

La Gazette du Patient

SOMMAIRE

N°25
Juillet 2025

A la une

Enquête de satisfaction	2
Signalement	2

Pratique

Que faire en cas d'urgence ?	6 & 7
------------------------------	-------

Actualités

Suppression du Perrier	3
Doctolib	3
Projet de construction : unité de dialyse de Breuil-Magné	3
Semaine nationale du rein	4
Prévention des chutes	4
Prise en charge par vos transporteurs	4

Dossier

GuiDON d'Organes	8 à 13
------------------	--------

Zoom

Projet des usagers 2025 - 2027	5
--------------------------------	---

Diététique et santé

Nouveau Nutri-score	14
Les recettes de l'été	15 à 17
La petite histoire d'Anne-Elisabeth	17
C'est l'été, protégez-vous	18

Enquête de satisfaction

par Chaïmaa EL HARTI

Merci pour votre participation !

Vous avez été nombreux à répondre aux questionnaires de satisfaction mis à votre disposition dans nos centres ADA 17, et nous vous en remercions.

Vos retours sont précieux pour faire évoluer nos pratiques et adapter nos services à vos besoins.

Grâce à vos réponses, nous allons pouvoir :

- Identifier des axes d'amélioration concernant l'accueil et l'information,
- Ajuster certaines modalités de prise en charge,
- Améliorer le suivi tout au long de votre parcours.



La qualité, c'est aussi vous qui la faites vivre.

Encore merci pour votre confiance et votre implication à nos côtés !

Signalement

par Chaïmaa EL HARTI



Signaler un problème ou proposer une amélioration ? C'est possible, et c'est utile !

Votre avis compte à chaque étape de votre parcours.

Si vous avez rencontré un souci, constaté une situation inhabituelle, ou tout simplement envie de proposer une amélioration, vous pouvez remplir une fiche d'amélioration / signalement.

Où la trouver ?

- Dans les vestiaires (enveloppes pré-timbrées)

Que devient votre signalement ?

Votre fiche est transmise à la direction. Elle est analysée de façon confidentielle, et une réponse est donnée à la personne concernée

Aucune remarque n'est ignorée. Chaque signalement nous aide à progresser.

Et si je veux m'adresser à une instance externe ?

- **les représentants des usagers** : adresse mail: RU@ada17.fr
- **ou l'Agence Régionale de Santé (ARS)** <https://signalement.social-sante.gouv.fr/espace-declaration/profil>

Les coordonnées sont affichées dans vos unités, et disponibles sur le site web de l'ADA 17.



Ensemble, améliorons votre prise en charge.

Parler, c'est participer. Et participer, c'est faire bouger les choses.

Suppression du Perrier

par Catherine CITRON



Depuis le scandale de l'**eau minérale Perrier**, dont la source aurait été contaminée, le groupe Nestlé pour endiguer secrètement ces pollutions à partir de 2020, aurait désinfecté son eau à l'aide d'UV et de charbon actif, ceci étant interdit pour une eau « minérale naturelle ». L'ADA 17 a donc décidé de ne plus fournir cette boisson aux patients insuffisants rénaux en dialyse.

Par mesure de sécurité, toute autre eau pétillante est également proscrite et désormais seules subsistent l'eau plate et l'eau Vichy St Yorre sur prescription médicale en cas de crampes en séance.

Nous vous remercions pour votre compréhension

Doctolib

par Caroline LAROCHE et Catherine CITRON

Doctolib

L'ADA 17 adhère depuis le mois de juin 2024 à la plateforme DOCTOLIB pour la prise de rendez vous en ligne (uniquement sur le secteur Nord qui réalise des consultations externes en néphrologie).

Ce site permet à notre secrétariat médical la gestion des rendez vous, mais aussi de faire connaître notre activité de consultations externes en Néphrologie.

Il permet également aux patients externes **du secteur nord** de prendre rendez-vous en ligne avec nos néphrologues à toute heure de la journée, rapidement et gratuitement.

En ce qui concerne nos patients chroniques, c'est différent, car les rendez vous sont fixés et saisis par notre secrétaire médicale Caroline et notifiés ensuite aux patients par SMS, **ce qui leur évite les oublis et garder un oeil sur l'historique de leurs rendez-vous.**

Projet de construction : unité de dialyse de Breuil-Magné

par David NAUD



Les travaux de construction de notre future unité de Breuil-Magné (qui remplacera l'unité de Rochefort) ont débuté le 4 novembre 2024, pour une fin prévue en mai 2026. A ce stade, le bâtiment sera hors d'eau et hors d'air à la fin de l'été.



Semaine nationale du rein

par Mariana KOLEV

La semaine nationale du rein a eu lieu
du 8 au 15 mars 2025.



La journée de dépistage MRC en collaboration avec France Rein et le Centre Hospitalier de La Rochelle a eu lieu le jeudi 13 mars 2025 dans le hall de l'Hôpital.



Une journée de dépistage a également été organisée au sein de l'entreprise ALSTOM à Aytré auprès des salariés, le 8 avril 2025.

Prévention des chutes

par le Docteur Marie Noëlle CATOLQUOT



Chaque année, nous avons à déplorer quelques épisodes de chutes des patients (rares et sans grandes conséquences fort heureusement).

Afin d'éviter que ces événements indésirables ne se produisent, un certain nombre de mesures ont été décidées : sensibilisation des soignants mais aussi des patients.

Par conséquent nous vous recommandons d'être vigilants :

- Veillez à être bien chaussés.
- Signalez sans retard à l'IDE tout inconfort pendant la dialyse (crampes, malaises..), n'hésitez pas à utiliser la sonnette (appel malade).
- En cas de crampes : ne vous levez pas et appelez l'Infirmier(e).
- En fin de dialyse, levez-vous prudemment car les risques de chute de tension sont plus importants
- Les soignants peuvent être amenés, si besoin, à mettre des barrières (sur prescription médicale).
- Si vous êtes sujets aux chutes de tension nous vous recommandons d'attendre votre véhicule de transport dans la salle d'attente.
- Respecter la signalisation en cas de sols mouillés.

Prise en charge par vos transporteurs

par Catherine CITRON



Dans l'objectif de réduire les risques de malaises et de chutes en dehors de nos locaux, l'ADA 17 informe, par le biais d'un affichage de sensibilisation, à vos transporteurs, VSL/Ambulances/Taxi **qu'ils doivent accompagner les patients en perte d'autonomie jusqu'au vestiaire, à l'intérieur de nos locaux.**

De la même façon, en fonction de votre état de santé après votre séance de dialyse, nous vous demandons d'attendre vos transporteurs dans la salle d'attente afin qu'ils vous accompagnent jusqu'à leur véhicule.





Le Projet des Usagers 2025 - 2027 reflète l'engagement de notre établissement à intégrer pleinement les usagers et leurs représentants dans la dynamique d'amélioration continue. Fondé sur l'écoute, le dialogue et la coopération, celui-ci identifie des actions concrètes pour améliorer l'accueil, la qualité des soins, la bientraitance et l'information tout au long du parcours du patient.

Les 7 grands axes du projet des usagers :

Amélioration de la qualité de l'accueil

Objectif : proposer un accueil bienveillant, individualisé, informatif.

Actions :

- ✓ Formation du personnel à l'écoute et à l'empathie
- ✓ Système d'accueil personnalisé avec appui de l'équipe pluridisciplinaire
- ✓ Rencontre systématique avec les représentants des usagers (RU)

Amélioration de la qualité des soins

Objectif : renforcer le lien entre soins techniques et accompagnement humain.

Actions :

- ✓ Activités favorisant le lien social
- ✓ Groupes de parole pour patients et proches
- ✓ Soutien psychologique et implication de l'entourage

Sécurité des patients

Objectif : développer l'autonomie et la prévention des risques.

Actions :

- ✓ Éducation à l'autogestion (fiches, réunions d'information)
- ✓ Sensibilisation aux effets indésirables et aux mesures à prendre
- ✓ Information sur les dispositifs de signalement

Participation des Représentants des Usagers (RU)

Objectif : Impliquer les RUs dans la dynamique d'amélioration continue.

Actions :

- ✓ Intégration des RU dans les groupes de travail institutionnels
- ✓ Recueil des avis et des expériences des usagers via des enquêtes et des échanges avec les RU

Bientraitance

Objectif : garantir un accompagnement respectueux et digne.

Actions :

- ✓ Enquêtes régulières de satisfaction
- ✓ Outils d'information sur les droits et la prise de décision partagée

Éducation Thérapeutique du Patient (ETP)

Objectif : rendre les patients acteurs de leur santé.

Actions :

- ✓ Programmes adaptés et personnalisés
- ✓ Intégration continue de l'ETP dans les parcours de soins

Communication interne et externe

Objectif : offrir une information claire, cohérente et accessible.

Actions :

- ✓ Impliquer les représentants des usagers dans l'évaluation de la qualité de la communication interne et externe de l'établissement, en recueillant leurs avis et leurs recommandations.
- ✓ Mettre à disposition des patients, des ressources et des supports d'information variés, adaptés à leurs besoins et à leurs préférences

Vous pouvez également consulter la version complète du Projet des Usagers sur notre site www.ada17.fr.

Si vous avez des suggestions à nous transmettre, des fiches d'amélioration sont mises à votre disposition dans les vestiaires des patients, ainsi que des enveloppes timbrées destinées au service qualité.

Que faire en cas d'urgence ?

par le Docteur Marie Noëlle CATOLIQUEOT



Les situations d'urgence peuvent survenir à tout moment.

Pour vous aider à réagir calmement et de manière appropriée,
cette fiche récapitule les gestes essentiels à connaître.

Elle est conçue pour vous accompagner et vous rassurer face à l'imprévu.

S
e
c
t
e
u
r

N
O
R
D

Lié à PRO/ADA/3.243
V20210622

15 : SAMU
18 : Pompiers
17 : Police / Gendarmerie
112 : Appel d'Urgence européen
 et à partir d'un mobile

Mémo urgence

Service de Néphrologie du Groupe Hospitalier La Rochelle - Ré - Aunis
 Rue du Docteur A. Schweitzer 17019 LA ROCHELLE
 Secrétariat : ☎ 05 46 45 52 59
 Accueil du Centre Hospitalier : ☎ 05 46 45 50 50 (demander le néphrologue de garde)

Votre unité de dialyse

La Rochelle :

Unité d'autodialyse : ☎ 05 46 43 22 40

Unité de dialyse médicalisée : ☎ 05 46 67 43 33

Rochefort : ☎ 05 17 83 50 55

Dolus d'Oléron : ☎ 05 17 83 50 59

Secrétariat de l'ADA 17 : ☎ 05 46 67 53 93

Les signes qui doivent vous alerter :

SIGNES :	JE PENSE À :	JE FAIS QUOI ?
Je suis très essoufflé	Oedème pulmonaire	J'appelle le 15
Je ne peux pas dormir allongé		
Je ressens des fourmillements dans les extrémités	Excès de potassium	Je prends du KAYEXALATE® ou du RESIKALI® En l'absence d'amélioration, j'appelle le néphrologue ou le 15
J'ai des difficultés à marcher		
J'ai la sensation de devenir paralysé		
J'ai une douleur dans la poitrine, une oppression thoracique	Infarctus du myocarde	J'appelle le 15
Ma fréquence cardiaque est très rapide ou au contraire très basse ou anormalement irrégulière	Arythmie cardiaque	J'appelle le 15
J'ai des difficultés à parler	Accident vasculaire cérébral	J'appelle le 15
Je suis paralysé d'un côté		
J'ai des troubles de la vue		
Je fais un malaise	Chute de tension	Je consulte en urgence mon médecin traitant ou je vais aux urgences
J'ai une fièvre importante et des frissons	Infection généralisée	Je consulte en urgence mon médecin traitant ou j'appelle le néphrologue ou je vais aux urgences
J'ai un saignement important au niveau d'un point de ponction de la fistule	Risque hémorragique	Je comprime le point qui saigne et j'appelle le 15
Je constate un écoulement purulent au niveau d'un point de ponction	Infection de mon abord	J'appelle le néphrologue ou je vais aux urgences
Je ne sens plus ma fistule	Ma fistule est bouchée	J'appelle le néphrologue





Lié à PRO/ADA/3.243
V20210622

15 : SAMU
18 : Pompiers
17 : Police / Gendarmerie
112 : Appel d'Urgence européen
et à partir d'un mobile

Service de Néphrologie du Centre Hospitalier de Saintonge
 11 boulevard Ambroise Paré 17100 SAINTES
 Secrétariat : ☎ 05 46 95 15 11
 Accueil du Centre Hospitalier : ☎ 05 46 95 15 15 (demander le néphrologue de garde)

Votre unité de dialyse

Saintes : Unité d'autodialyse : ☎ 05 17 83 50 52 Unité de dialyse médicalisée : ☎ 05 17 83 50 51 Saint Jean d'Angély : ☎ 05 17 83 50 58 Jonzac : ☎ 05 17 83 50 57	Vaux-sur-Mer / Royan : Unité d'autodialyse : ☎ 05 17 83 50 53 Unité de dialyse médicalisée : ☎ 05 17 83 50 54 Secrétariat de l'ADA 17 : ☎ 05 17 83 50 50
--	--

Les signes qui doivent vous alerter :

SIGNES :	JE PENSE À :	JE FAIS QUOI ?
Je suis très essoufflé Je ne peux pas dormir allongé	Oedème pulmonaire	J'appelle le 15
Je ressens des fourmillements dans les extrémités J'ai des difficultés à marcher J'ai la sensation de devenir paralysé	Excès de potassium	Je prends du KAYEXALATE® ou du RESIKALI® En l'absence d'amélioration, j'appelle le néphrologue ou le 15
J'ai une douleur dans la poitrine , une oppression thoracique	Infarctus du myocarde	J'appelle le 15
Ma fréquence cardiaque est très rapide ou au contraire très basse ou anormalement irrégulière	Arythmie cardiaque	J'appelle le 15
J'ai des difficultés à parler Je suis paralysé d'un côté J'ai des troubles de la vue	Accident vasculaire cérébral	J'appelle le 15
Je fais un malaise	Chute de tension	Je consulte en urgence mon médecin traitant ou je vais aux urgences
J'ai une fièvre importante et des frissons	Infection généralisée	Je consulte en urgence mon médecin traitant ou j'appelle le néphrologue ou je vais aux urgences
J'ai un saignement important au niveau d'un point de ponction de la fistule	Risque hémorragique	Je comprime le point qui saigne et j'appelle le 15
Je constate un écoulement purulent au niveau d'un point de ponction	Infection de mon abord	J'appelle le néphrologue ou je vais aux urgences
Je ne sens plus ma fistule	Ma fistule est bouchée	J'appelle le néphrologue

GuiDON d'Organes

par Stéphane NARRAN, patient vacancier et son épouse Hélène

Nous avons accueilli Stéphane en dialyse, le 7 juillet dernier dans notre unité de La Rochelle, puis le 9 et le 11 juillet dans notre unité de Dolus d'Oléron (à la base il devait séjourner à Royan pour ces deux dates mais l'unité était complète), dans le cadre d'un **périple en vélo reliant La Rochelle à Biarritz, en passant par Arcachon.**

Il nous a confié l'histoire de son challenge réalisé avec son épouse Hélène, que nous vous partageons afin de les féliciter et les encourager dans cette aventure qui a pour but d'informer sur le don d'organes et nous leur souhaitons bonne route !

DU 6 AU 24 JUILLET 25

Hélène et Stéphane ont fait un pari : relier La Rochelle à Biarritz en vélo. Pour tout un chacun, prévoir un périple en itinérance c'est une aventure. Mais pour une personne **dialysée et en attente de greffe** c'est un challenge ! Ce voyage sera l'occasion d'informer sur le **don d'organes**.

Réparons les vivants !



GuiDON d'organes



Instagram, Facebook, YouTube icons and QR codes at the bottom.



36 % des familles de donneurs potentiels refusent le don d'organes.

93 % pensent qu'il est important de connaître la position de leurs proches mais moins d'une sur deux en a déjà parlé à ses proches.

24 % pensent que le don sert à la science ou à la recherche scientifique.

28 % des français se sentent bien informés...

IL EST TEMPS D'EN PARLER !

Planning du Voyage						JUILLET	
Lundi 7 Dialyse à la Rochelle	Mardi 8 Vélo de la Rochelle à Rochefort (47 km)	Mercredi 9 Dialyse à Dolus d'Oléron	Jeudi 10 Vélo de Rochefort à Marennes (47 km)	Vendredi 11 Dialyse à Dolus d'Oléron	Samedi 12 Vélo de Marennes à Royan (53 km)	Dimanche 13 Voyage en train vers La Rochelle DEPART	
Lundi 14 Dialyse à L'Espérance du Médoc	Mardi 15 Vélo de Lacanau à Arcachon (54 km)	Mercredi 16 Dialyse à Arcachon	Jeudi 17 Vélo de Arcachon à Parentis en Born (59 km)	Vendredi 18 Dialyse à Mimizan	Samedi 19 Vélo de Parentis en Born à Cortis Plage (54 km)	Dimanche 20 Vélo de Cortis à Léon (27 km)	
Lundi 21 Dialyse à Biarritz	Mardi 22 Vélo de Léon à Anglet (45 km)	Mercredi 23 Dialyse à Biarritz	Jeudi 24 Vélo de Bayonne à Biarritz (14,5 km) RETOUR				

Merci à tous nos soutiens et à nos partenaires

FRANCE ADOT, FRANCE 3, and other logos.

N'hésitez pas à les suivre sur réseaux sociaux !

Association GuiDON d'organes
Hélène Rousselet et Stéphane Narran
300 impasse du tigné
82000 Montauban
0678878732 et 0670278469
repinicsamba@gmail.com



« Le nez dans le guiDON d'organes »

En vélo pour le don d'organes et de tissus



La vie, c'est comme une bicyclette, il faut avancer pour ne pas perdre l'équilibre.

Albert Einstein

1. Qui sommes-nous ?



Nous sommes Hélène et Stéphane,
un couple originaire de Montauban.

Stéphane est atteint d'un syndrome d'Alport. Cette maladie auto-immune et délétère, s'attaque entre autres aux reins. Il a commencé la dialyse en 1994, a déjà été greffé 3 fois et est en attente d'une quatrième greffe.

Il connaît le don d'organes. Il en sait les avantages et est bien placé pour en expliquer les bienfaits.

Hélène est enseignante et a le goût de transmettre. Son souhait par ce voyage est d'informer sur ce qui aiderait son mari mais aussi les autres malades en attente de greffe (rein, foie, cœur, poumons, etc) et sensibiliser au rôle d'aidant familial souvent négligé.

2. Notre projet :



Nous nous déplaçons de point en point en vélo à assistance électrique et espérons relier La Rochelle à Biarritz en passant par Arcachon. Le voyage doit durer 18 jours du fait des dialyses qui auront lieu un jour sur deux, excepté les week-end.

3. Objectif du voyage :

L'objectif de ce voyage est double :

- Réaliser un voyage en itinérant en vélo mêlant sport et dialyse. Ne pas se laisser faire par la maladie et arriver à mener une vie la plus normale possible malgré les soins médicaux obligatoires.
- Sensibiliser au don d'organes et de tissus lors de notre périple. Pour cela nous avons contacté des associations dont c'est la mission.

4. Associations contactées :

- ADOT (Association pour le don d'organes et de tissus)
- Association France rein
- Trans-Forme
- Les relais de l'espoir



5. Planning du voyage :

						Dimanche 6 juillet
						Voyage en train vers la Rochelle
Lundi 7 juillet	Mardi 8 juillet	Mercredi 9 juillet	Jeudi 10 Juillet	Vendredi 11 Juillet	Samedi 12 juillet	Dimanche 13 juillet
Dialyse à la Rochelle	Vélo de la Rochelle à Rochefort (47km)	Dialyse Royan	Vélo de Rochefort à Marennes (47km)	Dialyse à Royan	Vélo de Marennes à Royan (51km)	Vélo de Royan à Lacanau (55km)
Lundi 14 juillet	Mardi 15 juillet	Mercredi 16 juillet	Jeudi 17 juillet	Vendredi 18 juillet	Samedi 19 juillet	Dimanche 20 juillet
Dialyse à Lesparre du Medoc	Vélo de Lacanau à Arcachon (54km)	Dialyse Arcachon	Vélo de Arcachon Parentis en born (59km)	Dialyse Mimizan	Vélo de Parentis en Born à Saint Julien en Born (54km)	Vélo de contis à Léon (38km)
Lundi 21 juillet	Mardi 22 juillet	Mercredi 23 juillet	Jeudi 24 juillet			
Dialyse à Biarritz	Vélo de Léon à Anglet (59km)	Dialyse à Biarritz	Bayonne Biarritz (14,5 km) Train retour			

6. Nos besoins et demandes :

- Concernant la diffusion d'information sur le don d'organes et de tissus :

Associations partenaires : Nous aurions besoin de dépliants ainsi que de vêtements floqués faisant la promotion du don d'organes et de tissus. Par ailleurs, nous pouvons envisager de participer à des manifestations dans les zones que nous traverserons dans la limite de ce que la fatigue de Stéphane pourra nous permettre.

Presse : Nous allons prendre contact avec la dépêche pour présenter localement notre projet et offrir une première information sur le don d'organes et de tissus. Il nous semble qu'il pourrait être opportun de proposer le même type de rencontre au quotidien sud ouest le jour du départ afin de présenter notre initiative au niveau de la région d'accueil. Contact sera pris aussi en amont avec les radios et télévisions locales.

Réseaux sociaux : Nous pensons partager notre périple sur les réseaux sociaux afin de sensibiliser à la cause du don d'organes. Nous publierons sur nos profils mais aussi sur des groupes ayant trait avec le cyclo tourisme, les régions traversées, des groupes d'entraide...



- Voyager en itinérant en étant dialysé nécessite une organisation importante :

Il nous faut :

- Trouver les unités de dialyse et s'assurer que les établissements aient de la place pour nous accueillir : Nous avons eu l'accord des unités de
 - La Rochelle
 - Royan
 - Lesparre du Medoc
 - Arcachon
 - Mimizan
 - Biarritz
- Organiser les transports vers les centres de dialyses :
Nous dépendons des unités de dialyse ainsi que des logements pour organiser le transport en VSL. Toutefois, nous craignons de rencontrer des difficultés à trouver car la société n'aurait qu'un seul transport à effectuer.
- Trouver des structures d'accueil permettant de manger des repas convenant à une personne dialysée (régime adapté à l'effort et aux spécificités de la maladie) et gérer les fatigues liées à la pratique du vélo mais aussi aux dialyses : Nous envisageons AirBNB ou accueil chez l'habitant via des associations partenaires ou des connaissances. Dans l'idéal, il nous faudra pouvoir cuisiner un repas et être installés confortablement pour que Stéphane puisse récupérer de sa fatigue.
- Prévoir en amont une solution si l'étape ne peut être réalisée à cause d'une dégradation de l'état de santé du malade : Nous espérons pouvoir compter sur le soutien des membres des associations partenaires locales ainsi que sur quelques membres de notre famille présents à Arcachon.

Voyager.

Partir.

Rompre avec les habitudes.

Casser avec le train train quotidien.

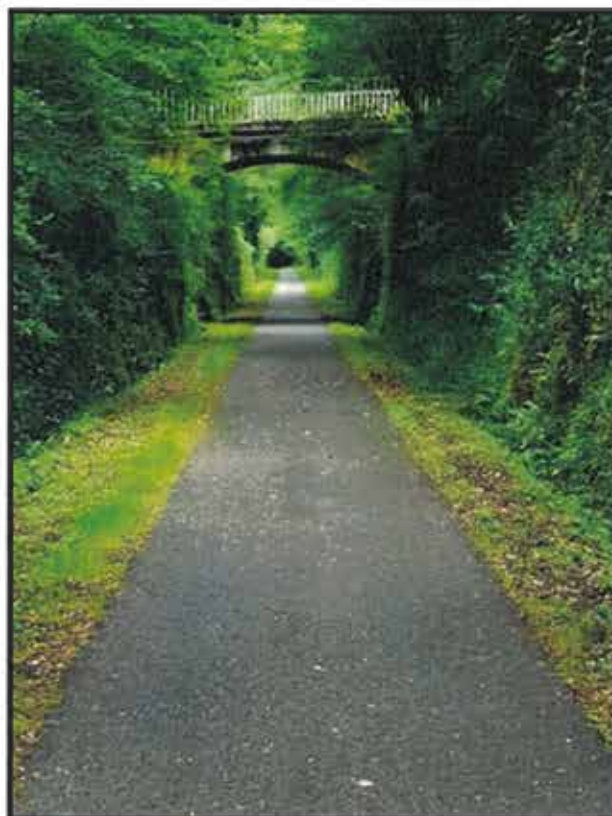
Tout ceci fait le commun des voyages.

Pour une personne dialysée cela relève du défi.

Pour tout un chacun, prévoir un périple en itinérance c'est une aventure.

Pour une personne dialysée c'est un challenge.

Se lancer dans l'inconnu mais à deux, s'accompagner dans le périple et en apprécier les rencontres. Relever le défi, vivre pleinement comme d'autres le font habituellement avec ce handicap invisible mais si présent. Et de cette différence en faire une force de partage, d'information, de don de soi afin d'offrir aux autres ce petit truc en plus : être convaincu de l'importance du don d'organes et de tissus. Voilà ce qui nous anime dans ce voyage !





Mis en place en 2017, le Nutri-score a connu une mise à jour en 2024, cette modification vise à mieux informer le consommateur et à corriger les faiblesses constatées de ce score pour celui-ci.

Plus sévère alors ?

Oui ou non, selon les experts, même si des avancées ont été faites avec par exemple une notation plus sévère des produits contenant des édulcorants, ou à l'inverse une valorisation d'autres aliments dont l'huile d'olive, ou encore les poissons gras et les produits à base de farine complète. De même, une différence de classe instaurée entre viande rouge et volaille...

Ces avancées sont-elles vraiment pertinentes ? Les avis restent partagés, pourquoi ?

les thèmes principaux abordés :

1° les édulcorants :

Le nouveau score les inclut dans le calcul avec de fait, une notation plus sévère des aliments et boissons qui en contiennent. Par exemple, les sodas « light » contenant ces édulcorants se verront attribués le score C voire E pour certains au lieu de B auparavant.

2° Valorisation de certains aliments et groupes d'aliments :

Comme l'huile d'olive ou les poissons gras qui verront leur score remonter ou même une meilleure note pour les aliments sources de fibres (céréales complètes), ou les volailles au détriment de la viande rouge dont la consommation doit être limitée.

3° Notation plus sévère attribuée aux aliments sucrés et salés :

C'est par exemple le cas de produits comme les céréales du petit déjeuner source de sucre (exemple les céréales Chocapic) dont le score passera de B à C et cela malgré les efforts de reformulation du fabricant.

Ces produits contiennent encore trop de sucre ou de sel pour un bénéfice santé. Au contraire des céréales naturelles, comme les flocons d'avoine avec peu ou pas de sucre, passeront en score A.

Mais alors, quelles critiques peut-on faire à ce nouveau Nutri-score ?

- Selon Anthony Fardet, malgré les efforts apportés sur le Nutri-score, sa conception ne tient toujours pas compte de la notion d'aliment sain et naturel et d'aliment transformé.

Prenons un exemple, pour Mr Fardet, le score est un repère dit agrégatif, c'est-à-dire qu'il ne va pas valoriser la nature même de l'aliment et son caractère ultra-transformé.

Comment ? Reprenons les fibres : le Nutri-score se contentera de valider la présence de fibres qu'elles soient d'origine naturelle ou ajoutées par l'industriel. Cependant, les fibres ajoutées (isolat) feront que l'aliment aura perdu sa valeur naturelle pour devenir ultra-transformé, même remarque pour les protéines...

- Le nouveau Nutri-score ne valorise toujours pas l'effet matrice de l'aliment, c'est-à-dire qu'il ne différencie pas les nutriments naturellement présents de ceux ajoutés. Un fruit séché pourtant plus sucré qu'un soda pour 100 g d'aliment, n'aura pas les mêmes impacts pour la santé que le soda.

- Toujours d'après Mr Fardet, il serait plus intéressant de prioriser le caractère naturel ou transformé d'un aliment et d'informer sur ce caractère, devrait ensuite venir la composition en nutriments (protéines, sucres, graisses...). Anthony Fardet va même jusqu'à parler « d'aliment chimiquement comestible ».

Le nouveau Nutri-score inégal pour les producteurs :

Le nouveau Nutri-score est perçu comme pouvant favoriser les multinationales

au détriment des petits producteurs.

Les grosses entreprises auront plus de facilité à contourner ces scores en modifiant légèrement leurs formulations afin de rentrer dans les « bons seuils » de qualité et utiliseront des ajouts artificiels sous forme d'isolat par exemple.

Par contre, si on considère un petit producteur traditionnel (comme pour un camembert AOP), la modification de composition sera moins facile, dans la mesure où la dénomination AOP doit respecter un cahier des charges. De fait, les produits issus de ces productions garderont une note moyenne ou même mauvaise malgré un potentiel santé supérieur.

Conclusion :

Avec toutes ces remarques, on comprend que le Nutri-score nouvelle version va encore devoir s'améliorer. Il ne protégera pas mieux le consommateur puisqu'il reste axé sur une vision « erronée de la science des aliments ».

La proposition par les créateurs du Nutri-score, d'ajouter un cadre noir en complément du logo pour signaler un produit ultra-transformé pour valider son effet négatif sur la santé risquerait de complexifier encore plus le choix mais illustre bien cette problématique toujours existante !

Taboulé, mangue et gambas (8 minutes)



Pour 6 personnes

1 grosse mangue, 2 verres de semoule fine (environ 200 g), 18 Gambas, 4 cuillères à soupe d'huile d'olive, 1 oignon rouge, 1 citron vert, estragon, poivre

PREPARATION

Décortiquer les gambas et inciser le dos pour retirer l'intestin, puis les tailler en dés.
Dans une poêle chaude, verser un filet d'huile d'olive et saisir les dés de gambas.
Éplucher la mangue et la tailler en dés. Éplucher l'oignon rouge et le ciseler finement. Laver et ciseler les feuilles d'estragon.
Faire bouillir de l'eau salée, puis verser le bouillon sur la semoule. La réserver ensuite dans un bol et le recouvrir d'un film alimentaire.
Une fois la semoule légèrement refroidie, l'égrainer avec une fourchette et verser un filet d'huile d'olive, presser le jus du citron vert. Ajouter les dés de gambas, la mangue, l'oignon et l'estragon.
Finir la préparation par un filet d'huile d'olive et assaisonner.

Analyse nutritionnelle pour une portion :

Calories	Protéines (g)	Glucides (g)	Lipides (g)	Potassium (mg)	Phosphore (mg)	Sel (g)
305	20,5	32	9,3	283	189	2,21
	Modéré			Modéré	Modéré	Pauvre

Mini pizzas merlu-cumin-basilic (12 minutes)

Pour 4 personnes

4 filets de merlu environ 100 g (sans peau, ni arêtes), 4 tortillas de blé, 2 cuillères à soupe de graines de cumin, Coulis de tomates 10 cl, Basilic, un peu de roquette pour la décoration, 2 cuillères à soupe d'huile d'olive.



PREPARATION

Mélanger dans un saladier le merlu coupé en morceaux, le coulis de tomates, les graines de cumin et le basilic effeuillé, couvrir et conserver au frais.
Préchauffer le four à 220 °C
Répartir les morceaux de poisson et la marinade sur les 4 tortillas, poivrer et enfourner à 10 min environ, sur une plaque recouverte de papier cuisson.
Sortir du four et ajouter la salade en décoration, assaisonner d'huile d'olive .

Analyse nutritionnelle pour une portion :

Calories	Protéines (g)	Glucides (g)	Lipides (g)	Potassium (mg)	Phosphore (mg)	Sel (g)
315	25,2	23,4	12,8	382	349,5	1
	Riche			Fort	Modéré	Assez fort

Salade de boeuf à la framboise (5 minutes)



Pour 4 personnes

400 g de pavé de bœuf, laitue 4 feuilles, 100 g de framboises, 2 cuillères à soupe de vinaigre balsamique bio, 1 yaourt à la grecque, ail semoule 1 petite cuillère à café, 2 cuillères à soupe d'huile de colza

PREPARATION

Laver et essorer la roquette. La placer avec les framboises coupées en 2 dans une boîte hermétique et conserver au frais.
Mélanger le yaourt et le vinaigre et conserver au frais
Découper la viande en morceaux et la faire mariner dans un récipient avec l'ail semoule et 2 cuillères à soupe d'huile de colza et conserver au frais.
Mélanger la salade, les framboises et la sauce au yaourt dans un plat.
Faire saisir le bœuf avec la marinade dans une poêle brûlante en remuant constamment.
Le déposer sur la salade (roquette, framboises), arroser avec la sauce au yaourt.
Poivrer et déguster immédiatement.
Ma remarque : le fait de mariner la viande avant la cuisson permet de la monter en température en limitant le risque de formation de produits de glycation mauvais pour notre santé.

Analyse nutritionnelle pour une portion :

Calories	Protéines (g)	Glucides (g)	Lipides (g)	Potassium (mg)	Phosphore (mg)	Sel (g)
293	28,5	4,3	11,4	446	248	0,2
	Riche			Fort	Modéré	Faible

Citrons givrés Verveine / Menthe (35 minutes)

Pour 2 personnes

3 citrons, 200 g de fromage blanc nature demi-écrémé, 1 blanc d'œuf, 150ml d'eau 1 sachet infusion verveine/menthe (ou 4 à 5 g en vrac), 2 cuillères à soupe de miel, quelques feuilles de menthe



PREPARATION

Laver les citrons et sur 2 coupez les chapeaux et prélevez la chair délicatement pour ne pas raclez la peau intérieure. Récupérer la pulpe et le jus du troisième citron en plus de quelques zestes.
Dans une casserole, faire chauffer l'eau et y infuser la verveine/menthe 5 minutes, ajoutez le miel, la pulpe et le jus des citrons et laisser cuire environ 30 minutes.
Laver et ciseler la menthe
Battre le blanc d'œuf en neige pas trop ferme et y incorporer le sirop citron/Verveine/menthe filtré et préparé précédemment.
Ajouter la menthe ciselée et répartir dans un grand plat à gratin mettre au congélateur 4H en mélangeant toutes les heures environ. Une fois la préparation bien prise, la mixer avec le fromage blanc. Sortir les coques de citron du congélateur et les remplir de la crème glacée.
Recouvrir du chapeau et placez de nouveau au congélateur et décorer d'une feuille de menthe avant dégustation.

Analyse nutritionnelle pour une portion :

Calories	Protéines (g)	Glucides (g)	Lipides (g)	Potassium (mg)	Phosphore (mg)	Sel (g)
226	10,5	34	3,5	337,5	135,5	0,2
	Faible	Fort	Faible	Modéré	Faible	Pauvre

Croustillant aux pêches



Pour 8 personnes

1 œuf, 25 cl de lait demi écrémé, 1 fond de pâte feuilletée, 20 g de maïzena, 4 pêches, 40 g de sucre, quelques amandes effilées (facultatif), 1 gousse de vanille, 2 cl de café, 2 cuillères à soupe de sucre glace, 1 CS de rhum

PREPARATION

Préchauffer le four Th. 7 (210 °C).

Porter le lait à ébullition dans une casserole et gratter une gousse de vanille fendue dans le sens de la longueur. Dans une terrine, battre l'œuf et y ajouter le sucre. Remuer longuement. Incorporer la maïzena et le lait bouillant. Mélanger vivement et transvaser dans une casserole.

Remuer à feu doux, jusqu'à l'épaississement de la préparation. Une fois qu'elle est tiède, y ajouter le rhum et la moitié des amandes.

Étaler la pâte feuilletée sur une plaque recouverte de papier sulfurisé. Répartir la crème dessus (laisser 2 cm de pâte sans crème sur les côtés).

Éplucher les pêches, retirer les noyaux et les coupez en quartiers réguliers. Les disposer uniformément sur la crème. Rabattre les bords sans crème de la pâte sur les fruits. À l'aide d'un pinceau, badigeonner la bordure de la pâte de café liquide.

Parsemer de quelques amandes pour décorer et enfourner pour 25 min de cuisson

Analyse nutritionnelle pour une portion :

Calories	Protéines (g)	Glucides (g)	Lipides (g)	Potassium (mg)	Phosphore (mg)	Sel (g)
243	4,5	29,4	11	229	82	0,4
	Faible	Modéré	Modéré	Faible	Faible	Pauvre

La petite histoire d'Anne-Elisabeth

Histoire des deux loups ou comment devenir un bon compagnon pour soi ?

Assis devant un feu de camp tout en fumant sa pipe, un vieux chef indien raconta à son petit-fils :

«Un combat a lieu tous les jours à l'intérieur de moi, un combat terrible entre deux loups. L'un est mauvais : il est peur, exigence, perfectionnisme, culpabilité ...L'autre est bon : il est paix, joie, amour, chaleur, douceur, espoir, confiance, bienveillance, générosité, vérité, simplicité, présence et proximité...

le même combat a lieu en chacun de nous.»

Alors le petit-fils dans toute sa candeur d'enfant réfléchit pendant quelques minutes puis demanda à son grand-père :

« Quel est celui qui GAGNE ? »

Le vieux chef indien répondit simplement : « Celui que tu nourris ! »

l'enfant comprit la leçon...et vous quel loup nourrissez-vous ?

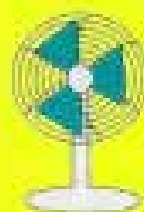


C'est l'été, protégez vous...

par Sylvie THIBAUT



CANICULE : LES BONS GESTES A EFFECTUER



Je mouille mon corps et je me ventile



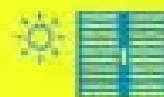
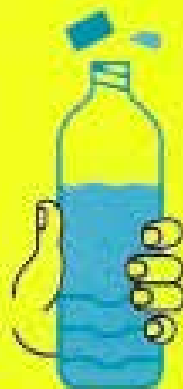
Je mange en quantité
suffisante



J'évite les efforts
physiques

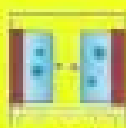


Je donne des nouvelles
à mes proches



Je maintiens
ma maison au frais
en fermant les volets

En tant que patient dialysé,
je bois seulement la quantité autorisée
(je peux demander conseil
à mon néphrologue ou aux infirmières)



Je passe plusieurs heures
dans un endroit frais ou climatisé



Je ne sors pas aux
heures les plus chaudes

EN CAS DE MALAISE, J'APPELE LE 15

Un peu d'humour...



Le service qualité de l'établissement est à votre écoute

Vous pouvez nous communiquer à tout moment vos remarques ou réclamations par courriel : **qualite@ada17.fr** et/ou **RU@ada17.fr** ou via une fiche d'amélioration.

Ont participé à ce numéro :

Chaimaa EL HARTI
Marie Noëlle CATOLIQUEOT
Mariana KOLEV
Sylvie THIBAUT
David NAUD
Anne-Elisabeth MIGEON
Caroline LAROCHE
Catherine CITRON

Vous pouvez nous faire parvenir les thèmes que vous souhaitez voir aborder dans la Gazette du Patient, **vous pouvez également nous proposer des articles.**

Merci de contacter Catherine CITRON par courriel à l'adresse suivante : ccitron@ada17.fr ou par courrier au siège social de l'ADA17 : 6 rue Alexander Fleming - 17000 La Rochelle.

Prochaine
diffusion :
12/2025