

# Bulletin

## Aussi fréquents que le cancer du sein, mais bien moins connus : tout ce que vous devez savoir sur les problèmes rénaux

Le nombre de patients souffrant de problèmes rénaux augmente de manière inquiétante. Mais puisque ces problèmes s'accompagnent rarement de douleurs dans la région des reins, les dommages passent (trop) longtemps inaperçus. À l'occasion de la Journée mondiale du rein, la néphrologue Elien Mahieu souligne le rôle majeur que jouent ces organes sous-exposés dans la vitalité de l'organisme et partage des conseils en or pour des reins en bonne santé. « Vous pouvez souffrir d'ulcères, d'anémie et de problèmes cardiaques. Mais le signal ne provient pas des reins affaiblis eux-mêmes. »



Les maladies rénales chroniques sont aussi fréquentes que le cancer du sein. « Mais elles ne sont pratiquement pas médiatisées », déclare le Dr Elien Mahieu, responsable du département Néphrologie du CH Glorieux de Renaix. « Il conviendrait toutefois de sensibiliser les gens dans la même mesure que pour le cancer du sein : un mode de vie sain et un dépistage complet permettraient en effet de prévenir la plupart des problèmes rénaux. Les reins ne donnent malheureusement pas de signaux d'alarme clairs et les problèmes rénaux restent souvent trop longtemps latents. Une fois vos reins endommagés, il est impossible de faire marche arrière. »

### D'ambitieux pilotes de course

Mais quel est précisément le rôle des reins? « Ils régulent la pression sanguine de deux manières », explique le Dr Mahieu. « D'une part, ils équilibrent les liquides et les sels dans votre corps et filtrent l'excès de déchets. Ces déchets sont éliminés par l'urine, avec l'eau. Les reins travaillent intensivement pour évacuer le sel. L'eau suit le sel et c'est ainsi que se forme l'urine. Moins vous mangez de sel, plus les reins ont de facilité à faire leur travail quotidien. Les calculs rénaux apparaissent d'ailleurs lorsque l'urine contient trop de sels et de minéraux difficiles à dissoudre. D'autre part, vos reins influencent votre tension artérielle en sécrétant des hormones. La plus connue est l'érythropoïétine (EPO). Cette hormone est nécessaire à la production de globules rouges dans la moelle osseuse. Vos reins activent également l'huile de foie de morue, ou la vitamine D. Cette vitamine est indispensable au bon développement des os. Une carence peut engendrer des problèmes de calcium et, à terme, de l'ostéoporose et de l'artériosclérose. »

« Vos reins produisent parfois aussi de la rénine, une hormone qui stimule leur activité et provoque de l'hypertension », poursuit la néphrologue. « Je vois nos reins comme d'ambitieux pilotes de course. Ils sont de vrais fonceurs : ils partent rapidement, accélèrent encore et veulent franchir la ligne d'arrivée en tête. Leur motivation? Au plus vite, au mieux. Si vous mettez vos reins à l'épreuve, en consommant trop de sel par exemple, ils risquent de s'épuiser. Mais lorsqu'il s'agit de notre santé, il ne faut pas nécessairement être le plus performant ni œuvrer à grande vitesse », explique le Dr Mahieu. « Non, nous voulons rester en bonne santé le plus longtemps possible, à un rythme plus lent. C'est notamment la mission des néphrologues : nous voulons que les reins restent en bonne santé le plus longtemps possible. »

### Pieds gonflés et urine mousseuse

En bref, vos reins purifient votre sang. « Et je dis toujours à mes patients qu'il est impossible de nettoyer quelque chose avec de l'eau sale. La saleté s'accumule progressivement, ce qui cause peu à peu des soucis. Vous souffrirez plus facilement d'ulcères, d'anémie et de problèmes cardiaques, mais vous n'aurez malheureusement aucune douleur rénale. »

Certains symptômes peuvent toutefois indiquer une atteinte rénale, explique le Dr Mahieu. « Parmi eux, une élévation de la pression artérielle. Si vous ne parvenez pas à maintenir la pression systolique sous 140 mmHg avec deux ou trois comprimés pour la tension artérielle, je vous recommande de faire examiner vos reins. Une urine mousseuse pointe également en faveur d'une surcharge rénale. Méfiez-vous aussi des pieds et des mains gonflés qui indiquent une accumulation de liquide dans votre corps que vos reins ne sont plus capables de contrôler. Les femmes qui souffrent ou ont souffert de prééclampsie doivent également être très vigilantes : elles sont quatre à cinq fois plus sujettes aux problèmes rénaux. »

### Dialyse rénale

Une analyse de sang permet d'identifier une mauvaise purification. « Vous pouvez tout simplement demander une prise de sang à votre médecin généraliste », avance le Dr Mahieu. « En cas de mauvais résultats, nous avons remarqué que les patients hésitent à consulter un néphrologue. Beaucoup associent spontanément les problèmes rénaux à la dialyse. Il s'agit d'un traitement intensif qui prend partiellement en charge la fonction des reins. Mais elle n'est nécessaire qu'en cas d'insuffisance rénale : vos reins ne fonctionnent plus qu'à moins de 15 % et vous avez besoin d'une greffe de toute urgence. Il y a de nombreux stades intermédiaires. Vous pouvez notamment parfaitement bien vivre avec un seul rein au lieu des deux habituels. Mais le rein restant doit être en parfaite santé, car il reprend partiellement le travail du rein retiré. » La fonction rénale totale représente alors environ 65 à 75 % de ce qu'elle était avec les deux reins, et c'est suffisant. Votre fonction tombe en dessous de 45 %? Les médecins généralistes et néphrologues vous prodigueront les meilleurs conseils : « Nous soutenons et encourageons un changement de mode de vie afin de donner à vos reins le répit dont ils ont besoin. »

### Diabète et surpoids

Un mode de vie sain est capital et c'est là que le bât blesse. « Environ 5 à 10 % des personnes atteintes de problèmes rénaux sont touchées par une maladie héréditaire. Un petit pourcentage souffre de lésions rénales dues à une maladie auto-immune. Mais les trois quarts des patients atteints d'insuffisance rénale souffrent de diabète ou de maladies cardiovasculaires. Le surpoids et une alimentation malsaine telle que les fast-foods et les boissons gazeuses sont néfastes pour nos reins. Les problèmes rénaux sont généralement liés aux maladies de civilisation, c'est pourquoi nous craignons que le nombre de personnes souffrant d'atteinte rénale augmente de manière exponentielle. Les patients qui souffrent d'une maladie rénale sont de plus en plus nombreux, mais aussi de plus en plus jeunes. »

On note également le rôle de l'origine ethnique dans le risque de maladie rénale. « En raison d'une mutation génétique, les Afro-Américains souffrent plus vite d'hypertension et les reins s'épuisent plus vite. D'un point de vue évolutif, les Nord-Africains, à leur tour, sont plus susceptibles de développer un diabète. »

### Méfiez-vous des anti-inflammatoires

Puisque notre mode de vie a un tel impact sur nos reins, cela signifie que nous avons souvent toutes les cartes en main pour prévenir ces problèmes. « Veillez à contrôler votre tension artérielle », conseille le Dr Mahieu. Elle recommande également d'utiliser les médicaments avec beaucoup de précautions. « Notamment les anti-inflammatoires tels que l'ibuprofène, le naproxène et le diclofénac parce qu'ils peuvent provoquer ou aggraver des lésions rénales. Évitez évidemment de fumer. Pratiquez au moins une demi-heure d'exercice par jour, buvez suffisamment d'eau et mangez sainement. J'entends par là que vous devez limiter votre consommation de sucre et de sel. Il ne s'agit pas seulement du morceau de sucre dans votre café ou du sel dans vos plats, mais aussi des sucres et du sel cachés. De nombreux aliments transformés en sont riches. Cuisinez un maximum vous-même pour garder plus de contrôle. »



Dr. Elien Mahieu.

# NOUVELLES ÉLECTIONS AU CONSEIL D'ADMINISTRATION 2023-2027

Nous organiserons, en octobre 2022, de nouvelles élections au conseil d'administration et nous recherchons du sang neuf, des personnes qui veulent nous aider à atteindre nos objectifs.

Certains administrateurs actuels envisagent de prendre un peu de distance, ce qui ne signifie pas qu'ils ne s'impliqueront plus. Au contraire, ils auront à cœur, au cours des quatre prochaines années, d'expliquer aux nouveaux membres du conseil d'administration les rouages d'une ASBL.

C'est pourquoi nous pensons qu'il est important de nous y prendre dès les prochaines élections ; la période s'étend de 2023 à 2027.

Tous les postes du conseil d'administration sont à pourvoir :  
**Président – Vice-président - Secrétaire - Trésorier - Rapporteur et Responsable RP.**

Vous êtes intéressé par l'une de ces fonctions et vous souhaitez contribuer au développement de notre ASBL ? Veuillez en informer le secrétariat du siège social par courrier à ASBL Haemovak Riedekens 113 9700 Audenarde, par téléphone au 0468/35 42 91 ou par e-mail à [vzwhaemovak@gmail.com](mailto:vzwhaemovak@gmail.com).

Je soussigné,

Prénom et nom : .....

Adresse : .....

Code postal/Commune/Ville : .....

Numéro de registre national : .....

N° de téléphone ou de GSM : .....

\* Souhaite siéger au conseil d'administration de l'ASBL Haemovak pour un mandat de quatre ans à compter de l'assemblée générale du 23 janvier 2023.

\* M'engage à participer aux réunions et à prendre activement part au développement des activités dans les groupes de travail.

\* Souhaite me porter candidat à l'un des postes suivants : (veuillez cocher votre choix)

*O PRÉSIDENT*

*O VICE-PRÉSIDENT*

*O SECRÉTAIRE*

*O TRÉSORIER O RAPPORTEUR*

*O RESPONSABLE RP*

*O Ne me porte pas candidat à l'une des fonctions citées précédemment = ADMINISTRATEUR*

Les membres sortants du conseil d'administration.

Delaey Claudine - Dr Hombrouckx Remi - Hantson André - Hantson Griet - Larno Luc - Marzougui Hichem - Vangermeersch Nadine - Kegels Ivette - Poppe Francis - Doutreloigne Charlotte

## Agenda annuel

- Assemblée générale : troisième dimanche de janvier
- Envoi des lettres : dons et sponsoring, recrutement de membres.
- Tartelettes au maton : mi-mars
- Fête de Pâques à Waregem
- Vente de fleurs en mai : au CH Glorieux Renaix
- Happening d'été
- Excursion d'une journée : un dimanche en août
- Fête de Noël à Zottegem un mardi ou jeudi après-midi

# GREFFE

## Qu'est-ce qu'une greffe exactement ?

La greffe consiste à transplanter à un patient le rein d'une autre personne en bonne santé (le donneur). La greffe rénale est un traitement de l'insuffisance rénale qui s'ajoute à la dialyse. Le rein peut provenir d'un donneur décédé, mais les meilleurs organes restent ceux des donneurs vivants (le conjoint ou un parent, par ex.).

## Les avantages et inconvénients

La greffe rénale et la dialyse sont des traitements efficaces de l'insuffisance rénale. Elles ont toutes deux leurs avantages et leurs inconvénients. La dialyse nécessite 3 séances par semaine d'environ 4 heures. Le patient doit suivre un régime alimentaire strict et limiter sa consommation de liquides.

Le principal inconvénient d'une greffe est la prise quotidienne d'un traitement immunosuppresseur à vie. Et ce, à heures fixes. Sans oublier un suivi régulier par le biais d'une prise de sang. L'espérance de vie en cas de greffe rénale est plus élevée que pour une dialyse. Mais vous restez un patient rénal à vie.

## En quoi consiste cette procédure ?

Une greffe ne se fait pas du jour au lendemain. Dans un premier temps, le patient et sa famille rencontrent l'infirmier pour obtenir des explications détaillées. Le patient passe ensuite une batterie d'examen. Un parcours long et fastidieux, mais indispensable. Les examens permettent d'identifier et de traiter tout éventuel problème (infections, maladie sous-jacente, etc.) avant la greffe. Si tous les examens sont rassurants, le patient est adressé à l'hôpital universitaire de son choix. Nos centres collaborent généralement avec le CH Louvain ou le CH Gand. C'est le centre hospitalier qui prend la décision finale quant à l'inscription du patient sur la liste d'attente.

## La liste d'attente

La liste d'attente est gérée par Eurotransplant, une organisation d'échange active dans 8 pays (Belgique, Pays-Bas, Luxembourg, Allemagne, Autriche, Hongrie, Croatie et Slovénie) qui s'efforce de choisir le meilleur receveur pour chaque organe. Elle fonctionne avec un système de points. Le temps d'attente varie entre 2 et 4 ans.

## L'appel

L'appel arrive généralement alors que le patient ne s'y attend pas, sauf dans le cas d'un don vivant. Cela peut arriver à tout moment, à n'importe quelle heure du jour ou de la nuit. Dès qu'un patient est activement inscrit sur la liste, il doit être disponible 24 h/24 et 7 j/7. Ce fait peut également impacter

le quotidien. Lorsque le patient reçoit le coup de fil tant attendu, il doit se rendre à l'hôpital universitaire dès que possible. De brefs examens sont effectués à l'arrivée. Si tout semble bon, la greffe peut avoir lieu.

## La greffe

Le rein du donneur est implanté dans la région abdominale, dans le bassin. Les reins du receveur restent généralement en place.

Le patient sera étroitement surveillé durant les premiers jours après l'opération. L'objectif est surtout de l'accompagner au mieux dans son processus de guérison, mais aussi dans son nouveau mode de vie. Il lui est expliqué comment prendre correctement le traitement immunosuppresseur. Ce point est d'une importance cruciale. Ce médicament doit être pris à vie. L'hospitalisation dure environ 14 jours, mais varie beaucoup d'un patient à l'autre.

## Qu'en est-il après la greffe ?

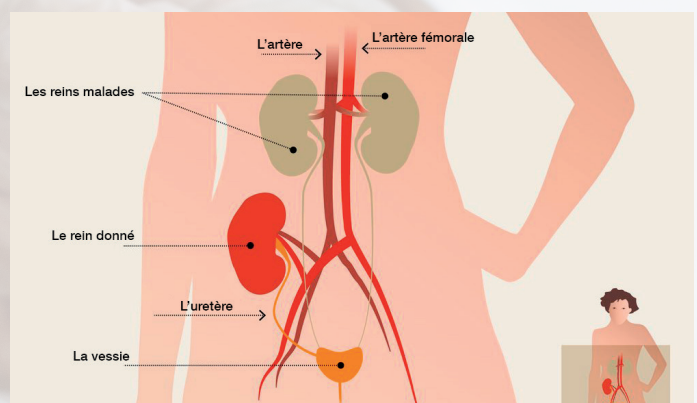
Pendant les trois premiers mois, vous devez retourner à l'hôpital universitaire plusieurs fois par semaine pour un contrôle. Si tout se passe bien et que la médication est bien ajustée, vous pouvez retourner chez votre néphrologue habituel après trois mois.

Le suivi sera de plus en plus échelonné au fil du temps. Mais vous serez suivi à vie. Un patient rénal ne guérit jamais vraiment.

Le patient peut généralement reprendre la majorité de ses activités quelques mois après la greffe.

Le mois dernier, deux patients du centre de Renaix, M. Lamkadam Oualid et Mme Van Meerhaeghe Christine, ont été greffés.

## Nous leur souhaitons le meilleur !



<https://www.nierlimburg.be/behandelingen/transplantatie>



### Vous avez des questions ? Contactez-nous.

Pour Renaix : Van Cauwenberghe Charlotte et Fourmau Kelly  
ou [transplantatie.dialyse@azglorieux.be](mailto:transplantatie.dialyse@azglorieux.be)

Pour Waregem- Audenaarde : [dialyse@ziekenhuiswaregem.be](mailto:dialyse@ziekenhuiswaregem.be)

Pour Zottegem : [transplantatie.zottegem@azglorieux.be](mailto:transplantatie.zottegem@azglorieux.be)

Pour Audenaarde: [dialyse@azoudenaarde.be](mailto:dialyse@azoudenaarde.be)



# SERVICE SOCIAL EN DIALYSE

Être dialysé change votre vie à bien des égards : physiquement, émotionnellement, socialement, etc. Cet article fait le point sur vos possibilités en matière d'aide à domicile. Ces aides sont nombreuses. Découvrez-en quelques-unes ci-dessous. Impossible de vous donner une liste complète, mais vous pourrez ainsi déjà vous en faire une bonne idée. N'hésitez pas à nous contacter si vous avez des questions.

## Soins à domicile

Vous pouvez faire appel à un service de soins à domicile pour vous laver (entièrement ou partiellement), préparer vos médicaments, soigner des plaies, faire des injections, etc. Vous pouvez faire appel à l'équipe qui travaille pour la mutuelle (Wit Gele kruis, I mens...) ou opter pour un infirmier indépendant à domicile. Si les soins sont prescrits par un médecin, ils sont généralement gratuits (la mutuelle prend en charge tous les frais).

## Service de garde

Ces personnes travaillent bénévolement contre une petite rémunération horaire. Elles peuvent simplement vous tenir compagnie, vous prêter une oreille attentive, réaliser des soins mineurs... Elles sont très souvent sollicitées lorsque la personne qui s'occupe des soins est absente pendant un certain temps, lorsque le patient se sent seul, qu'il souhaite rester chez lui plus longtemps...

## Repas à domicile

Il y a dans de nombreuses villes des traiteurs qui livrent des repas à domicile : repas livrés chauds à domicile, repas à réchauffer, plats froids, etc. Le coût varie d'un traiteur à l'autre.

## Aide au nettoyage

Pour bénéficier de ce service, vous pouvez vous adresser à votre mutuelle, à la commune ou la ville dans laquelle vous résidez, à une entreprise de titres-services... Les aides-ménagères s'occupent généralement de l'entretien de la maison. Certaines se chargent aussi du repassage. Il y a 2 systèmes de paiement : soit le tarif est calculé en fonction du revenu, soit on travaille avec des titres-services.

## Aide familiale

Pour bénéficier de ce service, vous pouvez vous adresser à votre mutuelle, à la commune ou la ville dans laquelle vous résidez, au CPAS, etc. Les aides familiales sont chargées de préparer les repas, de faire la lessive, le repassage, les soins personnels (coiffure, ongles, etc.), les petits travaux de nettoyage, etc.

Attention : ce service ne peut être demandé s'il faut seulement nettoyer la maison.

Cette aide est facturée à l'heure et le tarif est calculé en fonction des revenus. Un collaborateur du service détermine sur la base d'un examen quel type d'aide et quelle fréquence d'aide sont nécessaires.



## Vous avez des questions ou des remarques ? Contactez-nous.



Pour les patients de Renaix et Audenarde  
Lieve De Craemer, joignable durant les heures de bureau au 055/233019  
ou par e-mail à lieve.decraemer@azglorieux.be.

Pour les patients de Zottegem  
Hildegard De Backer, joignable durant les heures de bureau au 09/364 83 83  
ou par e-mail à Hildegard.debacker@sezz.be

Pour les patients de Waregem  
Mieke Himpens, joignable durant les heures de bureau au 056/623382  
ou par e-mail à Mieke.Himpens@ziekenhuiswaregem.be

# FAIRE DU VÉLO EN DIALYSE

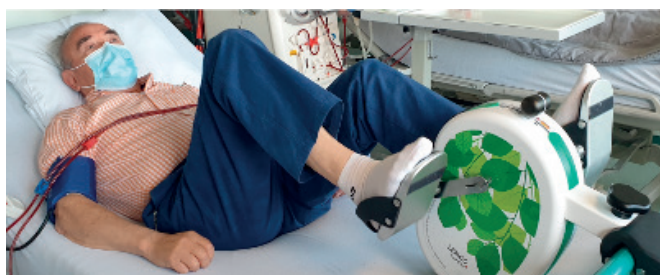
D'après des études, l'exercice physique et le cyclisme en particulier sont extrêmement bénéfiques pour les patients dialysés.

## Les avantages du cyclisme en dialyse

- ▶ Vous améliorez votre condition physique.
- ▶ Le cyclisme aide à lutter contre les crampes, car il permet d'évacuer les fluides plus facilement.
- ▶ Vous éliminez plus rapidement les déchets.
- ▶ Vous améliorez votre puissance et la souplesse de vos jambes.
- ▶ Vous atténuez le syndrome des « jambes sans repos » qui survient souvent la nuit.
- ▶ Vous améliorez votre tension artérielle.
- ▶ Vous diminuez votre taux de cholestérol.
- ▶ Vous prenez du plaisir à bouger et le temps semble passer plus vite.
- ▶ La dialyse gagne en efficacité après quelques mois, le Kt/V.

## Vous êtes intéressé ?

Vous souhaitez faire du vélo pendant votre dialyse ? Demandez à l'infirmier si vous pouvez essayer. Vous devrez cependant d'abord obtenir l'autorisation du médecin, qui étudiera votre situation médicale et décidera si vous pouvez faire du vélo en toute sécurité. Si vous avez le feu vert, l'infirmier de dialyse discutera avec vous de la durée et du moment propices à l'exercice.



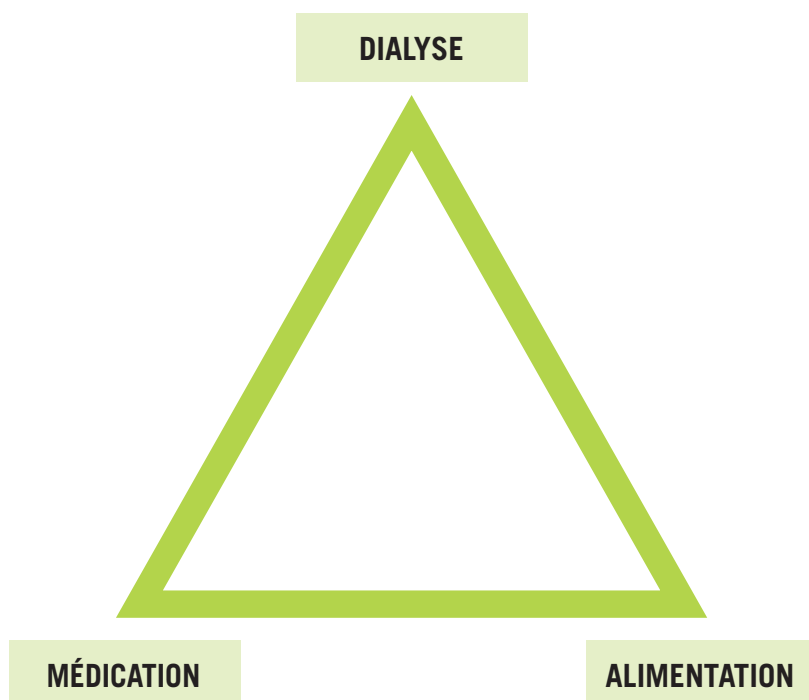
# BARBECUE ET DIALYSE SANS SOUCI

*Qui ne rallume pas le barbecue en été ? La plupart des Belges raffolent des barbecues. L'ambiance est toujours très conviviale : commencer par de délicieux cocktails et zakouski au soleil, puis déguster de savoureux morceaux de viande ou de poisson (marinés ou non). Sans oublier les différentes sortes de salades et les pommes de terre au four agrémentées de beurre à l'ail, ainsi que de sauces BBQ... Vous en avez certainement déjà l'eau à la bouche.*

Vous pensez qu'un seul manquement à votre régime ne vous fera pas de tort ? Ou que « la dialyse rattrapera votre écart » ? Détrompez-vous. La dialyse ne remplacera jamais complètement la fonction rénale. Il est capital de respecter un régime alimentaire spécifique et de prendre les médicaments nécessaires.

La dialyse ne doit toutefois pas conduire les patients à éviter complètement ces moments. La dialyse est énergivore et impacte considérablement la vie sociale. Nous devons éviter l'isolement social et rechercher un équilibre « sain » à cet égard.

Il est heureusement possible de profiter d'un délicieux barbecue sans avoir à bouleverser complètement son régime alimentaire. Continuez à lire pour vous en convaincre.



# BARBECUE : TRUCS ET ASTUCES

Suivez les conseils ci-dessous pour profiter d'un barbecue l'esprit léger.

## APÉRITIF

- ▶ N'oubliez pas de ne pas boire trop.
- ▶ Buvez votre verre lentement. Vous serez moins pressé de prendre le suivant.
- ▶ Demandez beaucoup de glaçons dans votre verre.
- ▶ Respectez votre régime pauvre en sel et prenez garde aux sucres. Le sel et le sucre augmentent la sensation de soif.

| À PRIVILÉGIER   | À ÉVITER   |
|---|--|
| Eau = reste le désaltérant idéal<br>Café léger  | Café fort, café instantané, café en dosettes, café en grains   |
| Boissons rafraîchissantes (light) sans phosphates ajoutés   | Tous les types de cola (sauf cola Ritchie) avec phosphates ajoutés   |
| Eau infusée, thé  | Jus de fruits  |
| Boissons alcoolisées (pour varier) : <ul style="list-style-type: none"><li>▶ verre de cava ou de champagne ;</li><li>▶ verre de vin ;</li><li>▶ pils ordinaire.</li></ul> | Boissons alcoolisées : <ul style="list-style-type: none"><li>▶ cocktails à base de jus de fruits et de cola ;</li><li>▶ bières trappistes.</li></ul> |

## VIANDE/POISSON

- ▶ Ne mangez pas un morceau entier de viande ou de poisson, mais divisez-le en plus petits morceaux. Vous pourrez ainsi déguster différents types de viande ou de poisson sans que votre taux de phosphate augmente trop. La quantité maximale de viande ou de poisson pour un repas chaud est de 150 grammes.

| À PRIVILÉGIER   | À ÉVITER   |
|---|--|
| Tous les types de poulet (non mariné) : blanc de poulet, brochette de poulet, brazade de poulet, filet de poulet, cuisse de poulet sans assaisonnement, idem pour tous les types de dinde | Volaille marinée, cuisse de poulet assaisonnée   |
| Bœuf frais : contre-filet, entrecôte, steak, brochette de bœuf, burger de bœuf sans sel ajouté  | Bœuf mariné<br>Hamburger de bœuf avec sel ajouté   |
| Agneau frais : gigot d'agneau, filet d'agneau, côtelette d'agneau   | Agneau mariné  |
| Préparations à base de viande hachée sans sel ajouté  | Tous les types de préparations à base de viande hachée : brochette de boulettes, saucisse fermière, merguez, boudin blanc, chipolata |
| Lard et ribs non marinés (*)  | Lard et ribs marinés   |
| Poisson frais : cabillaud, saumon... Papillote de poisson, brochette de poisson (non marinée)   | Tous les poissons marinés, brochette de scampis, gambas et moules  |
| Volaille, viande ou poisson mariné par vos soins sans sel ajouté  |  |

(\*) Le lard et les ribs sont plus gras, mais vous pouvez en manger avec modération tant qu'ils ne sont pas marinés pour varier les plaisirs lors d'un BBQ.



## POMMES DE TERRE

- ▶ Les salades de pâtes, de riz et de couscous constituent de meilleurs choix que les plats à base de pommes de terre, car elles sont pauvres en potassium.
- ▶ Il y a des frites et des morceaux de baguette? Le pain contient beaucoup moins de potassium!
- ▶ Si vous vous occupez vous-même du BB
  - o cuisez les pommes de terre 2x, et rôtissez-les ensuite au four avec du beurre à l'ail maison, faites-en une salade de pommes de terre... ;
  - o n'ajoutez pas de sel aux salades de pommes de terre, de riz, de pâtes...

| À PRIVILÉGIER  | À ÉVITER   |
|--|--|
| Plats à base de pommes de terre cuites deux fois dans l'eau : pommes de terre au four, salade de pommes de terre | Plats à base de pommes de terre avec la peau, ou seulement cuites une fois |
| (Baguette de) pain blanc   | Frites   |
| Salade de pâtes, de riz, de couscous   | Salade de boulgour et de quinoa  |

## SALADES

- ▶ Essayez toujours de respecter la portion recommandée de 100 grammes de légumes crus ou 150 grammes de légumes cuits, soit 1/4 de votre assiette.
- ▶ Préférez les légumes cuits (haricots cuits, par ex.) aux légumes crus.
- ▶ La laitue ordinaire ne pèse presque rien. Vous pouvez donc en manger davantage pour atteindre les 100 grammes.

## SAUCES

- ▶ Attention au beurre à l'ail : il est très salé! Vous pouvez en consommer, mais avec modération.
- ▶ N'abusez pas des sauces. Autorisez-vous une petite portion. Évitez la moutarde et les cornichons en raison de leur teneur très élevée en sel.
- ▶ Vous pouvez sans souci préparer vos propres sauces. Utilisez une base de yaourt, de fromage blanc et/ou de mayonnaise. Ajoutez des herbes fraîches comme la ciboulette, et assaisonnez avec du jus de citron (vert), du poivre...

| À PRIVILÉGIER  | À ÉVITER   |
|--|--|
| Mayonnaise (maison), sauce cocktail, sauce à l'ail, moutarde pauvre en sel (*) | Sauce à l'air, moutarde, sauce pickles, sauce Worcestershire industrielles |
| Sauce BBQ faite maison   | Sauce BBQ industrielle   |

(\*) Si vous n'utilisez qu'une petite quantité de moutarde (1 cuillère à café, par ex.), vous pouvez utiliser de la moutarde ordinaire.



# RECETTES BBQ

## COCKTAILS

### MARTINI TONIC

#### Ingrédients (pour 1 verre):

- ▶ 1 tige de citronnelle
- ▶ 8 cl Martini Rosato
- ▶ 2 tranches de gingembre frais
- ▶ des glaçons
- ▶ 1 dl Finley Tonic water
- ▶ 2 brins de basilic



#### Préparation:

- » Coupez la pointe d'une tige de citronnelle en diagonale, coupez le pied en 4 et tapotez légèrement pour libérer les arômes.
- » Versez dans un verre tumbler et ajoutez 8 cl de Martini Rosato et 2 belles tranches de gingembre frais. Conservez éventuellement au réfrigérateur (vous pouvez ainsi en préparer plusieurs à l'avance).
- » Juste avant de servir, ajoutez des glaçons, 1 dl de Finley Tonic Water et 2 brins de basilic.

## ZAKOUSKI

### BROCHETTES DE POULET ET ANANAS

#### Ingrédients:

##### Pour les brochettes:

- ▶ 1 ananas prêt à consommer
- ▶ 800 g de petits filets de poulet
- ▶ 2 oignons rouges
- ▶ Bâtonnets en bois trempés dans l'eau (pour éviter qu'ils brûlent sur le BBQ)

##### Pour la marinade:

- ▶ 3 c. à s. de moutarde (pauvre en sel)
- ▶ 3 c. à s. de miel
- ▶ poivre
- ▶ 2 c. à s. d'huile d'olive
- ▶ 1 gousse d'ail

#### Préparation:

- » Réalisez d'abord la marinade.
- » Pelez l'ail et râpez-la dans un bol. Ajoutez la moutarde, le miel et l'huile d'olive. Poivrez.
- » Détaillez le poulet et l'ananas. Mettez l'ananas de côté. Mettez le poulet dans un bol et versez la marinade dessus. Laissez mariner pendant 30 minutes au réfrigérateur.
- » Piquez alternativement le poulet et l'ananas sur les bâtonnets. Faites griller sur le barbecue pendant 10 min. jusqu'à ce que le poulet soit cuit.



### CRANBERRIES TONIC MOCKTAIL

#### Ingrédients (pour 1 verre):

- ▶ 1 cuillère à soupe de canneberges fraîches
- ▶ 1 citron vert
- ▶ glaçons
- ▶ 1 bouteille de Tonic Finley Ginger Ale
- ▶ 1 brin de romarin

#### Préparation:

- » Écrasez 1 cuillère à soupe de canneberges fraîches dans un verre tumbler avec le jus d'un citron vert.
- » Ajoutez des glaçons, puis le tonic Finley Ginger Ale.
- » Ajoutez un brin de romarin et servez.

### PAIN MAROCAIN AUX ÉPICES

#### Ingrédients:

- ▶ 100 g de margarine à cuire liquide
- ▶ 1 c. à s. de coriandre hachée
- ▶ 1 pointe de harissa (purée de piment marocaine du supermarché)
- ▶ 1 pincée de cannelle
- ▶ 1 c. à s. de miel liquide
- ▶ 1 pincée du cumin
- ▶ 1 pincée de paprika
- ▶ 1 pain marocain plat
- ▶ 1 pincée d'ail en poudre

#### Préparation:

- » Mettez la margarine dans un bol et mélangez-y toutes les épices. Incorporez ensuite la harissa et le miel liquide.
- » Coupez le pain en deux horizontalement et garnissez généreusement les deux moitiés avec le mélange d'herbes.
- » Faites griller le pain sur le barbecue pendant quelques minutes jusqu'à ce qu'il soit bien doré.
- » Coupez le pain en triangles et servez chaud.





## VIANDE/POISSON

### SAUMON GRILLÉ AUX AGRUMES

#### Ingrédients:

- ▶ 2 filets de saumon (avec la peau)
- ▶ 1 citron
- ▶ huile d'olive
- ▶ poivre grossièrement moulu

#### Préparation:

- » Rincez le citron et prélevez le zeste.
- » Mettez le zeste dans un flacon propre et versez-y 250 ml d'huile. Si vous aimez les plats épicés, vous pouvez ajouter un piment séché. Laissez infuser pendant au moins une semaine. Passez l'huile au tamis.
- » Badigeonnez le saumon d'environ 2 cuillères à soupe d'huile de citron. Placez le saumon, côté peau en premier, sur la grille du barbecue chaud et faites-le griller pendant 3 minutes. Retournez-le et faites griller l'autre côté pendant 2 minutes. Poivrez.
- » Saupoudrez éventuellement un peu de zeste de citron sur le saumon grillé. Servez avec une sauce dip au yaourt (voir recettes « sauces »).



### STEAK AU BBQ

#### Ingrédients (pour 4 personnes):

- ▶ 4 steaks de bœuf
- ▶ 1 gousse d'ail
- ▶ ½ c. à s. de sucre de canne
- ▶ 1 c. à s. d'eau chaude
- ▶ ¼ de botte de coriandre fraîche
- ▶ ½ Piment rouge
- ▶ 2 c. à s. de jus de citron
- ▶ Poivre grossièrement moulu

#### Préparation:

- » Mettez dans un blender la coriandre, l'ail, le piment et le sucre de canne. Ajoutez le jus de citron et l'eau chaude.
- » Séchez les steaks en les tapotant. Placez-les dans un plat en verre et arrosez-les de vinaigrette. Placez au réfrigérateur pendant plusieurs heures.
- » Retirez les steaks de la vinaigrette et retirez-en le jus. Placez les steaks sur un barbecue chaud. Saisissez-les pendant 2 minutes de chaque côté (selon le mode de cuisson souhaité et l'épaisseur des steaks).
- » Poivrez et servez.



## SALADES

### SALADE DE PÂTES AUX TOMATES CERISES ET À LA MOZZARELLA

#### Ingrédients:

- ▶ 250 g de spirelli
- ▶ 100 g de salade mixte
- ▶ 200 g de tomates cerises
- ▶ 2 brins d'oignon de printemps
- ▶ 125 g de mozzarella
- ▶ 4 c. à s. d'huile d'olive
- ▶ 2 c. à s. de vinaigre balsamique blanc
- ▶ 2 c. à s. de jus de citron
- ▶ ½ c. à c. de moutarde (pauvre en sel)
- ▶ 2 c. à c. d'herbes de Provence
- ▶ poivre



#### Préparation:

- » Faites cuire les spirelli selon les instructions sur l'emballage. Égouttez et rincez bien à l'eau froide.
- » Rincez la salade, égouttez-la dans une passoire et coupez-la. Rincez les tomates et coupez-les en quartiers. Coupez l'oignon de printemps en fines rondelles. Égouttez la mozzarella et détaillez-la en cubes.
- » Mélangez l'huile d'olive avec le vinaigre, le jus de citron et la moutarde. Assaisonnez avec les herbes de Provence et le poivre.
- » Mélangez bien les pâtes avec les légumes, la mozzarella et la vinaigrette.
- » Servez froid.

### SALADE DE TOMATES

#### Ingrédients (pour 4 personnes):

- ▶ 2 tomates cœur de bœuf mûres
- ▶ 2 c. à s. d'huile d'olive
- ▶ 200 g de tomates cerises
- ▶ 5 c. à s. de vinaigre balsamique
- ▶ 1 oignon rouge
- ▶ poivre fraîchement moulu
- ▶ 1 petite poignée de basilic frais

#### Préparation:

- » Coupez grossièrement les tomates cœur de bœuf. Coupez les tomates cerises en deux. Pelez l'oignon et coupez-le en fines demi-rondelles. Hachez finement le basilic, en gardant quelques feuilles pour la finition. Mettez tout dans un bol.
- » Mélangez l'huile d'olive avec le vinaigre balsamique. Poivrez la vinaigrette et ajoutez-la à la salade de tomates. Laissez mariner au réfrigérateur pendant quelques heures.
- » Au moment de servir, parsemez la salade de quelques feuilles de basilic.



## SAUCES

### SAUCE BBQ MAISON

#### Ingrédients:

- ▶ 480 g de ketchup
- ▶ 60 ml de vinaigre de pomme
- ▶ 250 g de sucre roux (\*)
- ▶ 120 g de moutarde pauvre en sel
- ▶ 1 c. à c. de paprika fumé en poudre
- ▶ 1 c. à s. de paprika
- ▶ 1 c. à c. de chili en poudre
- ▶ 2 c. à c. d'oignon en poudre
- ▶ 4 gousses d'ail râpées
- ▶ 1 c. à c. d'ail en poudre
- ▶ 1 c. à s. de poivre noir du moulin



#### Préparation:

- » Mettez tous les ingrédients dans une grande casserole et laissez mijoter et réduire pendant 20 minutes.
- » Filtrez dans un pot, laissez refroidir, mettez le couvercle et conservez au réfrigérateur.

CONSEIL : vous pouvez conserver la sauce au réfrigérateur pendant environ 3 semaines. Faites-la bouillir à nouveau pour qu'elle se conserve plus longtemps.

(\*) Si vous êtes diabétique, réduisez de moitié la quantité de sucre et prenez une petite portion.

## DESSERTS

### PÊCHES AU BBQ

#### Ingrédients

##### (pour 4 personnes):

- ▶ 4 pêches fermes
- ▶ 40 g de beurre
- ▶ 1 c. à s. de sucre
- ▶ 200 g de crème aigre
- ▶ 4 c. à s. de miel
- ▶ 1 c. à s. de fleurs de lavande
- ▶ poivre fraîchement moulu



### SAUCE À L'AIL

#### Ingrédients:

- ▶ une poignée de ciboulette
- ▶ 4 c. à s. de yaourt grec
- ▶ ½ gousse d'ail
- ▶ poivre fraîchement moulu
- ▶ 8 c. à s. de mayonnais

#### Préparation:

- » Hachez finement la ciboulette et mettez-la dans un bol. Écrasez l'ail par-dessus et ajoutez la mayonnaise et le yaourt grec. Mélangez bien tous les ingrédients.
- » Poivrez.



### YOGHURT-DIPSAUS

#### Ingrédients:

- ▶ 4 c. à s. de mayonnaise
- ▶ 6 c. à s. de yaourt
- ▶ Jus de ½ citron vert
- ▶ 1 brin d'oignon de printemps
- ▶ poivre fraîchement moulu

#### Préparation:

- » Mettez la mayonnaise et le yaourt dans un bol. Ajoutez le jus de citron vert.
- » Coupez l'oignon de printemps en rondelles et ajoutez-le.
- » Mélangez tous les ingrédients et poivrez.

#### Préparation:

- » Mélangez les fleurs de lavande avec le miel. Faites fondre le beurre et incorporez-y le sucre.
- » Coupez les pêches en deux et retirez-en le noyau. Badigeonnez les pêches avec le mélange de beurre.
- » Placez les pêches sur la grille chaude du barbecue et faites-les griller pendant 5 minutes de chaque côté. Assurez-vous qu'elles ne brûlent pas. Remontez la grille si nécessaire.
- » Placez les pêches dans une assiette, recouvrez-les de crème et de miel de lavande.
- » Poivrez.

### Vous avez des questions ou des remarques ? Contactez-nous.



Pour les patients de Renaix et Audenarde  
Julie De Ruyck, joignable pendant les heures de bureau au 055/233400  
ou par e-mail à Julie.Deruyck@azglorieux.be

Pour les patients de Zottegem  
Laura Van Durme, joignable pendant les heures de bureau au 09/3648970  
ou par e-mail à laura.vandurme@sezz.be

Pour les patients de Waregem  
Kimberly Verriest, joignable pendant les heures de bureau au 056/623385  
ou par e-mail à Kimerbly.verriest@ziekenhuiswaregem.be

### Pouvez-vous deviner quelle est la phrase?





# CAROLINE RACONTE SON HISTOIRE

Jeudi 18 février 2021. Ne supportant plus de me voir souffrir, mon mari m'a amenée aux urgences. Le diagnostic est rapidement tombé : insuffisance rénale. J'ai longtemps attendu avant de consulter un médecin (l'angoisse de la blouse blanche...). Mon corps était tellement empoisonné que je ne serais pas en train d'écrire ces lignes si nous avions attendu plus longtemps.

J'ai été admise aux soins intensifs et j'ai reçu ma première hémodialyse le lendemain. J'avais conscience de tout ce qui se passait, mais je n'avais pas encore vraiment réalisé l'impact que cette maladie aurait sur le reste de ma vie.

Nous avons vécu des montagnes russes durant cette période : voir ma vie complètement chamboulée, me poser tant de questions et obtenir si peu de réponses. Les semaines passaient et se ressemblaient. J'étais trois matinées par semaine en hémodialyse, puis je me rendais d'un médecin à l'autre pour effectuer des examens complémentaires. Je me reposais également beaucoup, car l'hémodialyse m'épuisait.

Nous sommes actifs dans la location de maisons de vacances en France, où nous avons vécu 10 ans. La France est devenue notre deuxième maison, pour le travail et pour le plaisir. Ma maladie nous a arraché ce rêve, car l'hémodialyse ne me permettait pratiquement pas de voyager.

Ce problème n'a pas échappé non plus à l'équipe du Docteur Bogaert. Marleen a rapidement pris le temps de me retrouver dans la salle de dialyse pour me présenter la dialyse péritonéale, un traitement qui peut être effectué à domicile (ou en vacances).

Après toutes les mauvaises nouvelles que nous venions d'apprendre, la perspective de pouvoir voyager avec une insuffisance rénale nous réjouissait.

Mon conjoint et moi avons immédiatement pris rendez-vous pour obtenir plus d'informations sur le fonctionnement de cette procédure. Els m'a expliqué tout cela de manière très professionnelle. Je n'ai pas eu besoin de plus de précisions pour prendre une décision. C'était clair dans ma tête : j'allais le faire.

Après trois mois d'hémodialyse, le cathéter a été placé pour commencer la dialyse péritonéale. La mise en place du cathéter a donné lieu à quelques complications et j'ai été brièvement admise dans l'unité de soins intensifs. Marleen a consacré des heures aux « lavages manuels » et le geste m'affaiblissait beaucoup. En la voyant, j'ai pensé que je n'arriverais jamais à en faire de même chez moi et j'ai regretté d'avoir sauté le pas.

Dès que je me suis sentie mieux, j'ai commencé à utiliser la machine avec les professionnels et j'ai suivi une semaine complète de formation avec Bianca. Mon conjoint a également reçu une formation complète pour monter la machine, m'y raccorder... Bianca s'est montrée extrêmement patiente et a beaucoup insisté sur l'importance de l'hygiène et de la stérilité. À juste titre. Son humour détendait l'atmosphère. Personne n'aime être à l'hôpital et je ne vais pas dire que cette semaine était exceptionnelle, mais l'équipe l'a rendue plus agréable.

Et puis je suis rentrée chez moi... avec ma machine et tous les accessoires et produits dont j'avais besoin. J'étais

angoissée parce que Els, Marleen et Bianca n'étaient plus à proximité. Je pouvais joindre quelqu'un 7 j/7 et 24 h/24, mais je préférais être soignée par celles avec qui j'avais l'habitude. Le courant passe si bien avec elles trois. Je leur fais entièrement confiance et je sais qu'elles seront là pour moi quoiqu'il arrive.

Les débuts à la maison ont été un peu difficiles, mais je m'y suis rapidement habituée. J'ai déjà maudit la machine que je ne parvenais pas à monter correctement (c'est heureusement rare), mais je finis toujours par me souvenir qu'elle est ma bouée de sauvetage. Je ne pourrais pas faire sans elle. Je l'aime autant que je la déteste.

Même si la dialyse péritonéale doit être mise en place toutes les nuits (au lieu de trois fois par semaine avec l'hémodialyse), c'est une révélation pour moi. J'ai retrouvé ma liberté. Je ne dois aller à l'hôpital que toutes les six semaines et je peux faire le reste chez moi.

Notre premier voyage vers notre pied-à-terre en France était prévu pour le mois de septembre. Nous y restions autrefois au moins un mois, mais nous vivons dans une « nouvelle ère » et nous avons pensé qu'il était judicieux de nous limiter à deux semaines pour la première fois.

Nous avons très vite été étonnés de voir à quel point l'équipe de dialyse était là pour nous. Elle pense à tout, nous fournit des check-lists, allant même jusqu'à contacter l'hôpital le plus proche en France pour lui transmettre mon schéma de dialyse et ma liste de médicaments. Je tire mon chapeau à Marleen, Els, Bianca et aujourd'hui aussi Jennifer! Vous formez une équipe en or!

Nous avons passé deux merveilleuses semaines à profiter de notre maison. Oui, c'était un sacré déménagement pour la première fois. La remorque et la voiture étaient pleines à craquer, mais ça en valait la peine.

Quand j'informais les pharmaciens locaux que j'étais dialysée, ils me félicitaient de continuer à voyager. De quoi booster ma confiance en moi!

Nous sommes aujourd'hui en avril 2022 et j'écris ces lignes depuis la France. Nous sommes ici depuis un mois, mais principalement pour travailler cette fois. Les voyages ne sont pas toujours des vacances.

Je passerai les derniers examens en vue d'une éventuelle greffe dès que je rentrerai chez moi.

À tous les patients qui hésitent à passer à la dialyse péritonéale : foncez!

*Salutations bourguignonnes depuis la douce France,*

*Caroline & Bart*



# ACTUALITÉS DU SERVICE DE DIALYSE

La Journée mondiale du rein a lieu le 13 mars. Notre service de dialyse a participé à l'opération. Voici les photos des différents collaborateurs de dialyse des centres de Renaix, Waregem, Audenarde et Zottegem.



Dialyse Zottegem



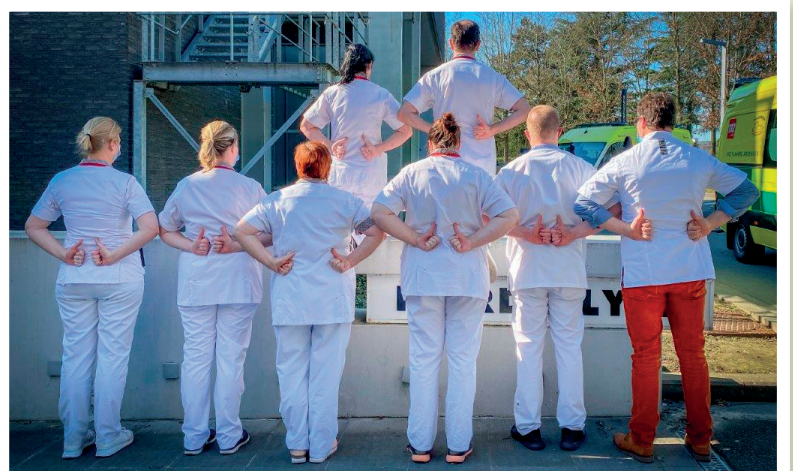
Dialyse Audenarde



Dr. Boey



Dialyse Renaix



Dialyse Waregem