

VIBR@TIONS

MAGAZINE N° 17
JUILLET 2019

POLYKYSTOSE RÉNALE

L'ALIMENTATION DU DIALYSÉ

PORTAIT CHPM

LA FISTULE C'EST LA VIE

En ce jeudi 13 Juin 2019, le centre d'hémodialyse privé de Monaco a célébré son trentième anniversaire :

Le 21 Février 1989, le Chambellan, le Colonel Serge LAMBLIN représentant de S.A.S le Prince Rainier III a inauguré le centre d'hémodialyse privé de Monaco. Depuis, plus de 15 000 dialyses ont été réalisées chaque année par ses équipes, soit 300 000 dialyses à ce jour.

Ce jeudi 13 Juin 2019, professionnels de santé, patients dialysés, patients greffés ainsi que de nombreux officiels monégasques ont été convié à célébrer 30 ans de prouesses médicales.

La cérémonie s'est tenue au Castelroc sur la place du Palais Princier, en présence du président exécutif d'Elsan Mr. Thierry CHICHE, de l'administrateur délégué du CHPM Mme Lisa CHAUVIN – BRONDA et du directeur médical et représentant du Conseil National Monégasque le Dr Christophe ROBINO.

La soirée a débuté par un cocktail de bienvenue, s'en est suivi un buffet avec présentation du film sur l'évolution technique du centre, avec intervention et représentation des différents corps de métiers présents au sein de l'établissement.

Elle s'est terminée en beauté par la remise de cadeaux à ses plus fidèles employés : Virginie GILLET (aide soignante et 30 ans de bons et loyaux services) suivi de près par Martine BACONNIER (aide soignante depuis 29 ans au CHPM), Mathieu BERUTTO (technicien de dialyse depuis 26 ans) et notre secrétaire Anne-Laure RIBOTTA (20 ans de boîte).

Nos festivités ont également été marqués par la célébration de l'anniversaire de notre doyenne de 93 ans Antonia LOPEZ.

Ces 30 années d'exercice de la néphrologie, ont permis aux spécialistes et au personnel infirmier du CHPM d'effectuer des dialyses adaptées à la pathologie et à la morphologie de chacun dans des conditions de sécurité renforcées par l'excellence des techniques et du matériel mis en œuvre.

CLARA

STAGIAIRE INGÉNIEUR QUALITE

VIBRATIONS

MAGAZINE N° 17
JUILLET 2019

SOMMAIRE

1

Polykystose
rénale

4

Alimentation du
Dialysé

9

Portrait
CHPM



 **lilo**
LE MOTEUR DE RECHERCHE
SOLIDAIRE



10

La Fistule c'est la
vie

12

Les 30 ans du
CHPM

14

Lilo moteur de
recherche

POLYKYSTOSE RÉNALE: QUAND DES KYSTES DÉTRUISENT LES REINS



Des reins comportant de nombreux kystes et, au-dessus, les glandes surrénales.

Introduction

La polykystose rénale est l'une des maladies génétiques rénales la plus fréquente. Elle touche en France plus de 60 000 personnes et plus de 12 millions dans le monde et 8% des patients atteignent le stade de l'insuffisance rénale terminale (RT) selon les études réalisées. Progressivement l'intérieur des reins sont envahis par l'apparition croissante de kystes qui entraînent peu à peu le dysfonctionnement de cet organe jusqu'à l'insuffisance rénale terminale qui nécessite obligatoirement une dialyse rénale ou une greffe dont l'organe sera issu d'un donneur décédé ou vivant.

Cette maladie génétique est transmissible à 50% environ selon les mutations des gènes qui ont pu s'opérer au cours des générations antérieures.

POLYKYSTOSE RÉNALE: QUAND DES KYSTES DÉTRUISENT LES REINS

Toutefois, même si pendant longtemps cette maladie rénale était découverte par hasard lors d'une échographie ; aujourd'hui, les jeunes adultes faisant partie d'une famille dite à "risque", sont dépistés de plus en plus tôt par une échographie systématique qui permet de diagnostiquer très tôt la maladie et de suivre l'évolution pour l'amélioration de la réactivité dès que les premiers symptômes de l'insuffisance rénale apparaissent. A l'issue des recherches effectuées sur cette maladie génétique, les néphrologues peuvent, aujourd'hui, mieux cibler et prédire l'âge d'arrivée au stade de l'insuffisance rénale terminale.

Autres risques liés à la polykystose rénale

Les kystes deviennent de plus en plus autonomes en s'alimentant par le biais des tubules rénaux puis grossissent. Une fois remplis de liquide, ils viennent augmenter considérablement le volume des reins, et les kystes peuvent se rompre, saigner et s'infecter. Cette infection doit être prise en compte rapidement, elle est appelée : la **pyélonéphrite**.

Cette maladie s'accompagne généralement **d'hypertension** qu'il faut traiter au moyen de médicaments adaptés à chaque cas.

L'une des complications associée à cette maladie génétique, est l'apparition de **kystes hépatiques** chez presque la totalité des patients, ce qui entraîne, dans la plupart des cas, une simple surveillance avec de rares conséquences hépatiques.

Et enfin, le risque accru d'anévrismes cérébraux, c'est à dire **d'accident vasculaire cérébral**. Une surveillance, tous les 4 ans, est nécessaire, un IRM cérébral doit être pratiqué.

Premier médicament disponible depuis deux ans environ

Ce médicament ralentit l'augmentation du volume rénal et permet de retarder de plusieurs années l'insuffisance rénale terminale. Cela permet donc de ne pas dialyser les patients dans l'urgence ou de pouvoir préparer tranquillement le patient pour une éventuelle greffe. C'est le premier médicament de ce type, spécifique pour la polykystose rénale, c'est le **Tolvaptan**. 2

POLYKYSTOSE RÉNALE: QUAND DES KYSTES DÉTRUISENT LES REINS

Toutefois, l'inconvénient de ce médicament est l'accroissement du volume des urines et il est nécessaire également d'effectuer une surveillance régulière hépatique.

Actuellement, plusieurs autres médicaments spécifiques sont en cours d'essais, et nous ne manquerons pas de vous tenir informer des suites qui seront données à ces recherches.

Principe de la polykystose rénale

Les kystes apparaissent progressivement et **perturbent le fonctionnement rénal**, jusqu'à provoquer une insuffisance

Ils se développent à partir de petits conduits urinaires : les **tubes collecteurs distaux**

KYSTE

Cavité remplie de liquide et circonscrite par une membrane

GÉNÉTIQUE

La polykystose rénale autosomique dominante est la plus fréquente : sur les deux gènes transmis, un seul est anormal.
Le risque de transmission est alors de 50%

LES TROIS FONCTIONS DES REINS

• **Épuration du sang.**
Les déchets produits par l'organisme sont éliminés dans l'urine

• **Régulation** de l'équilibre en eau et en sels minéraux dans le corps, en filtrant 180 litres d'eau par jour

• **Production de protéines** qui agissent sur la pression artérielle ou la formation des globules rouges

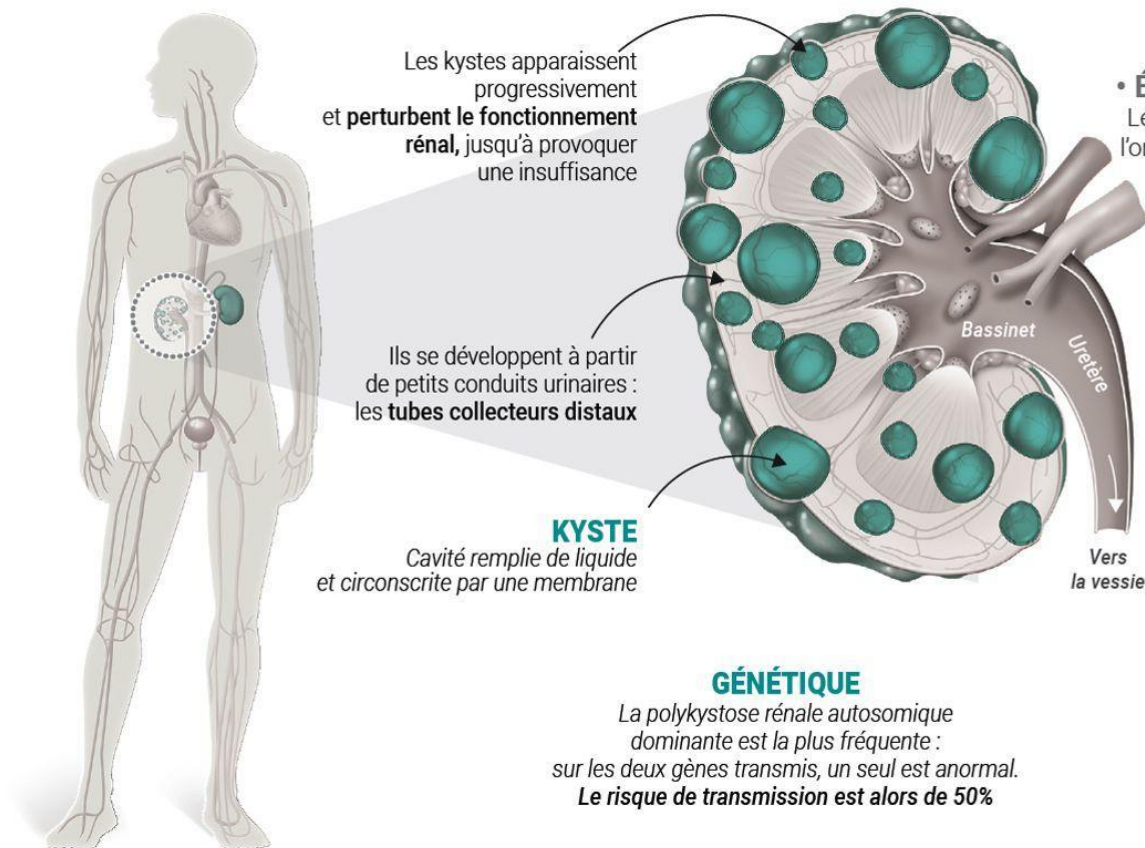


Illustration : Sophie Jacopin

Infographie **LE FIGARO**

L'ALIMENTATION DU PATIENT DIALYSE

La fonction principale des reins est de filtrer le sang 24h/24h, en fabriquant de l'urine. Chez l'insuffisant rénal, les toxines ne sont plus filtrées et s'accumulent dans le sang. (Rétention d'eau, d'urée, de potassium, de phosphore...)

Pour compenser la perte de la fonction rénale, le recours à la dialyse va permettre d'épurer le sang et d'éliminer les toxines de l'organisme (3 fois / semaine pendant 4h en moyenne).

Il est donc indispensable d'adapter son alimentation pour limiter l'accumulation de ces toxines

Cette nouvelle hygiène de vie consiste à :

- **Prévenir la dénutrition par une alimentation équilibrée et suffisante**
- **Limitier la prise de poids entre chaque dialyse**
- **Contrôler l'accumulation des déchets (potassium, urée, phosphore...)**

Afin de vous permettre de comprendre et d'adapter votre alimentation nous vous donnerons des conseils ainsi que des idées de menus, des recettes dans chaque numéro de Vibr@tions. Ce mois ci, nous allons parler de la prévention de l'hyperkaliémie due à l'accumulation du potassium dans le sang.

→ Contrôler l'accumulation des déchets

Prévenir l'hyperkaliémie entre deux dialyses :

Un taux de potassium sanguin (kaliémie) trop haut (hyperkaliémie) peut entraîner un arrêt cardiaque.

L'alimentation ne doit pas apporter plus de **2500 mg de potassium par jour**.

La réduction des apports alimentaires en potassium se fait de deux façons :

- Par le choix des aliments
- Par le mode de cuisson : à l'eau

Liste des aliments les plus riches en potassium à limiter

Les légumes secs :	Pois chiche, haricots blancs, haricots coco, flageolet, soja ...
Les fruits secs :	Pruneaux, dattes, raisins secs, abricots secs, figues sèches ...
Les fruits oléagineux :	Noix, noisettes, amandes, pistaches, noix de cajou, noix de coco, cacahuètes, châtaignes
Certains légumes verts :	Céleri, épinards, cresson, pissenlits, topinambour, cœur d'artichaut, blettes, champignons, oseille, céleri rave, choux de bruxelles, fenouil, radis noir, mâche
Certains fruits :	Banane, abricot, nêfle, cassis, kiwi, melon
Produits sucrés :	Cacao, chocolat, nougat, pâte d'amande, crème de marron, marrons glacés,
Céréales complètes :	Pain complet, pain de seigle, pain aux céréales, riz complet, pâte complète, quinoa, millet, sarrasin,
Les pommes de terre :	Cuite à l'huile (chips, frites) ou cuites à la vapeur,
Les céréales aux fruits (muesli ...)	
Les boissons :	Café soluble instantané, chicorée, ricorée, Les potages et bouillons de légumes, les jus de fruits, l'eau de cuisson des fruits et légumes.

Le ketchup, le concentré de tomate



Le sel de régime (c'est du sel de potassium) = INTERDIT

L'ALIMENTATION DU PATIENT DIALYSE

Liste des aliments moyennement riches en potassium, à consommer avec modération :

Les fruits et légumes :	Ils apportent beaucoup d'eau (90%) mais aussi des vitamines et minéraux indispensables à l'organisme . Grâce à leur apport en fibres, ils ont une action favorable sur le transit intestinal. Il est préférable de les consommer cuits afin d'éliminer 50% du potassium qu'ils contiennent. Certains fruits et légumes sont plus riches que d'autres en potassium. Pour bien les choisir, référer vous à la liste des légumes et des fruits et à leur teneur en potassium (ci-après)
Les pommes de terre :	Cuites à l'eau. Elles apportent des sucres lents (glucides complexes) comme les pâtes, le riz, le pain ...
Les viandes, poissons, œufs, le lait et laitages	Ils apportent des protéines et du calcium .
Le vin	En petite quantité, il apporte des poly phénols (antioxydants) qui aident à diminuer le « mauvais cholestérol ».

- En termes de potassium, les légumes verts et les pommes de terre doivent être consommés en équivalence.
- Il ne faut pas cumuler trop de ces aliments sous prétexte qu'ils sont moyennement riches en potassium !
- La consommation de fruits et légumes doit être contrôlée et à adapter en fonction de votre kaliémie (taux de potassium sanguin).

Liste des aliments pauvres en potassium :



Le pain blanc, les biscottes
Les pâtes, riz, semoule, le tapioca

→ Ces aliments sont à consommer au moins une fois par jour

Fruits et légumes de saison

Pour une alimentation équilibrée, voici votre calendrier des fruits et légumes

Légumes	Potassium (Mg/ portion 100 g)	Symbole	Fruits	Potassium mg/portion 100 g	Symbole
Asperge	240	😊	Fraise	165	😊
Aubergine	262	😊	Cerise	217	😊
Betterave (cuite)	266	😊	Pomme	120	😊
Carotte	243	😊	Framboise	201	😊
Céleri	269	😊	Cassis	370	😞
Chou rouge	278	😊	Melon	329	😞
Concombre	154	😊	Mûre	160	😊
Artichaut	380	😞	Abricot	237	😊
Courgette	274	😊	Prune	243	😊
Cresson	240	😊	Rhubarbe	210	😊
Fève cuite	190	😊	Amande fraîche	668	😞
Lentille	700	😞	Banane	411	😞
Navet	255	😊			
Oignon	179	😊			
Oseille	390	😞			
Petis pois	300	😞			
Poireau	281	😊			
Poivron	187	😊			
Epinard	515	😞			
Laitue ou romaine	175	😊			

L'ALIMENTATION DU PATIENT DIALYSE

La cuisson à l'eau :

Le potassium est un minéral hydrosoluble, c'est-à-dire qu'il part de l'aliment lorsque celui-ci est en contact avec l'eau.

- Eviter les cuissons à la vapeur, au four micro-onde, à l'étouffée ou encore les fritures (pour les légumes et pommes de terre).
- L'eau de cuisson des légumes et pommes de terre doit être jetée.
- Les fruits pourront être pochés dans l'eau qui sera jetée.

CONSEILS PRATIQUES

Pour tous les légumes ou pommes de terre :

- Peler, laver et couper en petits morceaux
- Cuire dans une casserole d'eau (temps de cuisson à adapter au légume)
- Egoutter et ensuite consommer tels quels ou cuisinés en gratin, en quiche, en purée, rissolées...





Clara Ammendola, *Master Ingénieur Qualité*

Mon futur métier :

Le diplôme que je suis en train de préparer, va m'amener à devenir Ingénieur Qualité.

Les activités du responsable qualité / risques peuvent varier selon le contexte ou l'organisation des structures.

Concrètement, je serais en charge de la mise en place de la démarche qualité et de la gestion des risques :

- gestion de la satisfaction des patients et aussi du personnel
- gestion des audits (qui permettent de « contrôler » les pratiques des soignants)
- gestion des événements indésirables...

Mon rôle au CHPM :

Différents rôles m'ont été confiés durant ce stage de 4 mois.

Ma principale mission ici, c'est la sensibilisation et la formation du personnel à la sécurité informatique. Aujourd'hui avec la multiplication des nouvelles technologies (ordinateurs, tablettes...), les risques sont de plus en plus importants et dans le domaine médical, la protection de vos données de santé est absolument nécessaire.

J'ai eu aussi l'occasion d'évaluer la satisfaction du personnel soignant du CHPM et des patients chroniques. Un retour sera fait à toute l'équipe médicale pour expliquer les résultats de cette enquête.

Mais c'est quoi la qualité ?

"La qualité, c'est délivrer à chaque patient l'assortiment d'actes diagnostiques et thérapeutiques qui lui assurera le meilleur résultat en terme de santé, conformément à l'état actuel de la science médicale, au meilleur coût pour un même résultat, au moindre risque iatrogène et pour sa plus grande satisfaction en termes de procédures, de résultats et de contacts humains à l'intérieur du système de soins." Définition de l'Organisation Mondiale de la Santé.

Ça veut dire quoi ?

Le cœur de notre métier va être d'améliorer le processus de soins, d'assurer la sécurité du patient, et d'obtenir sa satisfaction sur les soins, la restauration, l'accueil et le suivi, la considération à son égard, le respect de la confidentialité.

LA FISTULE ... C'EST LA VIE

Le bon fonctionnement de votre fistule est un facteur déterminant dans l'efficacité de votre traitement, c'est pourquoi il faut lui apporter des soins de qualité ainsi qu'une protection optimale pour la conserver dans le meilleur état possible et surtout le plus longtemps possible !

Avec le bras de la fistule, il faut éviter :

→ De mettre des vêtements ou bandages trop serrés,



→ De porter des charges lourdes,



→ De prendre la tension artérielle,

→ De poser une perfusion,

→ De faire des prises de sang (sauf par une infirmière de dialyse),



→ De retirer brutalement les pansements,

→ De retirer les croûtes formées par les points de ponctions,

→ De retirer les croûtes noires (nécroses) c'est un geste médical !!!



→ De dormir sur le bras coté fistule,

→ De faire des sports violents,



→ De s'exposer au soleil,

→ De faire des tatouages ou séances d'acupuncture sur le bras coté fistule,

→ Toujours protéger votre fistule lorsque vous bricoler et/ou faite du jardinage.



Que faire en arrivant au Centre d'hémodialyse ?

Après vous être déshabillé et pesé, il faut « ***pour les personnes valides*** » vous rendre aux points d'eau les plus proches (qui se trouve soit dans les vestiaires Hommes/Femmes, soit en grande salle) pour vous retirer les patchs et vous laver la fistule.

Pour les personnes non valides, demander à une aide-soignante ou infirmière de vous aider.

LA FISTULE ... C'EST LA VIE

Avant de vous laver la fistule, il faut vous laver les mains « ***L'hygiène de la fistule, sous-entend une hygiène correcte des mains et des ongles*** »

Vous avez à votre disposition au CHPM, un savon doux pour le lavage de votre fistule.

→ Avant votre sortie du centre, passez-vous les mains à la solution hydroalcoolique.

→ Le lendemain pensez à retirer vos pansements et/ou bandages.

→ Le but du lavage des mains et surtout de la fistule est d'éviter l'infection en éliminant les bactéries à la surface de la peau.

Comment contrôler la fistule à la maison ?

Il est primordial de s'assurer du bon fonctionnement de la fistule, en palpant le poulx, tous les jours.

Lorsque vous posez les doigts sur la fistule, vous devez sentir **un frémissement sous la peau.**

L'observation de la fistule, vous permettra de vous rendre compte s'il y a une modification de : **son aspect, sa couleur, sa forme...** au moindre doute et si vous ressentez une douleur, un gonflement important ou quoique ce soit d'anormal prévenez votre centre d'hémodialyse et votre médecin.

Si un saignement se produit, ne paniquez pas, il faudra si vous le pouvez le comprimer (sinon demander à une tierce personne de le faire pour vous de préférence avec des compresses stériles, sinon avec un linge propre ou un mouchoir.)

Si le saignement persiste prévenez au plus vite un centre d'urgence et suivez les conseils qui vous seront donnés.

LES 30 ANS DU CHPM

30 ans au service des patients de Monaco, des communes limitrophes mais également des vacanciers nationaux ou internationaux.

Le centre s'attache depuis ces nombreuses années à permettre aux patients une prise en charge sécurisée et de qualité.

En 2016, un projet de soins a été défini au sein du CHPM. Ce dernier se veut avant tout « vivant » et au plus proche des équipes.

Il fait partie intégrante du projet d'établissement, et permet la mise en œuvre d'une politique d'amélioration continue de la qualité et de la sécurité des soins.

Le projet de soins du CHPM s'inscrit dans une approche pluridisciplinaire au service des patients. Différentes activités ont donc été mise en place pour la prise en charge des patients dialysés.

- Un **suivi diététique** des patients dialysés est assuré par une diététicienne. Chaque patient bénéficie d'une analyse de sa biologie et reçoit selon les résultats une consultation diététique.

En 2018, le CHPM a renforcé les compétences (en ce qui concerne la nutrition) de son équipe de soins en envoyant 2 personnes au congrès de nutrition à Nice et en inscrivant une personne au D.U de nutrition à la faculté de Médecine de Nice.

Cela a permis de développer une prise en charge personnalisée des patients et d'organiser le suivi des indicateurs de nutrition.

De plus, le centre est novateur dans le domaine, il a remporté en 2016 le 1er prix du concours des InterCLANs pour les établissements de moins de 500 lits avec la présentation de son outil d'aide thérapeutique « le porte saveur ».

En 2019, le CHPM a obtenu un financement par le Centre Scientifique de Monaco afin de mettre en place une étude de recherche clinique sur l'impact de cet outil sur la phosphorémie des patients dialysés. Cette étude sera réalisée sur 2 établissements de la Principauté.

- Un **entretien pré-dialyse** a été mis en place avec une infirmière expérimentée en dialyse (IDEX), avant de commencer les séances.

Celui-ci a pour but d'obtenir l'adhérence du patient au traitement, de préparer le patient et son entourage à la dialyse et de planifier la prise en charge.

En 2018, 60% des nouveaux arrivants ont pu bénéficier de cette entretien.

Pour améliorer le parcours de soins et la prise en charge du patient, le CHPM a également développer **le suivi de greffe**.

Le but est de renforcer la prise en charge globale des patients en attente de greffe, de développer la traçabilité des bilans de greffe sur le logiciel de suivi et également de former les infirmières à la transplantation rénale.

Des séances de dialogues entre IDE et patients, permettent d'assurer la prise en charge psychologique des patients en attente de greffe.

Le centre de dialyse travaille également en collaboration avec le CHU de Nice afin d'assurer une prise en charge optimale du patient en attente de greffe (prise de rendez-vous, suivi des examens...) dans le but d'inscrire le plus rapidement nos patients sur liste de greffe.

- **L'activité physique en dialyse** a également vu le jour. Elle permet d'améliorer le bien-être du patient dialysé et donc d'améliorer sa tolérance au traitement.

Le « pédalage en séance » va favoriser le renforcement musculaire et lutter contre la sédentarité. Il permet également de lutter contre l'isolement social. La présence d'un étudiant en master 2 APA (activité physique adaptée) a permis la mise en route de cette activité. Plus de 16 patients ont pu à ce jour bénéficier de cette activité. De plus, des programmes de renforcement musculaire sont proposé aux patients à domicile.

- Toujours pour améliorer le bien-être du patient dialysé, l'activité « **massage et hygiène des mains** » a été mise en place. En 2018, 34 patients en ont bénéficié.

Dans son projet de soins de l'établissement, le CHPM souhaite rendre pérenne cette activité auprès des patients dialysés en formant des soignants au « toucher -massage » et en développer l'activité grâce à une communication auprès des patients et de leur famille. De plus, l'activité « massage et aromathérapie » est faite auprès des soignants dans le cadre de la démarche RSE du CHPM.

- Enfin dans le cadre de l'amélioration de la qualité et des soins, le CHPM suit et crée depuis 2013 ces **IPAV** (indicateurs de protection des abords vasculaires). Ce sont des indicateurs novateurs dans le monde de la dialyse, qui ont été mis à l'honneur en 2018 en gagnant le 1er prix du meilleur résumé de communication au congrès de l'AFIDTN.

Le CHPM a aussi été remarqué cette année grâce à la vérification croisée qu'il met en place depuis de très nombreuses années pour sécuriser les séances de dialyse.

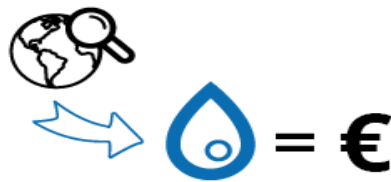
Cette pratique de sécurité des soins est présentée au congrès de l'AFIDTN 2019, dans l'atelier dédié à la qualité.

LILO.ORG MON MOTEUR DE RECHERCHE QUI A DE L'AVENIR

Sensible au bien être animal et à l'écologie, j'ai souhaité vous faire partager mon petit moteur de recherche qui vous permet sans frais de soutenir des associations et donc de faire petit à petit bouger les choses...

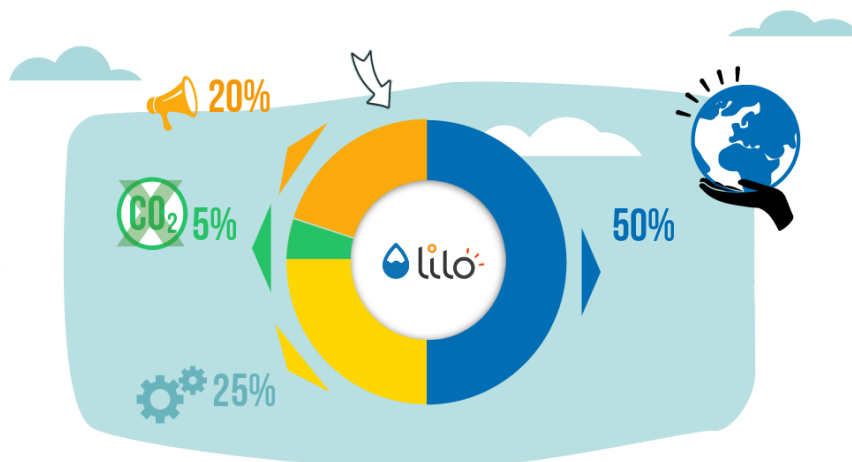
LILO.org <<< est un petit moteur de recherche (comme google) **made in France** qui finance des projets sociaux et environnementaux en reversant sous forme de dons la moitié des revenus générés par la publicité à chacune de vos recherches. Il utilise la technologie des plus grands moteurs de recherche.

Sensible au respect votre vie privée il ne collecte pas les données et en agit ainsi contre le tracking publicitaire.



UNE RECHERCHE = UNE GOUTTE D'EAU

Chaque recherche que vous faites avec **Lilo** vous fait gagner une goutte d'eau. Cette goutte représente en réalité l'argent que vous générez grâce à l'affichage des liens commerciaux lors de vos recherches. Vous pouvez choisir ensuite à quel projet vous donnez vos gouttes d'eau. Chaque goutte d'eau compte !

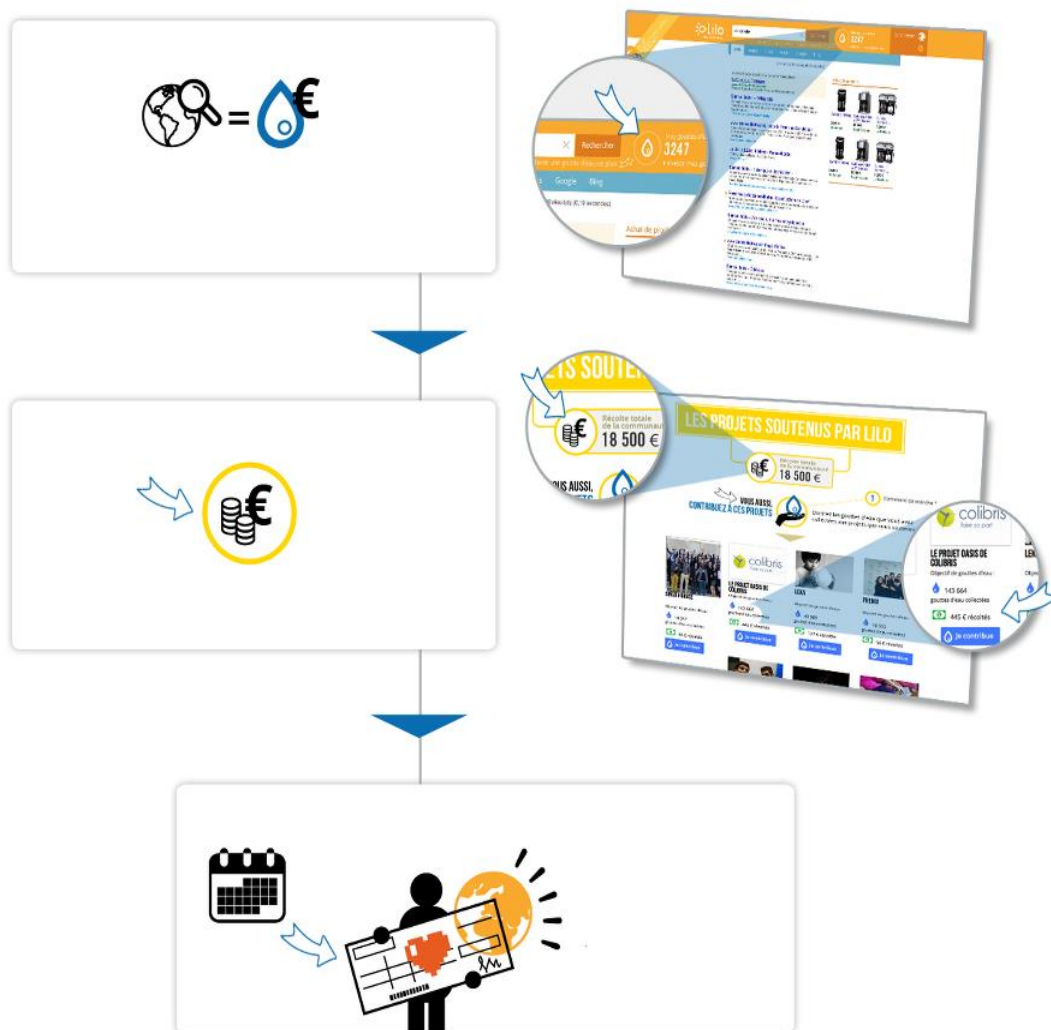


LILO.ORG MON MOTEUR DE RECHERCHE QUI A DE L'AVENIR



Lilo affiche l'argent récolté ! sur chaque projet la valeur est indiquée en gouttes d'eau puis en euros, elle correspond à l'argent reversé réellement grâce aux collectes des gouttes. L'argent est reversé chaque mois par tranches de 100 euros. La transparence est jouée à fond !!

Actuellement nous sommes à peine **676 365 utilisateurs** mensuels pour 41 833 672 recherches effectuées et **déjà 1 983 379 euros ont été récoltés !**



TOP 10 DES ÉNIGMES COURTES LES PLUS DIFFICILES, SEULS LES GÉNIES Y ARRIVENT (OU LES GENS FORTS EN ÉNIGMES)

1. Un agent secret saute par une fenêtre d'une maison de cinq étages et il ne se fait absolument pas mal. Comment a-t-il fait ?
2. On me trouve 2 fois dans l'année, une fois dans la semaine, mais pas dans le jour. Qui suis-je ?
3. Qu'est-ce qui sert à s'asseoir, dormir et se brosser les dents ?
4. Un père et un fils ont à eux deux 36 ans. Sachant que le père a 30 ans de plus que le fils, quel âge a le fils ?
5. Qu'est ce qui est plus grand que la Tour Eiffel, mais infiniment moins lourd ?
6. Le fils de cet homme est le père de mon fils. Sachant que je ne suis pas une femme, quel est le lien de parenté entre cet homme et moi ?
7. Un médecin s'est occupé de plus de 1000 patients, mais aucun ne l'a remercié. Pourquoi ?
8. Un père a 54 ans et un fils en a 60. Comment est-ce possible ?
9. Je suis immobile pendant la vie et je me promène durant ma mort. Qui suis-je ?
10. Plus j'ai de gardiens moins je suis gardé. Moins j'ai de gardiens plus je suis gardé. Qui suis-je ?

Solutions Enigmes :

- 1) Il a sauté du premier étage
- 2) La lettre N
- 3) Une chaise, un lit et une brosse à dent
- 4) 3 ans
- 5) Son ombre
- 6) C'est mon père
- 7) C'est un médecin légiste
- 8) On a jamais dit que c'était son fils
- 9) Une feuille d'arbre
- 10) Un secret

Anniversaire

En Mai

Mme BOURRHOUN
Mme SENOUSI
Mme SEVEON

Anniversaire

En Juin

M. ANIKSZTEJN
M. BODINI
M. CHEVALLIER S
M. DAVID
M. FECCHINO
M. HUTIN
M. LOPEZ

Anniversaire

En Juillet

M. CHEVALLIER G
M. GAZET
Mme HAMIDA
M. MOUREY
M. PERON
M. RECORS
Mme TROMBIA

Hommage

Mme LOMBARDI
Mme KETTERLE
Mme PRELATI

Equipe de rédaction

Céline Pinlong
Ismérie Busine
Clara Ammendola

<http://www.chpm.groupe-elsan.com/>

Une idée, un article ...

Ecrivez-nous ! Vos suggestions, impressions, avis, témoignages, propositions d'articles, de jeux... sont les bienvenus. N'hésitez pas à nous en faire part, nous pourrions les prendre en compte pour les prochains numéros.