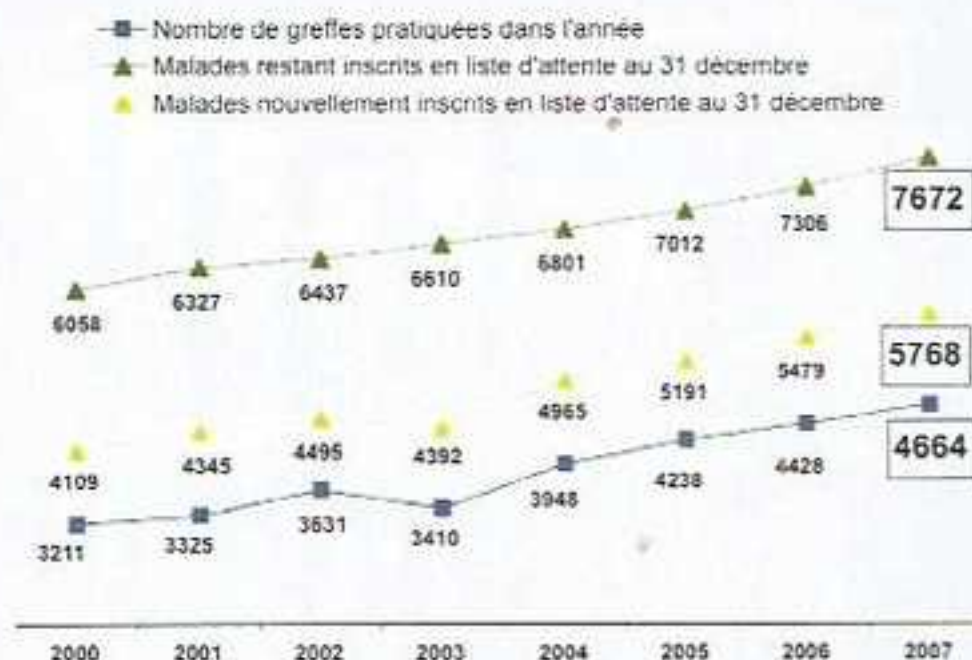
Greffes d'organes : évolution 2001-2007



Répartition des greffes en 2007



Liste d'attente : évolution 2001-2007



Renforcer le recensement des donneurs potentiels et la formation des équipes hospitalières : deux pistes pour lutter contre la pénurie de greffons

- Lutter contre la pénurie de greffons reste l'une des priorités de l'Agence de la biomédecine. Parmi les nombreux éléments à prendre en compte pour améliorer la situation, deux grands leviers d'action sont incontournables :
- La reconnaissance de l'activité de prélèvement dans les établissements de santé et la mobilisation de l'ensemble des acteurs qui sont exposés à un moment ou à un autre de leur activité au diagnostic de mort encéphalique,
- La formation professionnelle des équipes de coordination hospitalière du prélèvement, une activité à part entière qui fait appel à des aptitudes précises, techniques mais également psychologiques, notamment en ce qui concerne l'accompagnement des familles des personnes décédées.

Deux programmes sont mis en œuvre par l'Agence de la biomédecine pour agir à ces deux niveaux :

- Le programme Donor Action, initié par l'Europe,
- La formation Transplant Procurement Management (TPM), créée par l'Espagne.

Donor Action : un programme d'envergure pour améliorer le recensement des donneurs potentiels

« toute personne décédée, indépendamment de son âge, est un donneur potentiel d'organes et de tissus ».

Donor Action est un programme européen, sous licence, mis à la disposition des coordinations hospitalières par l'Agence de la biomédecine depuis fin 2001. Ce programme a pour but de fournir aux établissements de santé des outils de mesure et d'aide à l'exhaustivité du recensement des donneurs potentiels. Il permet en outre de mesurer l'état des connaissances et de l'opinion des personnels soignants ainsi que leurs besoins en formation.

La mise en œuvre du programme Donor Action comprend à la fois la formation des équipes au programme proprement dit – formation assurée par l'Agence de la biomédecine – et la mise en place d'un comité de pilotage, composé de professionnels et de personnes pouvant être impliqués dans le prélèvement et la greffe. Ce comité est chargé de lancer, animer, coordonner l'ensemble des décisions et/ou actions menées dans le cadre du programme Donor Action.

D'un point de vue opérationnel, Donor Action repose sur **les résultats de deux enquêtes** menées en parallèle :

- **L'enquête rétrospective des décès** : elle permet de mesurer l'écart entre le nombre de donneurs potentiels et le nombre de donneurs réellement identifiés et prélevés ; de définir à partir de quand et pourquoi un donneur potentiel n'a pas été prélevé ; d'identifier les personnes déterminantes dans la chaîne du prélèvement et les points critiques sur lesquels apporter des améliorations ; **L'enquête d'opinion auprès des personnels soignants** : elle permet de mieux cerner l'attitude des différentes catégories de personnel vis-à-vis du don et du prélèvement d'organes et de tissus ; de mieux évaluer leur niveau de savoir-faire et leur confiance en soi par rapport aux différentes étapes du processus de prélèvement ; de déterminer les points sur

lesquels faire évoluer les attitudes et les connaissances ; de définir les besoins en formation sur certains aspects de l'activité de prélèvement.

Les informations recueillies grâce à ces deux enquêtes sont ensuite traitées par le logiciel **Donor Action**, développé spécifiquement pour le traitement de ces données.

En fonction des résultats des deux enquêtes, le comité de pilotage Donor Action est chargé d'animer le suivi du programme dans la durée. Il définit des objectifs d'amélioration ; il établit ou modifie les procédures pour chaque étape ; il identifie les rôles et les responsabilités des personnes impliquées ; il favorise la mise en place et/ou l'accès à des formations adaptées pour des équipes hospitalières ; il suit la réalisation des objectifs fixés.

Trois indicateurs permettent de mesurer les progrès réalisés grâce au programme Donor Action : le nombre de personnes décédées en état de mort encéphalique signalées par rapport au nombre de décès ; le nombre de personnes décédées en état de mort encéphalique et prélevées par rapport au nombre de patients signalés ; les résultats de la seconde enquête d'opinion réalisée un an après les mesures correctrices.

A fin 2007, 32 centres utilisent ou ont installé le programme Donor Action ; 191 médecins et infirmières ont été formés à la mise en œuvre du programme.

La formation professionnelle des coordinateurs du prélèvement : un outil majeur d'amélioration des pratiques

Les formations professionnelles dispensées par l'Agence de la biomédecine ont pour objectif d'assurer la sécurité et la qualité des pratiques médicales relevant de sa compétence. Dans le domaine du prélèvement, la formation a par ailleurs un impact direct sur l'augmentation du recensement des donneurs et du prélèvement des organes et des tissus.

Depuis 2006, l'Agence de la biomédecine propose un nouveau séminaire de formation réservé aux coordinations du prélèvement qui reprend dans les grandes lignes le contenu du programme « transplantation Procurement Management/TPM », organisé en Espagne depuis 1991 et déjà repris dans plus de 34 pays. Elle répond ainsi à la recommandation du Conseil de l'Europe de mettre en place **un cursus de formation professionnelle validant** – théorique et pratique – et de niveau international.

La formation à la coordination des prélèvements est un programme intensif et complet d'une semaine qui s'adresse principalement à des personnes ayant déjà une première expérience – médecins coordinateurs et infirmiers/infirmières coordinateurs – et occupant des postes dédiés. Il associe théorie et pratique. L'enseignement est fondé sur l'interactivité, les mises en situation de cas pratiques, la dynamique de groupe et la proximité permanente entre tous les participants – enseignants et enseignés. Un atelier sur l'importance de l'accueil et de l'accompagnement des proches du donneur potentiel permet de mettre en situation les équipes, d'échanger sur les pratiques et d'améliorer leur prise en charge.

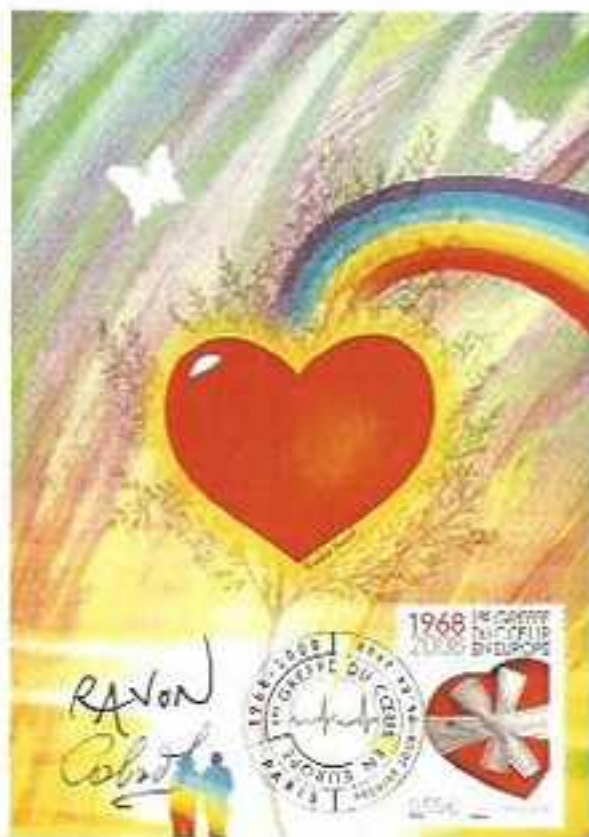
Ce séminaire permet de renforcer l'implication des acteurs du prélèvement dans l'activité ainsi que les échanges et le partage d'expérience entre professionnels.

Quatre sessions ont été organisées entre 2006 et 2007 ; elles ont permis de former 166 médecins et infirmier(e)s.

40 ans de transplantation cardiaque

Il y a quarante ans, dans la nuit du 25 au 26 avril 1968, eut lieu la première greffe cardiaque en Europe, à l'hôpital de la Pitié Salpêtrière à Paris, par le Professeur Cabrol.

Afin de commémorer cet anniversaire, la poste a émis un timbre dans le but de sensibiliser l'opinion publique sur les besoins insatisfaisants en matière de greffons.



La greffe cardiaque, comme celle d'autres organes, n'est aujourd'hui plus un exploit, en raison des protocoles pharmacologiques d'immunosuppression, du suivi histopathologique des greffons et de l'assistance circulatoire.

Néanmoins, en France, 12.000 patients sont en attente de greffes, alors que 4.000 organes seulement sont prélevés annuellement et que plus de 200 personnes meurent chaque année dans notre pays, par manque de dons.

Docteur Gérard Bozet

D'après un entretien avec le Professeur Cabrol

Dernière minute

C'est au moment de clore notre bulletin, que nous venons d'apprendre le décès de Jacques Vézier, créateur et premier président de Cardio-Greffes Normandie (1993).

Jacques était l'ami de tous ; Il s'est éteint le 3 juin, des suites d'un cancer.

C'était un artiste de renommée. Il avait eu la gentillesse d'exposer une partie de ses œuvres (sculptures) pour l'association.

Salut l'artiste. Nous te regretterons

Au revoir et bon voyage.

Un peu de poésie - Le langage des fleurs

Madame de Nolde a retrouvé pour vous ce « langage des fleurs » au charme désuet.



Anémone : Persévérance – bleu : je vous suis attachée avec confiance ; rouge : j'ai foi en mon amour ; rose : ma constance sera récompensée.

Bleuet : Timidité – bleu : je n'ose pas vous avouer mon amour.

Bruyère : Force – rose : mon amour est robuste.

Clématite : Désir – blanche : puis-je arriver à votre cœur ; bleue : j'espère vous toucher.

Crocus : Inquiétude – bleue : j'espère, mais je crains ; jaune : rassurez-moi ; rouge : j'ai peur de trop aimer ; brun : vous regretterez de m'aimer.

Dahlia : Reconnaissance – jaune : mon cœur déborde ; rouge : toutes mes pensées sont à vous.

Géranium : Sentiments d'amour – rose : vous ne croyez pas à mon amour - je suis heureux près de vous ; rouge : votre pensée ne me quitte pas.

Hortensia : Caprice – verte : laissez-moi espérer ; bleue : vos caprices me peinent.

Iris : Cœur tendre - violette : je vous aime tendrement ; blanche ou bleue : je vous aime avec confiance ; jaune : je vous aime avec bonheur.

Jacinthe : Joie du cœur – blanche : heureux de vous aimer ; bleue : l'espoir que vous me donniez me ravit ; rouge : votre amour me pénètre ; jaune : mon amour vous rendra heureuse.

Jonquille : Mélancolie – jaune : je languis d'amour.

Lavande : Tendresse respectueuse – bleue : je vous aime respectueusement.

Lilas : Amitié – blanche : aimons-nous ; violette : mon cœur est à vous.

Lys : Pureté, majesté – blanche : mes sentiments sont purs.

Pensée : La pensée affectueuse : mes pensées sont à vous.

Primevère : Premier amour – toutes couleurs : je n'ai jamais aimé que vous.

Caprice d'avril, fait tomber les fleurs et trembler le laboureur.

Lotte à la vapeur de sauge



Les courses à faire

- ✚ 1 queue de lotte de 1,2 kg coupée en 12 médaillons
- ✚ 3 blancs de poireaux
- ✚ 2 carottes
- ✚ 1 branche de céleri
- ✚ 500 g de petites pommes de terre à chair ferme (charlotte)
- ✚ 8 feuilles de sauge
- ✚ 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- ✚ 20 cl de crème légère
- ✚ Fleur de sel - poivre

Pour 4 personnes - préparation : 20 min - cuisson : 25 min

1. Pelez les pommes de terre. Coupez-les en deux. Faites-les cuire pendant 10 minutes dans le panier d'un cuit vapeur. Rincez et essuyez les médaillons de lotte. Déposez-les dans un second panier perforé, tapissé de feuilles de sauge. Placez-le au-dessus des pommes de terre. Laissez cuire pendant «encore 15 minutes à la vapeur.
 2. Pendant la cuisson des pommes de terre et du poisson, nettoyez et émincez les blancs de poireaux. Pelez les carottes. Coupez-les en tout petits dés. Emincez la branche de céleri.
 3. Dans une sauteuse, chauffez l'huile et faites revenir les légumes pendant 5 minutes, sans les laisser colorer. Couvrez. Laissez étuver 10 min sur feu très doux. Ajoutez la crème. Salez, poivrez. Poursuivez la cuisson 5 min sans couvrir.
 4. Répartissez les légumes dans 4 assiettes creuses. Disposez les médaillons de lotte par-dessus. Assaisonnez-les de fleur de sel. Servez bien chaud garni des pommes vapeur.
- ✚ **Conseil :** pour que la lotte ne se rétracte pas à la cuisson, il est important de retirer toute la pellicule qui la recouvre en glissant la pointe d'un couteau entre celle-ci et la chair.

Quiz (jeu étudié et présenté par Arlette Fontaine)

Jouez et gagnez un chèque de 15 euros.

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

X

COUPON-REPONSE

1 - Qui est l'auteur de ce vers ?

....Mignonne, allons voir si la rose....

- ☐ Ronsard
- ☐ Rimbaud
- ☐ Verlaine

4 - Dans quelle ville ont été construites les goélettes l'Etoile et la Belle Poule ?

- ☐ St. Nazaire
- ☐ La Ciotat
- ☐ Fécamp

2 - Quelle pièce se déplace obligatoirement en diagonale dans le jeu d'échecs ?

- ☐ la tour
- ☐ le fou
- ☐ le cavalier

5 - La Coulée de Serrant est un grand cru

- ☐ Bordelais
- ☐ Ligérien
- ☐ Bourguignon

3 - En quelle année la séparation de l'Eglise et de l'Etat a-t-elle eu lieu ?

- ☐ 1905
- ☐ 1910
- ☐ 1915

6 - Quelle bataille navale a été remportée par les Anglais en 1805 ?

- ☐ Hastings
- ☐ Azincourt
- ☐ Trafalgar

Nom.....Prénom.....

Adresse.....

.....

.....

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

Réponses aux questions du bulletin n° 12

1. l'Italie - 2. le forsythia - 3. Léo Delibes - 4. la pauvette - 5. A. Peyrefitte - 6. Chenonceaux

Gagnant : Monsieur Dumont.