

## LE COIN DIETETIQUE : APRES LES FETES, UNE NOUVELLE RECETTE

Voici une recette imaginée par M. Husser, cuisinier, et patient de l'unité de dialyse de Mulhouse.  
Idéale pour les moments de fêtes et à tester tout au long de l'année !

### *Terrine de volaille aux petits légumes et sa sauce à l'orange*

#### **Ingrédients pour 6 à 8 personnes :**

- 300g d'escalope de poulet
- 100g d'escalope de dinde
- 180g de macédoine de légumes (ou mélange de légumes surgelés)
- 2 œufs
- 10cL de crème fleurette
- 2 échalotes
- 1 gousse d'ail
- 1 pointe de couteau de muscade
- 2 pointes de couteau de piment d'Espelette
- 80g d'olives noires dénoyautées (les moins salées possible)
- 1 brin de persil
- 1 brin de ciboulette
- 1 orange bio
- 1 yaourt nature
- 1 cuillère à café de moutarde
- 1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique

#### **Préparation :**

① Cette préparation nécessite un mixeur.

Vous pouvez conserver cette terrine 3 jours au frais.

#### *Terrine*

Préchauffer le four à 180°C.

Cuire les légumes al dente en démarrant à l'eau froide.

Couper la volaille en petits cubes.

Hacher les échalotes et la gousse d'ail.

Mettre dans le mixeur la volaille en cube, 2 œufs, la crème fleurette, les échalotes, l'ail, le cumin, la muscade, une pointe de couteau de piment d'Espelette.

Mixer jusqu'à obtenir une pâte homogène.

Mettre dans un récipient, ajouter les légumes, les olives coupées en rondelle, la ciboulette ciselée et le persil haché.

Mélanger et mettre la préparation dans un moule à cake graissé.

Enfourner dans un bain-marie pendant 20 minutes à 180°C, puis baisser le four à 160°C et laisser encore 25 minutes.

#### *Sauce à l'orange*

Mettre dans un mixeur : 1 yaourt nature, le zeste d'une orange avec le jus, 1 pointe de couteau de piment d'Espelette, 1 cuillerée à café de moutarde, 1 cuillerée à soupe de vinaigre balsamique.

Mixer.



Les fêtes sont passées, comment avez-vous géré ?

### Découvrez votre profil « diététique » !

Pour vous, les fêtes riment avec :

- Retrouvailles, convivialité
- Manger plus
- ▲ Des plats qui sortent de l'ordinaire
- Solitude
- Excès budgétaires
- Moments plaisir avec les amis et la famille
- Isolement
- Boire plus
- Refus des invitations par crainte des effets négatifs sur la dialyse
- ▲ Un jour comme les autres



Comment gérez-vous vos boissons ?

- Je bois ce que je veux
- ▲ Je fais attention
- Je me limite
- Je consomme double
- ▲ Je prends des boissons plaisir
- ▲ Je bois comme d'habitude



Comment gérez-vous votre alimentation ?

- Je mange ce que je veux
- Je n'ai pas le droit de manger certains aliments
- ▲ Je fais attention
- ▲ Je prends mes médicaments
- ▲ Je mange comme les autres
- Je me limite
- J'ai un menu spécial
- Je ne prends pas mes médicaments
- ▲ Je mange comme d'habitude



#### **Vous avez une majorité de ● : vous êtes plutôt festif**

Limitez les quantités et n'hésitez pas à manger et boire moins les jours suivants.

Les soupes, qui semblent plus légères, vont vous apporter de l'eau supplémentaire.

Ecoutez vos sensations alimentaires, arrêtez de manger ou boire quand vous sentez que vous avez assez mangé ou bu.

#### **Vous avez une majorité de ■ : vous vous limitez**

Profitez de l'instant, privilégiez les aliments et les boissons plaisirs en partageant les mêmes repas que les autres.

#### **Vous avez une majorité de ▲ : vous arrivez à gérer**

Profitez de ces moments de convivialité en gardant vos habitudes.

Dans tous les cas : n'oubliez pas de prendre vos médicaments, même pendant les moments festifs ils restent indispensables.

Nous vous souhaitons une bonne année 2020 !

*L'équipe diététique d'AURAL*

## SEMAINE DE LA SECURITE DES PATIENTS



Cette opération annuelle avait lieu du 18 au 22 novembre 2019. Cette édition était dédiée au thème du **bon usage des antibiotiques** pour contribuer à lutter contre l'antibiorésistance, véritable fléau de santé publique.

C'est dans ce contexte, qu'AURAL a élaboré un **quizz** à l'attention de ses salariés et des patients, pour rappeler l'importance de la préservation des antibiotiques, qui doivent être utilisés à bon escient.

**Retrouvez les réponses en page 4 de ce bulletin !**

1- Une grippe saisonnière, une rhinopharyngite, une angine ou une bronchite doivent être nécessairement traitées par un antibiotique.

Oui  Non

2- Je suis malade. Si les symptômes durent trop longtemps, alors l'antibiotique est nécessaire.

Oui  Non

3- Mon médecin m'a prescrit un antibiotique il y a 4 jours. Je n'ai plus de symptômes mais la prescription est encore en cours, dois-je continuer le traitement antibiotique ?

Oui  Non

4- Il y a 3 mois, j'ai pris un antibiotique prescrit par mon médecin. Aujourd'hui, j'ai les mêmes symptômes et il me reste quelques comprimés. En attendant d'aller voir un médecin, je prends ces comprimés à la même posologie.

Oui  Non

5- Les résistances bactériennes\* (aux antibiotiques) se développent uniquement à l'hôpital.

Oui  Non

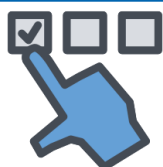
*\* une résistance se développe lorsqu'une bactérie se transforme et développe des mécanismes de défense, diminuant ou annulant l'action des antibiotiques qui la combattent.*

6- De nombreux antibiotiques sont découverts chaque année grâce à la recherche scientifique.

Oui  Non



## ENQUETE DE SATISFACTION DES PATIENTS



La campagne de recueil de la satisfaction des patients en dialyse pour 2019 a débuté courant décembre. Depuis 2018, l'enquête est menée sur la base d'un questionnaire commun élaboré en partenariat avec 7 autres associations de dialyse en France permettant de réaliser une analyse comparative globale entre établissements.

Une particularité cette année : une enquête ciblée sur les patients présents à AURAL depuis moins d'un an et permettant d'évaluer plus justement les aspects relatifs à l'étape d'admission au sein de l'établissement.

Les patients concernés ont reçu l'enquête par courrier. Si vous faites partis de ceux-là, n'hésitez pas à nous retourner votre avis avec l'enveloppe pré timbrée dédiée. **Plus les retours seront nombreux, plus les axes d'amélioration seront pertinents.**

**N°1 :** **NON.** Grippe, angine, bronchite... certaines maladies courantes font souvent l'objet de consommation d'antibiotiques, alors qu'elles sont d'origine virale dans la majorité des cas.



### **La première règle : ne pas utiliser les antibiotiques à tort !**

Les antibiotiques sont efficaces uniquement sur des maladies d'origine bactérienne. Le patient ne peut pas détecter seul l'origine virale ou bactérienne de sa maladie. Seul le médecin peut diagnostiquer l'infection dont souffre un patient et déterminer si un antibiotique est nécessaire ou pas, comme l'otite du nourrisson ou la cystite chez l'adulte.

**N°2 :** **NON.** Il existe certaines maladies pour lesquelles les symptômes peuvent mettre un certain temps avant de disparaître (3 semaines pour la toux en cas de bronchite aiguë par exemple). Le médecin peut soulager ces symptômes par des médicaments (antalgiques, antipyrétiques). Si les symptômes persistent au-delà de la durée indiquée par le médecin, il est conseillé de consulter à nouveau.

**N°3 :** **OUI.** Vous devez prendre l'antibiotique pendant la durée prescrite. Il ne faut pas arrêter votre traitement prématurément, même si votre état s'améliore, car cela pourrait provoquer le développement de résistances bactériennes et la résurgence des symptômes.



**La seconde règle : respecter le « mode d'emploi » des antibiotiques.** Veillez ainsi à bien respecter la posologie et la durée de votre traitement.



**N°4 :** **NON.** Une fois le traitement terminé, ne jamais réutiliser un antibiotique sans prescription, même si vous avez des symptômes qui ressemblent à ceux que vous avez eu antérieurement.

**N°5 :** **NON.** La résistance aux antibiotiques ne touche pas uniquement le secteur hospitalier, elle concerne aussi des infections courantes contractées en ville. Toute prise d'antibiotiques perturbe l'équilibre de l'écosystème du corps humain et de sa flore et crée un risque de développement de résistance bactérienne. Il faut savoir que 93 % des antibiotiques sont dispensés en ville et 7 % en établissements de santé.



**N°6 :** **NON.** La ressource antibiotique s'épuise. À titre d'exemple, 40 nouvelles molécules ont été brevetées entre 1983 et 1997 alors qu'entre 1997 et 2004 seulement 10 l'ont été.



Pour plus d'informations, vous pouvez consulter le site [ameli-sante.fr](http://ameli-sante.fr)