



*Un nouveau cœur
pour une nouvelle vie*

L'ECHO

DES TRANSPLANTÉS CARDIAQUES DE HAUTE-NORMANDIE

6^{ème} année

novembre 2008

numéro 14

Bulletin de liaison et d'informations



*Affiche officielle des
12èmes Jeux Européens des transplantés du
cœur et des poumons à Vichy*

*Congrès les
19-20 septembre 2008
de la Fédération
Française des
transplantés Cœur et
Poumons à Rouen*



CARDIO-GREFFES HAUTE-NORMANDIE

SOMMAIRE DU N° 14

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
Site : mijo.bosselin@orange.fr

**Membre de la Fédération Française des
Associations de Greffés du Cœur 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.

Couverture : Jeux et congrès

Sommaire 3

Editorial 4

Portrait d'un transplanté 5

Compte-rendu des actions de
Cardio-Greffes 6-7

Jeux Européens à Vichy 8 à 14

Congrès de la Fédération 15 à 17

ARMADA et programme
des activités 2009 18

Passion jardin 19

Cuisine 20 - 21

Vœux 22

Le quiz d'Arlette Fontaine 24



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

Chers(es) amis(es),

L'année 2008 qui va se terminer dans un mois a été une année importante car riche en événements pour notre association.

Malheureusement, nous stagnons toujours au-dessous de 40 adhérents, toutefois, nous avons la qualité à défaut du nombre. Quelques-uns nous quittent, d'autres nous rejoignent. Nos effectifs restent à peu près stables, mais nous ne forçons personne à nous rejoindre.

Cette année, à nos activités habituelles, dont le compte-rendu a paru dans le bulletin n°13, sont venues s'ajouter deux manifestations importantes, dont une manifestation internationale.

En effet, nous avons participé du 21 au 26 juin derniers, aux 12^e Jeux Européens des transplantés du Cœur et des Poumons, à Vichy (détails dans les pages suivantes).

D'autre part, notre association a été sélectionnée pour organiser le congrès de la Fédération Française des Associations de Greffés du Cœur et des Poumons qui a eu lieu les 19 et 20 septembre derniers à Rouen.

Lors de cet événement, les membres du Bureau et leurs épouses se sont beaucoup investis et je leur renouvelle mes remerciements.

L'an prochain, nous serons invités à nous rendre en Alsace, où se déroulera cette manifestation.

Nous n'avons plus prévu de manifestations d'ici la fin de l'année. Toutefois, les membres du Bureau ont décidé de rendre visite aux greffés qui seront hospitalisés pendant les fêtes de fin d'année, et de leur offrir quelques douceurs sous forme de friandises. Ce sera notre façon de leur montrer que nous pensons à eux.

Ce bulletin est peut-être l'avant dernier que je vous dédie, car j'ai décidé de mettre fin à ma fonction de Président, lors de la prochaine Assemblée Générale.

Il faut du sang nouveau, pour proposer des idées autres que celles que je professe depuis la création de notre journal. Place aux jeunes.

Je fais appel aux bonnes volontés

Je vous remercie tous(tes) du fond du cœur.

Coeurdialement à vous, Votre Président

Portrait d'un transplanté

Cette fois-ci, c'est un homme que je vous présente. Je peux vous assurer qu'il est en pleine forme et qu'il s'est réadapté rapidement à une vie « normale » !...

Stéphane Santais est un peu un spécimen en son genre, si l'on tient compte de son parcours.

Sportif de haut niveau, à 20 ans ; il est victime d'un arrêt cardiaque au cours d'une compétition cycliste, si bien qu'il se retrouve dans les décors, sans bien comprendre ce qui lui arrive. Il restera quatre jours dans le coma.

Les médecins pensent d'abord à une défaillance due à un surentrainement sportif. Il devra tout abandonner, son métier de fraiseur qu'il exerçait après avoir réussi un bac professionnel de dessinateur industriel, et surtout le sport. Il doit aussi éviter les efforts intenses.

Sa galère durera une quinzaine d'années, pendant lesquelles il fera de nombreux stages à l'hôpital. C'est 1996 qu'il s'avère que son ventricule droit est atteint.

Finalement, cela le mènera à la transplantation cardiaque. Inscrit sur une liste d'attente en décembre 2006, il sera greffé en janvier 2007.

Grâce à sa volonté, il reprend une activité physique un mois après sa sortie de l'hôpital, puis progressivement, il s'adonne de nouveau à une activité sportive, puis à la compétition cycliste.

Nous avons pu constater sa volonté et aussi sa forme physique lors des Jeux Européens à Vichy où il a remporté la médaille d'or en cyclisme, avec une certaine facilité.



Bien sûr, il travaille maintenant à temps plein et encadre, au sein d'un club, de jeunes cyclistes de niveau national. Il a passé avec brio son brevet de moniteur des 1^{er} 2^{ème} degrés et espère obtenir le 3^{ème} degré au cours de l'année 2009, afin de devenir entraîneur à temps plein. Pour l'instant, il fait des stages : le prochain en Belgique.

Je lui souhaite une pleine réussite, car il a, je pense, tout pour devenir un bon entraîneur.

M. Bosselin

Les actions de Cardio-Greffes Haute-Normandie

Après trois ans de mise en sommeil, pour manque de volontaires, notre association est repartie cahin-caha sur de nouvelles bases, avec de nouveaux responsables. Nous sommes repartis de zéro. Quelques anciens nous ont rejoints, certains se sont dirigés vers d'autres associations et y sont restés.

Nous avons dû nous battre et n'avons pas ménagé notre peine, pour tenter de convaincre les greffés à adhérer à cette nouvelle association. Le résultat est médiocre, sur plus de 250 transplantés, une quarantaine seulement nous ont rejoints au sein de l'association. Mais pourtant, que de chemin parcouru...

Nous avons été présents partout où cela était possible de l'être afin de faire connaître notre association, de témoigner de la réussite de la transplantation cardiaque et de promouvoir le don d'organes.

Chaque année, depuis 7 ans, nous sommes présents à toute les manifestations concernant le « don d'organes » que nous avons même organisées plusieurs fois à Rouen, au Havre, aussi à Evreux et cette année à Goderville où deux des membres du Bureau se sont investis dans cette tâche (Messieurs Serge Coustham et Jean-Paul Fouache).

Nous avons témoigné de la réussite de la greffe du cœur, de la nécessité de se porter volontaire pour le don d'organes et surtout, nous avons insisté sur le fait qu'il est important d'en parler à la famille, aux amis. Chaque donneur potentiel doit informer ses proches de son vœu de donner ses organes, en cas de décès. La décision sera moins difficile à prendre si le donneur en avait émis le souhait auprès de ses proches.

Certains greffés sont sollicités par des responsables d'établissements scolaires (lycée, écoles d'infirmières) afin de parler de leur expérience de transplanté et de sensibiliser les jeunes sur le don d'organes.

Moi-même, je suis intervenu, parfois en collaboration avec un membre de l'ADOT ou accompagné d'un médecin, d'une infirmière, dans de nombreux établissements de la région.

Les responsables de l'association Cardio-Greffes ont organisé dans différentes villes, des conférences, animées parfois par le Docteur Michel Redonnet.

En 2003, nous avons tenu un stand, lors de l'ARMADA. Pendant une dizaine de jours, des greffés se sont relayés, toujours dans le même but, promouvoir la greffe et le don d'organes. Nous y avons vendu des tee-shirts et avons surtout distribué des cartes de don d'organes. Tous se sont énormément investis et ceci dans la bonne humeur.

Dans le même temps, quatre autres greffés se relayaient dans un stand à Dieppe, à l'occasion du Tour de France à la voile, afin de défendre toujours la même cause : la greffe et le don d'organes.

Puis eut lieu l'anniversaire des 20 ans de la greffe, à la Halle aux Toiles de Rouen, sous la présidence du Professeur Soyer, accompagné du Professeur Bessou, du Docteur Redonnet cardiologue, du Docteur Menguy de la coordination, ainsi que Madame Martin la responsable de ce service.

Une centaine de personnes s'étaient déplacées afin d'assister à cet événement. Les prestations des différents intervenants furent très appréciées. Puis eut lieu un débat au cours duquel nombre de questions furent posées. La soirée, très sympathique se termina, comme toujours, par un verre de l'amitié.

Les diverses réunions organisées par Cardio-Greffes sur le thème de la transplantation et du don d'organes ont toutes été très appréciées.

Parmi les adhérents à notre association, nous avons des artistes (un peintre et un sculpteur) qui tous deux ont eu la gentillesse d'organiser une exposition dans la grande serre du Jardin des Plantes de Rouen en 2005. Cette manifestation qui s'est terminée par une loterie (une œuvre de chaque artiste était à gagner), connut un franc succès.

Il y eut d'autres actions, peut-être moins médiatisées, mais tout aussi motivantes pour notre association :

- Aide financières octroyées à certains greffés en difficulté
- Intervention auprès de la sécurité sociale afin de régler certains litiges
- En tant que membre du Bureau de la Fédération Française des Associations de Greffés du Cœur et des Poumons, Cardio-Greffes a participé à l'élaboration de la convention AERAS (convention qui favorise le droit aux prêts, les adhésions aux assurances des greffés etc..)
- Participation aux actions humanitaires pour le Sunami
- Organisation de sorties telles que Port 2000 au Havre, Sucrerie de Fontaine-le-Dun, linerie de St. Pierre-le-Vigier, visites de musées (Bénédictine, chocolat, terre-neuvas, résistance, miniatures). Malheureusement, nous avons dû annuler, faute de participants, le voyage en petit trains de Pacy-sur-Eure, le musée des instruments à vent etc...)
- Nous avons préconisé des marches, sans grand succès. Il faudrait peut-être prévoir des itinéraires plus courts
- Nos pique-niques annuels ont, eux, plus de succès

En 2008 :

- Nous avons participé aux 12^e Jeux Européens des transplantés du cœur et des Poumons, à Vichy. Un de nos adhérents, M. J.C. Fenyo, avait participé à ces mêmes Jeux Européens à Dublin (Irlande) en 2004 et à Naples (Italie) en 2006 et avait rapporté des médailles
- Nous avons organisé le congrès de la Fédération Française des Associations de Greffés du Cœur et des Poumons, à Rouen
- Comme tous les ans, nous nous sommes réunis pour fêter les Rois, puis il y eut l'après-midi dégustation de crêpes, notre Assemblée Générale, suivie de son repas habituel.
- Chaque année, nous représentons Cardio-Greffes dans le cadre du congrès de la Fédération, manifestation qui est organisée à tour de rôle, par une association différente et qui se déroule donc dans une ville différente : Dijon, Nantes, Toulouse, Paris, Vichy et en 2008, nous en avons été les organisateurs à Rouen.
- L'association Cardio-Greffes Haute-Normandie est maintenant connue de toutes les associations de greffés de France. Nous avons même un correspondant belge.

L'équipe Cardio-Greffes espère avoir été à la hauteur de sa tâche. Il y a certainement d'autres possibilités. Si vous avez des idées, aidez-nous, ou mieux, rejoignez-nous au sein de l'association. Faites-nous des propositions, nous sommes prêts à les retenir.

N'oubliez pas que je cesserai ma fonction de Président, lors de la prochaine Assemblée Générale et que nous aurons besoin de volontaires, afin d'assurer la continuité de l'association.



21 – 26 Juin
2008



VICHY
FRANCE



Vichy, ses thermes
Et son Palais des Congrès

Une partie de la délégation
française



Les responsables de la Fédération Française des Greffés du Cœur et des Poumons avaient choisi la calme et belle ville de Vichy pour organiser ces 12^{èmes} Jeux Européens des Transplantés du Cœur et des Poumons.

Cette ville possède un parc omnisports d'une dizaine d'hectares, muni de toutes les installations sportives nécessaires pour y organiser cette manifestation et suffisamment d'hôtels pour abriter 500 personnes pendant une semaine.

L'ouverture officielle des Jeux prévue le samedi 21 juin, commença par un défilé, musique en tête, suivi des élèves de l'école de danse, à travers les rues de Vichy en partant de l'Hôtel de Ville, pour s'arrêter au Palais des Congrès. 17 nations étaient représentées. La délégation française comptait 86 participants.

Puis ce fut le rassemblement général devant le Palais des Congrès, sur le parvis duquel les danseuses du corps de ballet exécutèrent le «Boléro de Ravel». Chacun recherchait l'ombre car il faisait très chaud (environ 32°). Puis suivirent les discours des officiels.



Cette première journée était consacrée à la sensibilisation du don d'organes et aux remerciements aux familles de donneurs.

En fin de journée, les participants se retrouvèrent dans une salle du Palais des congrès pour le dîner d'ouverture qui commença par le discours du Président de la Fédération Française des Associations de Greffés du Cœur et des Poumons, Monsieur Jean-Claude Boulmer.

Au nom de la Fédération Française des greffés du Cœur et des Poumons, je tiens à remercier toutes les personnes présentes de l'intérêt porté à cette manifestation.

L'organisation de ces 12èmes jeux est pour nous un immense honneur. Ce privilège pour la France, doit être à la hauteur de nos ambitions : faire que ces jeux restent à tout jamais gravés dans nos mémoires. Toute l'équipe, Claire, Raymonde, Fernand et bien d'autres a fait preuve d'une abnégation sans limite afin que cet événement soit un succès et je les en remercie chaleureusement.

Vichy c'est le choix d'une ville à taille humaine, chaleureuse où l'individu peut encore exister, vivre et s'épanouir, mais c'est aussi des élus, des responsables attentifs, désireux comme nous de la pleine réussite de ces 12èmes jeux.

Un don... Une greffe... A nouveau la vie est le thème que nous avons choisi.

Un petit pas pour l'homme, un bond de géant pour l'humanité. Cette phrase prononcée par Neil Armstrong posant le pied sur la lune, peut résumer la première greffe cardiaque il y a 40 ans.

Un immense espoir était né.

La greffe ne nécessite pas seulement des hôpitaux, des chirurgiens, des infirmières mais un geste qui est l'expression la plus pure de la solidarité humaine : le don d'organe.

Il y a sans doute parmi vous des familles de donneurs. Vous avez été confrontés à la mort d'un proche, un parent, un conjoint et peut-être même un enfant. Nous savons combien dans ces moments terribles la décision du don est difficile, mais vous avez surmonté votre douleur et vous avez fait le bon choix, celui du don, celui de la vie, celui de l'espoir.

Soyez-en remerciés du fond du cœur.

Donneurs anonymes, familles de donneurs, ces jeux vous sont dédiés.

Nous, transplantés, nous sommes le témoignage vivant qu'il est possible de faire du sport, d'avoir une vie sociale, de fonder un foyer, en un mot : exister.

Ces 12èmes jeux, à travers les compétitions sportives, vont nous opposer mais ils vont surtout nous rapprocher dans un même élan, l'amitié. Je vous souhaite à toutes et à tous, tout le succès mérité.

Jean-Claude BOULMER

Président de la Fédération Française des Greffés du Cœur et des Poumons

C'est tard dans la nuit, après un dîner où régna une ambiance très conviviale, que chacun se rendit à son hôtel.



Le dimanche 22 au matin, commencèrent les compétitions sportives. Dès 8 heures, M. Bosselin, vice-président de la Fédération, responsable de la compétition cycliste, se rend sur le circuit de la zone industrielle de Cusset où il rejoint les responsables du club cycliste de Cusset.

Le départ de la course est donné à 9h30. Deux transplantés de Cardio-Greffes Haute-Normandie y participent, Jean-Claude Fenyo et Stéphane Santais.

Dès le premier tour (il y a 8 tours), cinq coureurs se détachent du lot. Parmi eux, un de nos représentants (S. Santais). Le parcours est accompli à très vive allure par ces quelques coureurs à la tête de la course.

Le sprint démarre de loin et S. Santais place un démarrage dans les cinquante derniers mètres et laisse ses adversaires sur place. Ce dernier rapporte la première médaille d'or pour la France.



Stéphane Santais & Jean-Claude Fenyo



interpréta des danses « country » fort appréciées.

Le peloton

Le lundi 23 eurent lieu les préliminaires de la pétanque. Nos deux équipes engagées n'eurent pas de chance et tombèrent sur plus forts qu'eux.

Le soir, un barbecue avait été organisé au Palais du Lac. Il y régna une ambiance de kermesse très agréable. Une troupe folklorique



Isabelle après l'effort

Le mardi 24, ce furent les épreuves de natation. Isabelle Jegou se voit attribuer une médaille d'argent au 100 mètres brasse

Le même jour, Jean-Fenyo se décroche une médaille d'argent au badminton



Jean-Claude Fenyo au badminton

Dans la soirée, Monsieur Redonnet, nous a rejoints pour aller dîner au Palais des Congrès, puis la soirée s'est terminée par un concert à l'Opéra de Vichy où la chanteuse Jill Aigrot interpréta avec brio, des chansons d'Edith Piaf.

Le mercredi 25, fut la journée consacrée à l'athlétisme.

Nous avons tous participé à une ou plusieurs épreuves, Michel Bosselin ayant contracté une bronchite, n'a participé qu'à une seule épreuve (le lancer de balles, où non préparé, il fut médiocre.



Michel Bosselin en plein effort





Isabelle Jegou

Isabelle Jegou, inscrite pour la course du 400 m ne réussit à se placer en bonne position, mais elle eut sa revanche au cross où elle décrocha sa deuxième médaille d'argent

Jean-Claude Fenyo qui participait également au cross, termina parmi les six premiers.

Claude Debré qui participa à la marche, termina honorablement.

Ci-dessous, les sportifs hauts-normands, au centre omnisports, en compagnie du Docteur Redonnet, cardiologue, à la fin des épreuves



Pour clore ces Jeux Européens, un défilé de toutes les délégations, drapeaux en tête fut organisé sur le stade omnisports. Une ronde se forma où tous les sportifs se donnaient la main en signe d'amitié et d'au revoir. Ensuite, nous nous sommes tous réunis autour du ginkgo-biloba, arbre symbolisant la vie et chacun put y accrocher un ruban en signe de vie.

Le soir, nous nous sommes tous retrouvés dans la magnifique salle du Palais des Congrès pour la remise des médailles et le dîner de clôture.





L'équipe haute normande devant le Palais des Congrès, avant le dîner de clôture

C'est le jeudi 26 que nous avons tous repris le chemin du retour, des images et des souvenirs plein la tête.

Certains rêvent aux prochains jeux qui se dérouleront en Suède, dans deux ans.

Nous avons regretté le départ avancé de Stéphane Santais, pour raisons personnelles.

Naturellement, les jeux ont eu un coût pour notre association.

Les membres du bureau de Cardio-Greffes avaient décidé, afin d'aider financièrement les participants (la Fédération ayant fixé le coût du séjour à 480 euros par personne) d'allouer la somme de 150 euros par participant. Nous avons également décidé d'aider, étudiant au cas par cas, les adhérents à l'association en difficulté financière, au-delà des 150 euros.

Huit personnes s'étaient portées candidates, cinq seulement ont pu faire le déplacement. Pour diverses raisons

Nous avons reçu une aide du Professeur Bessou et quelques dons. Nous avons invité le Docteur Redonnet à nous rejoindre.

Le coût total pour l'association a été de 1.300 euros alors que nous avons reçu 1.000 euros ((dons + subvention). Cette manifestation n'a donc coûté que 300 euros à Cardio-Greffes.



Nous tenions à rendre des comptes à nos adhérents, ce sont leurs cotisations qui nous aident à vivre. Merci à ceux qui se sont déplacés et à ceux qui nous ont encouragés.

Les 5 transplantés sportifs ayant participé aux Jeux Européens

Congrès de la Fédération les 19 & 20 septembre à Rouen

Cardio-Greffes Haute-Normandie a été sollicitée à plusieurs reprises, afin d'organiser le congrès national de la Fédération Française des Associations de Greffés du Cœur et des Poumons.

En tant que responsable, je n'attendais que l'occasion pour présenter le projet aux membres du bureau et obtenir leur accord

Ce ne fut pas si simple. Certains étaient réticents, doutant de la réussite d'une telle organisation.

Enfin nous nous mîmes d'accord.

Dès lors, je fis donc des études préliminaires quant au coût. Je contactai les collectivités pour obtenir d'éventuelles subventions, essayai d'obtenir le prêt gratuit d'une salle. Une date fut retenue. Ce serait après les Jeux de Vichy, les 19 & 20 septembre 2008.

Petit à petit, le dossier prit forme. J'établis le prix de revient au plus juste afin de permettre le déplacement d'un maximum de greffés à Rouen. J'informai les membres du bureau au fur et à mesure de l'avancement du dossier.

Nous avons contacté des traiteurs, loué la vaisselle et pris un rendez-vous auprès de responsables à la mairie, où un cocktail de bienvenue serait offert.

Nous avons préparé des dossiers à l'attention des transplantés des différentes associations de greffés du cœur. Ces dossiers d'invitation descriptifs de la manifestation furent remis aux intéressés, lors des Jeux de Vichy.

Enfin, Cardio-Greffes Haute-Normandie, l'un des membres fondateur de la Fédération en 1997, allait organiser son premier congrès à Rouen.

Il ne fallait rien laisser au hasard, tout le monde devrait être satisfait.

Par vagues successives, les inscriptions arrivèrent de toutes les régions de France.

Le 19 septembre, une cinquantaine de personnes se retrouvaient dans la salle des fêtes de la Halle aux Toiles, magnifique salle, de l'avis de tous.

Grâce à l'initiative de Mme Ariette Fontaine, notre secrétaire, nous avons obtenu de l'Office du Tourisme, un petit opuscule sur la ville de Rouen ainsi que quelques documents sur les monuments et musées à l'attention des congressistes. Chacun reçut également un tee-shirt Cardio-Greffes et un sachet de bonbons à la Bénédictine.



Après avoir accueilli chacun par un mot de bienvenue, nous avons offert l'apéritif, normand bien évidemment le « Pommeau » qui sembla être apprécié. Puis nous avons ouvert le buffet, chacun prenant place autour des tables.

A 14 heures, commença le Conseil d'Administration. Le Président en exercice, Jean-Claude Boulmer, remercie les membres de Cardio-Greffes d'avoir organisé ce congrès. Puis il fait un tour de table, présente ensuite le bilan financier 2007, enchaîne sur le bilan moral et d'activités des Jeux Européens. Il remercie Fernand Brun pour l'important travail accompli. Ces Jeux furent une réussite dans tous les domaines, temps superbe en sus. Le résultat financier est positif.



La séance est levée à 17 heures afin d'accueillir le Professeur Bessou et le Docteur Redonnet venus nous parler du suivi des greffés au C.H.U. de Rouen et des possibilités du cœur artificiel. Suivit un débat fort intéressant.

Vers 18 heures, un car vint chercher les congressistes afin de les emmener à l'Hôtel de Ville de Rouen où ils étaient attendus par une adjointe du Maire. Le mot de bienvenue d'usage fut suivi d'un cocktail. Cette petite visite à l'Hôtel de Ville fut fort appréciée. C'est toujours le car des Ets. Adrien qui nous transporta place du Vieux Marché, au restaurant « Le Rouennais » afin de dîner typiquement normand, dans une ambiance chaleureuse. Puis chacun regagna son hôtel, certains en profitant pour assister au spectacle de l'illumination de la cathédrale aux pixels.

Le samedi 20 septembre, nous avons tous rendez-vous à 9h30 à la Halle aux Toiles, pour participer à l'Assemblée Générale de la Fédération Française des Associations de Greffés du Cœur et des Poumons.

M. Jean-Claude Boulmer remercie les personnes présentes et tout particulièrement M. et Mme Michel Bosselin et son équipe, pour l'organisation de cette manifestation. Il dit que se fut un honneur pour lui de présider la Fédération mais qu'il estime le moment venu de se retirer ; remercie les personnes, qui pendant huit ans, ont œuvré à ses côtés dans le sens de la Fédération, quant à ceux qui ont œuvré dans le sens opposé, il les en remercie aussi car ce fut pour lui un véritable stimulant dans les moments de doute ou de lassitude.

L'année 2008 se termine harmonieusement puisque les 12^è Jeux Européens ont été une véritable réussite dans tous les domaines, n'en déplaise aux détracteurs. Il nous fait part d'une dernière réflexion de dernière Assemblée Générale :

Et si, à l'avenir, on essayait d'être nous-mêmes, des hommes, des femmes, des greffés qui doivent tout aux autres en oubliant nos problèmes, nos petits calculs mercantiles et nos ego souvent démesurés, la vie serait plus simple, plus facile...Et mon successeur pourrait enfin travailler dans la sérénité pour le bien de tous. Il nous demande de rester unis pour être plus forts. Objectifs 2009, continuer de promouvoir le don d'organes et poursuivre la défense de nos intérêts de plus en plus menacés. La cotisation 2009 restera inchangée.

A lieu ensuite, le vote, à bulletin secret, du nouveau Président. Sur 24 votants : 4 abstentions – 3 voix pour Michel Bosselin (qui ne s'était pas présenté) et 17 voix pour Claire Macabiau. Elle est donc élue Présidente.

Fin de la séance et place à l'apéritif. Michel Bosselin demande à l'assemblée de porter un toast en l'honneur de Jean-Claude Boulmer qui a su présider la Fédération avec sagesse.

Autour des tables, les conversations furent animées et l'ambiance joyeuse.

A 14h30, nous attaquons la dernière phase du congrès, le Conseil d'Administration, puis l'élection du nouveau bureau :

Présidente	Claire Macabiau
1 ^{er} vice-président	Michel Bosselin
2 ^e vice-président	Maurice Brelet
Secrétaire	Bérangère Gazengel
Trésorier	Fernand Bru

Le prochain Conseil d'Administration aura lieu à Paris, en janvier. La présidente précise que pour l'instant, elle n'a aucun programme spécifique, qu'elle suivra la marche de la Fédération comme l'a fait son prédécesseur, qu'elle se tenait à l'écoute de tous, qu'elle était prête à se déplacer lors d'Assemblée Générale des associations, pour aider et conseiller.

A 17 heures, le Conseil d'Administration est clos et la présidente déclare la fin du congrès en remerciant de nouveau l'équipe de Cardio-Greffes Haute-Normandie pour son accueil, sa disponibilité, ainsi que les femmes des transplantés, pour la bonne organisation du service. Elle donne rendez-vous, en Alsace, l'an prochain, mais espère revenir à Rouen, ville qui l'a séduite.



Que nous a coûté le congrès ?

Nous avons reçu une subvention de 1.000,00 € du Conseil Général de Seine-Maritime

La participation des congressistes s'est élevée à la somme de 3.456,00 €

Les dépenses totales se sont élevées à la somme de 3.397,52 €

L'association a fait un bénéfice de 58,48 €

Nous en concluons que cette manifestation fut une bonne opération, surtout sur le plan relationnel.

Armada de Rouen du 05 au 14 juillet 2008

Pourquoi étions-nous absents ?

Lors de l'ARMADA 2003, notre équipe avait tenu un stand afin de promouvoir la greffe et le don d'organes et nous vendions nos tee-shirts. L'association s'en est sortie déficitaire.

La vente de nos tee-shirts n'avait pas suffi à compenser le prix de la location du stand.

Bien que chacun se soit dévoué pour tenir le stand à tour de rôle, ce fut un échec.

Cette année, une association havraise nous avait sollicités afin de partager le stand, mais les conditions n'étaient pas satisfaisantes et nous avons préféré renoncer, même s'il y eut quelques critiques. De plus, le coût aurait été trop important. S'abstenir fut une sage décision.

Programme prévisionnel des activités 2009

- Samedi 10 janvier, à partir de 14 heures au C.A.T. d'Yvetot, galette des Rois
- Samedi 14 mars à partir de 14 heures au C.A.T. d'Yvetot, après-midi crêpes
- Samedi 25 avril à partir de 9 heures 30 au C.A.T. d'Yvetot, Assemblée Générale
- Mai 2009, pique-nique : date ? Où ?
- 21 OU 22 juin : journée du don d'organes

Lors de l'Assemblée Générale, se constituera un nouveau bureau qui décidera de la suite des activités.

Passion jardin

56 % des Français auraient cette passion

Quelques statistiques :

- 67% des Français disposent d'un jardin
- Pour 68%, le jardinage est un loisir passion
- 93% pensent que c'est une façon d'apprendre les cycles de la vie et le respect de la nature
- 91% pensent que leurs produits sont meilleurs que ceux du commerce
- Pour 50% c'est un plaisir de consommer ce qu'on a planté, pour 25% c'est une nécessité économique
- 52% des potagers font moins de 150 m².

Le jardinage amateur a pris de l'ampleur dans notre pays. Pour aider, conseiller, informer, il existe des associations. Rien de mieux que de suivre les cours de ces professionnels, surtout dans l'art et la manière de tailler les arbres fruitiers.

Un fruitier ne se taille pas n'importe comment, ni à n'importe quel moment

L'association des jardiniers amateurs de France compte 17.000 adhérents et plus de 3.000 clubs.

A Rouen, le service espaces verts du Jardin des Plantes dispense des conseils. Il suffit de se renseigner (Tél. 02 35 72 36 36) ou auprès de Jardiniers de France, 40 route d'Aunoy, BP 80559, 59308 Valenciennes cedex, www.jardinierdefrance.com. Vous aurez tous renseignements.

Si vous désirez visiter des jardins dans la région, faites-nous part de vos souhaits. Cardio-Greffes pourrait éventuellement organiser la visite d'un jardin, au printemps prochain.

Il y a beaucoup de très beaux jardins privés que l'on peut visiter sur rendez-vous, mais pour se faire, il faut constituer un groupe(.25à 30)

En attendant, la floraison du prochain printemps, pensez à planter vos bulbes (tulipes, jacinthes, crocus, anémones etc.), à préparer le terrain (bêchage, amendement, taille, éclaircissage).

Avant les premiers gels, nettoyons le terrain et profitons-en pour planter les arbustes, conifères, arbres, vivaces.

Bon courage à tous.

Dans le prochain bulletin, nous aborderons le jardinage d'après la lune.

Le bonheur est un rayon de soleil sur l'aile d'un oiseau qui s'envole.
Lespinasse

La cuisine

Les fêtes de fin d'année approchent. Ce bulletin étant le dernier de l'année, nous avons pensé vous soumettre une idée de menu pour Noël ou le Nouvel An.

Pour une fois, nous serons autorisés à faire un petit écart, se faire plaisir de temps en temps, ce n'est pas interdit.

ENTREE - Carpaccio de daurade à l'aneth



Pour 6 personnes – Préparation : 10 mn

900 g de filets de daurade dépouillée
1 bulbe de fenouil
2 cuil. à soupe de jus de citron
4 cuil. à soupe d'huile d'olive
1 cuil. à café rase de sucre
1 cuil. à soupe de vin blanc
1 cuil. à soupe de pastis
2 brins d'aneth - Sel, poivre du moulin

- Enveloppez les filets de daurade dans du film étirable. Gardez 30 mn au congélateur. Placez six assiettes au frais.
- Battez le jus de citron avec le vin blanc, le pastis, le sucre, du sel et du poivre puis incorporez peu à peu l'huile d'olive.
- Enduisez les assiettes froides d'un peu de sucre. Découpez la daurade en fines lamelles, déposez-les sur les assiettes.
- Coupez la base et le plumet du fenouil, taillez le bulbe en lamelles. Disposez-les sur le carpaccio et arrosez de sauce. Poivrez au moulin. Recouvrez d'un film et réservez 30 mn au réfrigérateur. Servez les carpaccios décorés de pluches d'aneth.

LE VIN : bellet ou condrieu vers 10°C.

PLAT - Oie aux marrons et noisettes, sauce café aux dattes



Pour 6 personnes
Préparation : 30 mn – Cuisson : 2 h

1 oie prête à cuire
500 g de marrons au naturel
40 g de noisettes - 200 g de dattes
15 cl de porto rouge
1 cuil. à soupe de fond de volaille déshydraté
1 grain de café
50 g de beurre - Sel, poivre

- Placez l'oie sur un plat à rôtir et faites-la cuire 2 h au four th.6 (180°C) en l'arrosant toutes les 20 mn avec le jus de cuisson. Placez les marrons et les noisettes autour de l'oie 15 mn avant la fin de la cuisson.
- Dans une casserole, versez le porto, les dattes taillées en dés, le fond de volaille, de l'eau à hauteur, sel et poivre. Faites cuire 20 mn. Ajoutez le grain de café hors du feu.
- Dégraissez le jus de cuisson de l'oie puis ajoutez-le dans la casserole des dattes. Éliminez le grain de café, mixez le tout et passez cette sauce au chinois. Réchauffez sur feu doux, ajoutez le beurre en dés tout en fouettant. Otez du feu et rectifiez l'assaisonnement. Servez l'oie nappée de sauce, entourée de marrons et de noisettes.
- LE VIN : fronsac, vers 15°C.

DESSERT - Pavé chocolat-framboises



Pour 6 personnes

Préparation : 1 h – Cuisson : 30 mn

Pour le biscuit : 3 œufs - 100 g de farine + 1 cuil. à soupe (pour le moule) - 75 g de cacao amer - 100 g de sucre en poudre - 1 cuil. à café de levure - 75 g de beurre - 1 pincée de sel

Pour la garniture : 300 g de framboises → 100 g (pour le décor) - 15 cl de sirop de framboise - 25 cl de crème liquide - 40 g de beurre - 120 g de chocolat amer - 30 g de sucre glace

Pour le glaçage : 300 g de chocolat amer - 3 cuil. à soupe d'huile

- Préchauffez le four sur th. 6 (180°C). Pour le biscuit, faites fondre 50 g de beurre. Versez-le dans une jatte sans prendre le dépôt blanc. Tamisez la farine avec la levure, le sel et le cacao.
- Battez les œufs avec le sucre dans une jatte. Placez-la dans un bain-marie, fouettez jusqu'à ce que la masse blanchisse et forme un ruban. Ôtez du feu, battez jusqu'à refroidissement. Ajoutez le beurre fondu puis peu à peu le mélange farine-cacao. Versez la pâte dans un moule beurré et fariné. Enfournez pour 30 mn. Laissez tiédir le gâteau avant de le démouler sur une grille.
- Faites fondre 120 g de beurre, 10 cl de crème et gardez au frais. Battez le reste de crème avec le sucre en chantilly. Réservez au réfrigérateur.
- Taillez le gâteau en trois dans l'épaisseur. Placez un fond, croûte sur une grille, imbibe-le de sirop de framboise allongé de deux cuillerées d'eau.
- Mixez la crème au chocolat pour la rendre mousseuse. Étalez sur le premier fond. Ajoutez la moitié des framboises. Posez le deuxième fond, nappez-le de sirop et couvrez de chantilly. piquez-le de framboises puis déposez le dernier fond de génoise.
- Faites fondre le chocolat de glaçage au bain-marie avec l'huile. Nappez-en le gâteau, décorez-le avec les framboises. Servez une fois le glaçage durci.

LE VIN : rasteau - vers 12°C.



Dans ce dernier bulletin de l'année, nous avons donné une place importante aux 12èmes Jeux Européens à Vichy au congrès de la Fédération Française des Associations de Greffés du Cœur et des Poumons. C'étaient des événements importants auxquels nous avons participé. Il fallait en parler.

Vous y avez trouvé nos rubriques habituelles et nous vous avons suggéré un menu de fête.

Je ne pouvais vous quitter sans vous redire de nouveau que je cesserai mes fonctions de président en avril prochain. Il faut savoir s'arrêter un jour, et puis, je suis fatigué et j'aspire à un peu de repos.

Mais avant, je voudrais encore vous souhaiter de passer de bonnes fêtes de fin d'année en famille, surtout Noël, qui est la fête de famille par excellence.

Je vous présente, en avance (pas tant que ça d'ailleurs), mes vœux les plus sincères et cordiaux pour 2009, vœux de santé, de pleine réussite dans ce que vous pourrez entreprendre.

J'espère que vous resterez toujours fidèles à notre association, qu'à l'occasion, vous la présenterez aux nouveaux transplantés.

Les membres du bureau seront toujours là pour vous écouter, vous aider.

Meilleurs vœux et joyeux Noël à toutes et à tous.

Le président

*P.S. Nous acceptons toutes candidatures pour compléter le nouveau bureau en avril 2009.
Merci*



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 Damétal 76000 Rouen, se verra remettre le chèque.

X

COUPON-REPONSE

1 - En quelle année le CIO (Comité International Olympique) a-t-il été fondé ?

- ☐ 1894
- ☐ 1895
- ☐ 1896

2 - Dans quelle ville les Jeux Olympiques ont-ils eu lieu en 1988 ?

- ☐ Atlanta
- ☐ Séoul
- ☐ Sidney

3 - Quelle est la distance du marathon (discipline olympique) ?

- ☐ 42 km 193
- ☐ 42 km 195
- ☐ 42 km 196

4 - le triathlon comporte 3 épreuves - Lesquelles ?

- ☐ course à pied, course cycliste sur route, natation ?
- ☐ course à pied, course cycliste sur route, tennis ?
- ☐ Course à pied, course cycliste sur route, volley-ball ?

5 - Combien de médailles d'or la France a-t-elle gagnée cette année en Chine ?

- ☐ 5
- ☐ 7
- ☐ 9

6 - Dans l'antiquité, en l'honneur de quel Dieu les Jeux Olympiques étaient-ils célébrés ?

- ☐ Hadès
- ☐ Poséidon
- ☐ Zeus

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° 13

1. Ronsard - 2. le fou - 3. 1905 - 4. Fécamp - 5. Ligérien - 6. Trafalgar

Gagnant : Monsieur Alain Wauters.