

Dernières Nouvelles d' AURAL

PRINTEMPS 2024 - N°41

BULLETIN D'INFORMATION TRIMESTRIEL DES PATIENTS DIALYSÉS

**Votre newsletter
dédiée !**



L'équipe éditoriale, toujours plus proche de vous, vous propose de faire évoluer ce journal selon vos retours, n'hésitez pas à nous en faire part !



Site AURAL Saverne

Saverne 

Haguenau 

Strasbourg 

Sélestat 

Colmar 

Mulhouse 

Saint-Louis 

Directrice de publication

Rebecca D'ANTONIO

Crédit photographies

AURAL

Responsable de la rédaction

Sabine THOMAS

Editeur / imprimeur

AURAL/IMPRIMERIE CHRYSS

Comité éditorial

Rebecca D'ANTONIO

Élie LEONHARDT

Aurélié BANNEREAU

Sophie QUERE

Myriam DENFOUR

Naoual SALAH

Laëtitia GUYOT

Sabine THOMAS

À propos

Publication trimestrielle à destination des patients dialysés

Edition N°41 - mai 2024

Tirage : 645 exemplaires

N°ISSN : 2824-4605

Dépôt légal

Tous droits réservés à AURAL.

La reproduction même partielle du contenu des articles, photos et illustrations de cette newsletter est interdite.



SOMMAIRE

Éditorial	page 4
Solidarité : les associations de patient	page 5
Innovation en santé : le projet de casque à réalité virtuelle	page 6
Votre quotidien : le bilan 2023 de l'ETP	page 7
Votre quotidien : atelier ETP à distance	page 9
Événement : semaine droits des patients 2024	page 11
A la rencontre de : l'hémodialyse quotidienne bas débit à domicile	page 13
Focus métier : plein phare sur le service social	page 15
Société : maladie chronique et vie intime	page 17
L'agenda	page 19
A votre écoute	page 20
Jeux	page 21

“Un accompagnement plus adapté et plus proche des patients dialysés”



Cette nouvelle édition des Dernières Nouvelles d'AURAL marque notamment l'arrivée du printemps, tant attendu!

Vous y découvrirez plusieurs articles mettant en lumière le travail des professionnels d'AURAL pour proposer un accompagnement toujours plus adapté aux patients dialysés. Il est en effet primordial, en complément de la prise en charge en dialyse, de considérer la maladie dans sa globalité et ses impacts dans la vie quotidienne, afin d'en améliorer la qualité. C'est pourquoi AURAL a fait évoluer le programme d'Education Thérapeutique du Patient, renforce son service social et travaille en lien étroit avec plusieurs associations

La semaine des droits des patients a également été l'occasion d'échanger avec les patients, les représentants des usagers et des membres de l'association France Rein, pour identifier les axes de travail à venir, dans un souci permanent de renforcer la qualité de vie du patient. Je tiens également à remercier Monsieur S., pour son témoignage de patient dialysé quotidiennement à domicile, avec une technique à "bas débit".

Je vous souhaite une excellente lecture!

Elie LEONHARDT

Directeur Général Adjoint



Les associations de patients

AURAL collabore avec plusieurs associations partenaires dans le but d'apporter un soutien et une aide aux patients pris en charge en dialyse ou en hospitalisation à domicile.

Si vous souhaitez faire appel à un bénévole pendant votre séance de dialyse, il convient de vous rapprocher du cadre du site concerné pour les modalités pratiques.



Association France Rein Alsace

 06 24 82 81 43

 <https://www.francerein.org>



L'association a pour but d'informer, de soutenir et de défendre les patients insuffisants rénaux. Les bénévoles contribuent également à la prévention et au dépistage de la maladie rénale chronique.



Association Petits Frères des Pauvres

 03 88 25 00 65

 <https://www.petitsfreresdespauvres.fr>



L'association de bénévoles accompagne les personnes âgées qui souhaitent rompre leur isolement, en favorisant les liens sociaux par des visites individuelles, un accompagnement téléphonique ou l'organisation de temps conviviaux.

Association JALMALV



 03 88 23 11 82

 <https://jalmalv-strasbourg.fr>



Les bénévoles de l'association *Jusqu'à La Mort Accompagner La Vie* sont formés à l'accompagnement des personnes fragilisées, des personnes en fin de vie ou en deuil.



Association Pierre Clément

 03 88 35 18 81

 <http://www.association-pierre-clement.fr>



La vocation spécifique de l'association est l'accompagnement des personnes en fin de vie et de leurs familles.

Innovation en santé

Le projet de casque à réalité virtuelle



RESULTATS DE L'EPP SUR L'UTILISATION DU CASQUE À RÉALITÉ VIRTUELLE

CONTEXTE

Dans le cadre de la recherche d'amélioration de votre bien être, AURAL a déployé sur quatre de ses unités d'hémodialyse alsaciennes, un casque à réalité virtuelle (DEEPSEN). Nous avons déjà évoqué cet outil dans un article paru dans les DNA n°36 de l'hiver 2022.

A ce titre, une évaluation des pratiques professionnelles (EPP) a été réalisée dont vous trouverez ci-contre, les résultats.

CONCLUSION

La qualité du visionnage ainsi que la bibliothèque des environnements proposés n'étant pas suffisantes, peu de patients ont souhaité utiliser le casque.

Aussi, cela ne nous permet pas de donner une suite à ce dispositif, dans l'immédiat.

L'EPP est un processus par lequel les professionnels de santé peuvent évaluer et ainsi améliorer leur propre travail.

MÉTHODE

Evaluation des pratiques professionnelles de janvier à juin 2023



46 patients

21 femmes

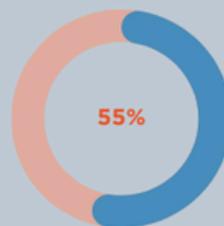
25 hommes

25 40 60 83

Entre 25 ans et 83 ans

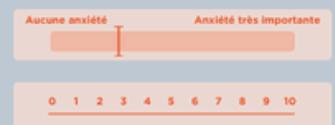
RÉSULTATS

Satisfaction globale



55% ont adhéré au dispositif

Réduction du ressenti de l'anxiété mesurée par l'Echelle Visuelle Analogique (EVA)



Entre la 1ère et la dernière séance (2 semaines), réduction moyenne de 1,34 à 0,79

Votre quotidien

L'Education Thérapeutique du Patient : bilan 2023



DES NOUVELLES DE L'ETP

L'ETP permet d'améliorer la qualité de vie des malades ayant une pathologie chronique en les rendant acteurs de leur prise en charge. Cette prise en charge favorise l'adhésion au traitement et prévient les complications possibles (sur la fistule (sténose/thrombose), surcharge hydrique, hyperkaliémie, hyperphosphorémie, HTA, anémie, plaies du pied chez le diabétique...).

C'est pourquoi AURAL soutient fortement son développement.

LE PROGRAMME "MIEUX VIVRE SA DIALYSE"

AURAL dispose depuis 2012 d'une **autorisation délivrée par l'Agence Régionale de Santé (ARS) pour le programme « Mieux vivre sa dialyse »** ouvert aux patients hémodialysés des unités d'AURAL et à leurs proches.

Notre programme ETP "mieux vivre sa dialyse", vous a proposé de **nombreux ateliers en 2023**.

Ce programme évolue chaque année avec de **nouveaux objectifs et ateliers ETP** pour permettre de répondre aux besoins des patients.

En 2023, **l'équipe ETP a retravaillé sur quatre thèmes** :

- « Vacances et hémodialyse, c'est possible »
- « Mes médicaments, c'est pas du toc ! »
- « Mon abord vasculaire et moi »
- « Chacun son K » (potassium)

L'EQUIPE

Chaque unité dispose d'une équipe pluridisciplinaire et pluriprofessionnelle.

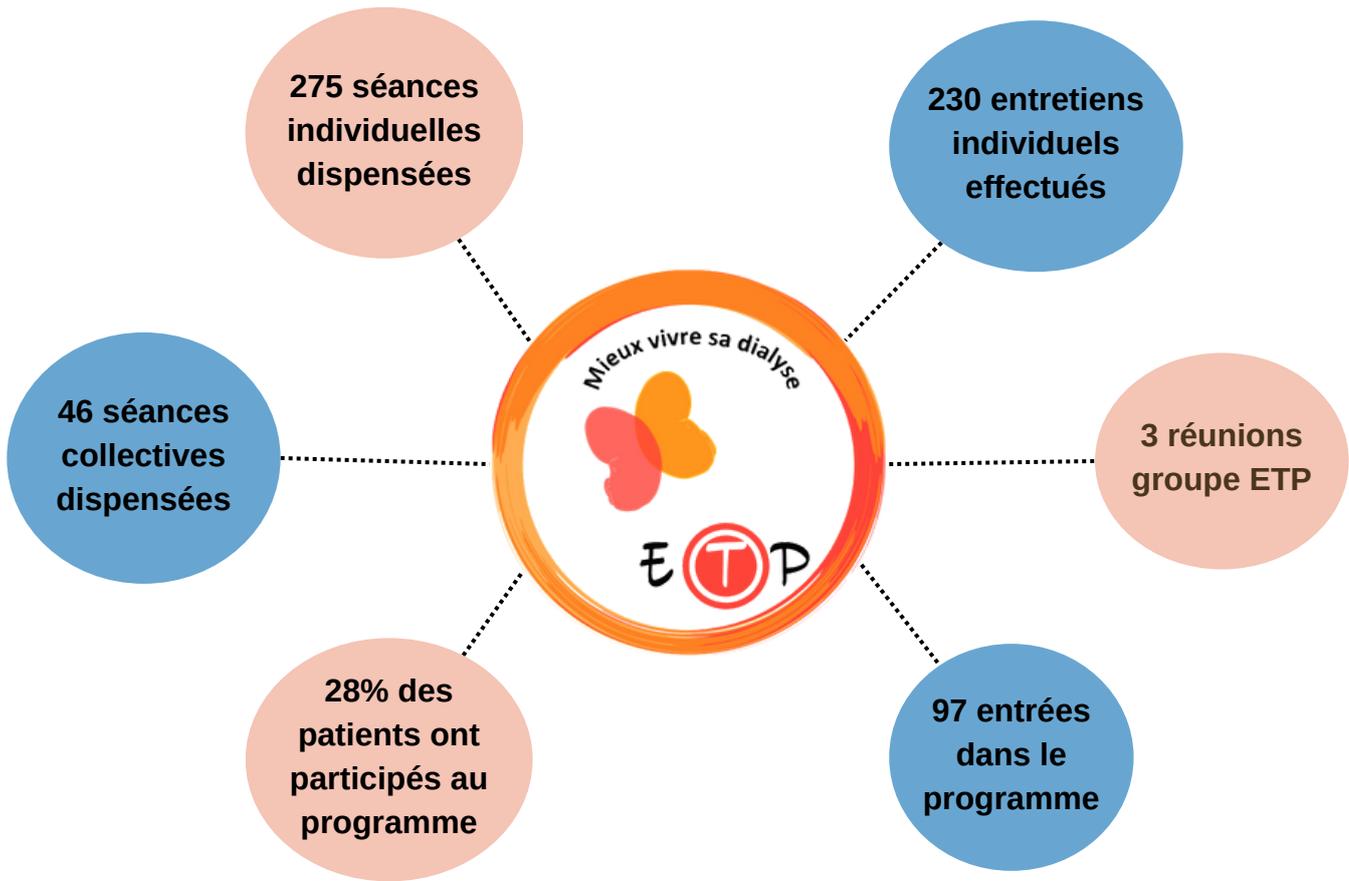
Le groupe ETP est composé de 40 intervenants formés :

- 5 médecins
- 14 infirmières (1 à 4 par site)
- 2 coordinatrices
- 5 diététiciennes
- 1 psychologue
- 1 sophrologue
- 3 patients ressources
- 2 préparatrices en pharmacie
- 2 pharmaciennes
- 2 assistantes sociales
- 1 enseignante en APA
- 1 éducatrice en APA
- 1 IDE sexologue

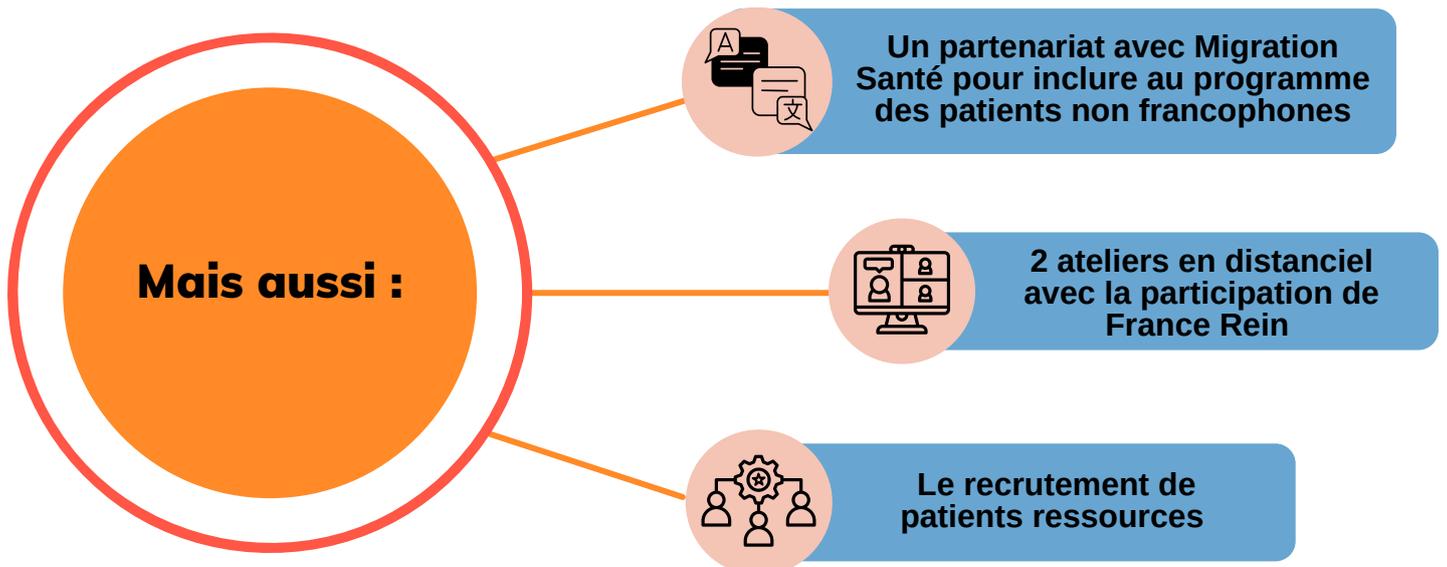




LE BILAN CHIFFRE POUR L'ANNÉE 2023



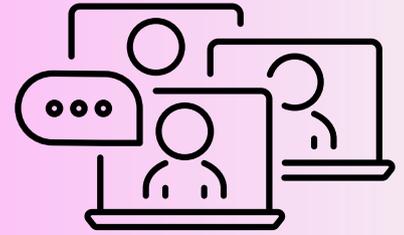
98% des patients sont satisfaits du programme



Si vous êtes intéressé par le programme ETP, parlez en a l'équipe soignante.

Votre quotidien

Ateliers d'ETP à distance : développement en cours



Après deux ateliers proposés à distance en 2023, l'équipe d'Education Thérapeutique du Patient (ETP) vous a proposé le premier atelier en visio de l'année :

e-ETP Histoire d'eau



POURQUOI LES ATELIERS EN VISIO ?

- Pour le partage entre patients (qui peuvent être d'unités de dialyse différentes)
- Pour bénéficier du retour d'expérience de patients ressources
- Pour faire participer les proches
- Pour limiter le temps passé hors de son domicile

Ces nouvelles modalités d'échanges vous offrent une réelle opportunité pour mieux intégrer l'ETP dans votre quotidien !

COMMENT ?

- Nécessite seulement un ordinateur ou smartphone avec une caméra
- Vous avez la possibilité de couper la caméra
- Pas de téléchargement requis
- Une invitation de connexion reçue par email
- Un atelier d'une heure
- Une infirmière formée à l'ETP revient vers vous par après pour la suite de votre parcours ETP



L'ATELIER DU 15 FÉVRIER :

- 5 patients (dont deux patients ressources)
- 1 diététicienne
- 4 infirmières de deux unités différentes
- Les différents retours
 - Riche en échanges
 - Une remise à niveau très intéressante
 - Les retours des autres participants appréciés
 - Une bonne révision



D'autres ateliers seront proposés prochainement, avec des thèmes qui vous intéressent plus particulièrement.... n'hésitez pas à en parler avec les référents ETP de votre unité !



Évènement



La semaine des droits des patients à AURAL

La deuxième édition de la semaine des droits des patients s'est tenue du 15 au 19 avril 2024.

Cet événement visait à **sensibiliser les patients sur leurs droits et le soutien** qui pouvait leur être apporté tout au long de leur prise en charge.

Des **stands d'information** ont été installés dans les halls des unités. Un **mur d'expression libre** a également été mis en place, permettant aux patients de **partager leurs pensées et suggestions**.

Des **bénévoles de France Rein Alsace** ont été présents sur les stands aux côtés de **professionnels AURAL**, un jour par semaine et par site, entre 12h et 14h. Ils étaient là pour **échanger avec les patients sur leurs droits**.

Deux **représentants des usagers**, Mme RAUSCH et M. STOLL, se sont rendus sur les sites de Bergson, de Molière et de Haguenau. Ils ont **présenté leur rôle** aux patients présents en dialyse.

Les **référénts "directives anticipées/ personne de confiance"** et les **référénts "bienveillance"** sont **allés à la rencontre des patients** qui le souhaitaient pour échanger sur ces sujets avec eux.

Les patients à domicile n'ont pas été oubliés : ils ont reçu un **flyer avec un quiz**, et ont eu la possibilité de publier leurs suggestions sur un **mur d'expression virtuel**.



Cette semaine a été riche en échanges et en apprentissages pour tous.

Elle a souligné l'engagement continu d'AURAL dans le soutien que l'établissement apporte aux patients et dans la promotion de leurs droits.

Focus sur le quiz



Directives anticipées

Chacun d'entre nous a la possibilité de **préciser par écrit ses souhaits liés à la fin de sa vie** : cela permet d'**exprimer par avance sa volonté de poursuivre, limiter, arrêter ou refuser des traitements ou actes médicaux**, lorsque l'on n'est plus en mesure de s'exprimer.

À AURAL, nous accordons une grande **importance à l'information du patient et à son implication dans les décisions concernant ses soins**.

Depuis quelques mois, un petit **questionnaire est distribué par les référents "directives anticipées" aux nouveaux patients admis en dialyse**. Il a pour but de **vérifier si les patients ont bien compris la plaquette d'information** qui leur a été remise lors de leur admission.

A la rencontre de

M. S., patient à domicile, en hémodialyse quotidienne, bas débit



Pouvez-vous nous parler de votre parcours en dialyse ?

J'ai commencé par la dialyse péritonéale à domicile. A un moment, cette technique ne permettait plus dans mon cas de contrôler l'ultrafiltration et le niveau d'épuration. Je suis donc passé en hémodialyse en centre au NHC, de septembre 2022 à aout 2023 puis j'ai ensuite été transféré à AURAL. C'est ici que l'on m'a proposé la dialyse à domicile quotidienne en bas débit.

Pourquoi avoir choisi l'hémodialyse bas débit à domicile ?

Lorsque je suis passé de la dialyse péritonéale à l'hémodialyse, cela n'a pas été un choix. J'ai subi cette décision. La dialyse péritonéale n'était alors plus suffisante. Mais quand la possibilité s'est présentée de retourner au domicile, avec une technique d'hémodialyse innovante, mon choix ne s'est pas fait attendre.

Pouvez-vous nous dire ce que vous a apporté cette technique à bas débit dans votre quotidien professionnel et personnel ? Et vis-à-vis de votre santé ?

Cette technique comporte quelques inconvénients :

- Le premier changement important pour un hémodialysé 3x par semaine, est de passer à une dialyse quotidienne.
- Il s'agit d'avoir une certaine discipline, une hygiène de vie renforcée. Dans mon cas je ne m'autorise pas de variations de poids supérieure à 1kg. La boisson est le « pire ennemi » !
- La gestion rigoureuse du matériel à domicile (gestion des commandes...).

Mais au-delà de ces inconvénients liés à la technique en elle-même de dialyse quotidienne à domicile, les avantages sont certains :

- L'hémodialyse quotidienne est beaucoup plus naturelle pour moi, je me sens physiologiquement mieux et plus serein. Avant j'avais "des jours sans et des jours avec". Aujourd'hui je suis moins fatigué. Si j'avais un conseil à donner à un nouveau patient, c'est d'essayer l'hémodialyse quotidienne pour se rendre compte qu'on se sent mieux.
- J'ai deux enfants et j'ai toujours discuté avec eux de la maladie, je réponds à chacune de leurs questions. Aujourd'hui l'hémodialyse quotidienne à domicile me permet d'être plus présent pour eux, même pendant le temps de dialyse. Je leur raconte des histoires. Je suis beaucoup plus disponible.

- J'ai gagné en autonomie, j'organise mon temps et mes séances sans obligation d'un horaire strict. Il faut par contre veiller à réaliser les 6 séances hebdomadaires. Mais, je peux tout à fait déplacer le jour « sans dialyse » en fonction de mon programme. C'est une vraie liberté ! Comme je travaille, je dialyse le soir de 19h à 22h. C'est un temps de repos dans ma journée. Cela me convient, pour mon rythme de vie professionnel et personnel ainsi que mon sommeil.
- Le gain de temps : il n'y a plus de déplacements pour aller au centre de dialyse.
- Le confort d'être chez soi, dans un environnement familial.

Comment abordez-vous la partie technique ? Le cycleur ? le traitement d'eau qui fabrique le dialysat (PUREFLOW) ?

Le cycleur est bien différent d'un générateur. On ne peut pas intervenir sur beaucoup de paramètres. Mais cela le rend simple d'utilisation et c'est ce qui rassure le patient. Il faut dire que le plus important dans l'hémodialyse à domicile, c'est que le patient soit autonome et à l'aise avec l'équipement. Je n'ai que 3 boutons à utiliser sur mon cycleur !

Selon moi les règles principales à respecter par le patient lors du branchement :

- Respecter les règles d'hygiène
- Prendre son temps lors de l'installation

Et tout ira bien !

S'agissant du PUREFLOW (le traitement d'eau qui fabrique le dialysat), il permet de gagner de la place de stockage, puisque diminue considérablement le nombre de poches de dialysat à livrer. Et le PUREFLOW est plus facile dans l'utilisation quotidienne, puisqu'il n'y a pas de poches à soulever, et surtout son installation ne nécessite pas de travaux.



Photo du cycleur, prise dans une unité lors de la formation des soignants



PureFlow minimise les défis de livraison, de stockage, et d'élimination.

Merci à Monsieur S. d'avoir pris quelques instants pour nous parler de lui et de cette nouvelle expérience de soins à domicile.



Plein phare sur le service social

Les assistantes sociales viennent en aide aux personnes qui rencontrent des difficultés d'ordre social. Elles peuvent intervenir dans différentes structures et exercent parfois en milieu hospitalier. À AURAL, elles jouent un rôle majeur dans l'organisation du retour à domicile des patients hospitalisés et l'accompagnement des patients qui font face à la précarité, le handicap, une fragilité sociale, financière ou familiale. Chaque service de soins (HAD et DIALYSE) dispose d'une assistante sociale référente dont l'intervention est coordonnée avec l'équipe pluridisciplinaire.



Quelles sont les missions principales d'une assistante de service social à AURAL ?

- Identifier les retentissements de la maladie sur la vie professionnelle, familiale, financière et affective des patients
- Définir avec la personne, les démarches à réaliser pour surmonter ses difficultés en s'appuyant sur ses capacités.



Quels sont les objectifs du service social ?

- Favoriser l'autonomie du patient, en respectant ses choix, son rythme. Ne pas « faire à sa place » mais, avec lui, selon ses capacités et ses freins.
- Respecter le projet de vie et de fin de vie du patient.



Quelles sont les compétences humaines et techniques requises pour votre exercice ?

- Ecoute,
- Travail en réseau, en équipe,
- Réactivité,
- Autonomie,
- Patience,
- Capacité d'observation et d'analyse,
- Capacités rédactionnelles,
- Empathie,
- Savoir se positionner : cela signifie agir en tenant compte du cadre légal, du cadre institutionnel, du patient et de notre déontologie, nos valeurs professionnelles.
- Respect du secret professionnel.



Quelles sont les valeurs du service social ?

- Bienveillance,
- Non-jugement,
- Respect,
- Humanisme,
- Non-discrimination.



Qui peut vous solliciter ?

Les patients, l'équipe professionnelle, les partenaires externes, l'entourage du patient, mais également toutes les personnes que le patient peut rencontrer sur son parcours de vie.



Dans quels domaines les assistantes de service social peuvent-elles aider les patients d'AURAL ?

- La santé : l'accès à une aide pour le financement d'un matériel, l'ouverture des droits à la sécurité sociale, etc.
- La famille : médiation familiale, aide à la parentalité en collaboration avec un intervenant externe, etc.
- Le travail : aide aux démarches de reprise d'un emploi, demande d'ouverture des droits à l'invalidité, etc.
- Le budget : établir un budget, réaliser une demande d'aide financière, etc.
- Le logement : demande de logement adapté, démarches pour obtenir un hébergement d'urgence, etc.
- Le maintien à domicile : mise en place d'aides à domicile, recherches de solutions de soutien aux aidants, etc.
- La protection des plus vulnérables : signalement de majeurs vulnérables, signalement et informations préoccupantes pour enfants en danger, etc.
- La gestion administrative : formalisation de demande de renouvellement de droits, aide à la compréhension de courriers, etc.



Qu'est-ce que l'accès aux soins ? Et l'accès aux droits ?

Accès aux droits :

- Aider et accompagner dans les démarches relatives à tous les domaines cités.
- Permettre à la personne d'accéder à tous les professionnels et les dispositifs dont elle a besoin et auxquels elle a droit.
- Informer et orienter.

Cela s'applique à tous les domaines, il s'agit alors pour exemple de l'accès aux soins ou l'accès au logement.



Maladie chronique et vie intime

En bref

La prise en charge des maladies chroniques passent souvent sous silence leurs conséquences sur la sexualité, sujet encore trop souvent considéré comme tabou, alors qu'elle constitue un aspect essentiel de la qualité de vie, étant une composante indispensable à l'épanouissement de l'être humain. Les troubles sexuels ont souvent du mal à être exprimés et personne ne les évoque facilement : le patient ne s'autorise guère à en parler, si ce n'est par des allusions auprès de professionnels non aguerris à ces questionnements. L'évolution des mœurs et de l'information ainsi que la mise sur le marché de molécules efficaces amènent quand même de plus en plus les patients et les couples à exposer leurs soucis intimes ou leurs inquiétudes.



AURAL compte parmi ses professionnels, une infirmière formée en sexualité humaine. Elle mobilise dans sa pratique les différentes **techniques diagnostiques et thérapeutiques utilisées dans le cadre de la sexologie** ainsi que la recherche des signes de dysfonctionnement sexuel masqués. Elle **organise** une prise en charge des patients et des couples présentant des troubles sexuels. Elle met en relation un réseau de professionnels en **orientant les patients vers les spécialistes adéquats** pour le diagnostic et le traitement des dysfonctions sexuelles.

Arrivée en 2009 en unité d'hémodialyse à AURAL, Mme EBEL a enrichi sa pratique professionnelle après plusieurs années aux côtés de patients.

Face à leur questionnement croissant sur des sujets intimes en lien avec leur maladie, et avec l'accord de la direction, elle a complété sa formation soignante en réalisant en 2017 un **Diplôme Inter Universitaire Etudes de la Sexualité Humaine**. En effet, **l'importance de la relation intime dans la relation de couple et dans la qualité de vie des patients** est souvent sous-estimée et il fait faire avancer les consciences dans ce domaine, avec les patients chroniques, au sein d'AURAL.

Par ailleurs, son expérience professionnelle est un **atout de confiance** pour les patients qui la sollicitent. Ils abordent souvent leurs relations conjugales et la place que prend la maladie dans leur vie de couple, leur désarroi sur le manque de prise en charge à ce sujet. Souvent, ils n'osent pas en parler à leur médecin.



Quels ont été les résultats de l'enquête menée en 2018 et 2019 à ce sujet, auprès des patients?

Cette enquête menée en **interne auprès des patients alsaciens** (67+68) avec le soutien de nombreux professionnels (IDE des services de dialyse, IDE en Recherche Clinique, Mme le Dr MULLER - Clinique Sainte-Anne, a permis de réaliser un état des lieux des besoins en accompagnement sexologique, au sein de l'établissement. 400 questionnaires ont été distribués, 216 réponses ont été réceptionnées :



(ce qui équivaut à la répartition hommes/ femmes de la population des patients dialysés).

- Ce sont les patients qui dialysent depuis plus d'un an et moins de cinq ans qui ont le plus répondu.
- Moins de réponses ont été réceptionnées pour les patients dialysant depuis plus de 5 ans.
- 41% des répondants pensent que la maladie est responsable de leurs problèmes de couple.
- 73 % des problèmes dont il se plaignent sont des problèmes liés à la sexualité.
- 80% des répondants n'en ont jamais parlé à un médecin.
- 40% estiment ne pas être assez accompagnés dans ce domaine et ce sont surtout les hommes de plus de 60 ans qui s'en plaignent.
- 43,5% pensent qu'un sexologue pourraient leur être utile (2,2 fois plus d'hommes).

Cet accompagnement spécifique apporté aux patients, et participant à l'amélioration de leur qualité de vie est-il déjà proposé dans des établissements similaires en France ?

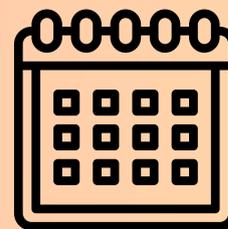
C'est un service aux patients tout à fait novateur. A date, aucun centre de dialyse en France ne le proposait. AURAL a été **précurseur en proposant les services d'une professionnelle formée en sexualité humaine**, pour accompagner ses patients.

Comment va s'organiser cette activité?

Un **atelier d'Education Thérapeutique pour les Patients et leurs conjoints** (s'ils le souhaitent) a été créé. Il aborde la physiologie de la sexualité, l'impact de la maladie chronique, de la dialyse, des traitements médicamenteux, du vieillissement sur la relation de couple et la sexualité. D'autres sujets peuvent être abordés en fonction des connaissances et des besoins des patients.

Une **formation interne pour les soignants**, est également en cours de montage. Elle permettra de sensibiliser et familiariser les professionnels aux problèmes sexuels que beaucoup de patients rencontrent mais pas uniquement. Différents modules leur seront proposés, une multitude de sujets pourra être abordée comme l'influence de la pornographie sur les adolescents, les conduites à risques, l'intérêt de la vaccination, les lois, les agressions et violences sexuelles, la ménopause, etc.

Agenda



Dimanche 5 mai 2024

Journée mondiale de l'hygiène des mains

Dimanche 12 mai 2024

Journée internationale des infirmières (ers)

Mardi 30 mai 2024

Journée mondiale des mobilités et de l'accessibilité

Vendredi 31 mai 2024

Journée mondiale sans tabac

Juin 2024

Challenge bas-rhinois du mois : Au boulot à vélo!

Du 02 au 09 juin 2024

Semaine nationale de prévention contre le diabète

Mercredi 05 juin 2024

Journée mondiale de l'environnement

Du 17 au 21 juin 2024

Semaine de la Qualité de Vie au Travail

Samedi 22 juin 2024

Journée nationale de réflexion sur le don d'organes et la greffe

Septembre 2024

Mois de sensibilisation aux cancers du sang



A votre écoute



Nous restons à votre écoute et attendons vos suggestions.
Vous souhaitez partager votre expérience en tant que patient dans une prochaine édition ? Faites-nous en part ...



communication@aural.fr



AURAL
Service communication
5 rue Henri Bergson
CS 30038
67087 STRASBOURG CEDEX



Dernières Nouvelles d' AURAL

Retrouvez toutes vos newsletters sur
notre site internet :
<https://www.aural.fr/dialyse/dernieres-nouvelles-d-aural>



ILS VOUS REPRÉSENTENT !



M. Jean-Paul KRAUT (Bergson) - Titulaire
Représentant des Usagers
France Rein Alsace
krautjp@free.fr



Mme Régine RAUSCH - Suppléante
Représentante des Usagers
France Rein Alsace
alsace@francerein.org



M. Claude STOLL - Titulaire
Représentant des Usagers
Génération Mouvement
claudestoll@outlook.fr



SUDOKU

Chaque ligne, colonne et région ne doit contenir qu'une seule fois tous les chiffres de un à neuf !

1

1	9				7			
					5		8	4
8		3		6	1			
	3	7						
	1	6				3	4	
						2	1	
			1	7		4		6
7	4		5					
			2				7	3

2

8		3	7		6		9	
		4		3				
1			9					
				5		1		3
7			8		9			5
4		6		1				
					8			6
				9		8		
	9		5		1	3		7

MOTS MÉLÉS

Veillez identifier les noms des régions françaises dissimulés dans la grille. Les mots sont à déchiffrer horizontalement, verticalement et en diagonale, sans déviation. À la fin, vous découvrirez 7 lettres formant le nom d'une région.

E	N	I	H	P	U	A	D	C	O	D	E	M	E	E
D	R	O	G	I	R	E	P	E	R	C	H	E	I	E
N	A	V	R	O	M	E	D	N	O	R	I	G	D	D
E	E	S	U	L	N	A	H	I	B	R	O	M	R	N
N	B	E	O	R	A	U	V	E	R	G	N	E	A	E
G	S	G	T	O	U	R	A	I	N	E	I	I	C	V
O	E	S	I	R	R	E	B	R	A	S	S	D	I	S
G	N	O	O	E	E	E	N	B	R	E	U	N	P	E
R	N	V	P	S	A	D	C	F	U	D	O	A	E	N
U	E	A	S	U	O	J	N	A	J	N	M	M	U	N
O	D	E	C	E	I	O	V	A	S	A	I	R	Q	E
B	R	E	E	N	I	A	R	R	O	L	L	O	S	V
B	A	E	N	G	A	P	M	A	H	C	A	N	A	E
S	I	O	T	R	A	E	N	G	A	T	E	R	B	C

BOURGOGNE
CHAMPAGNE
ARDENNES
LORRAINE
DAUPHINE
PERIGORD
CEVENNES
NORMANDIE
LIMOUSIN
MORBIHAN
TOURAIN
AUVERGNE
BRETAGNE
PICARDIE
GIRONDE
BRESSE
BEAUCE
ALSACE
SAVOIE
MORVAN
VOSGES

POITOU
PERCHE
LANDES
BASQUE
ARTOIS
VENDEE
ANJOU
BEARN
MEDOC
BERRI
JURA
BRIE

F
R
E
G
I
O
N
S
S



SUDOKU

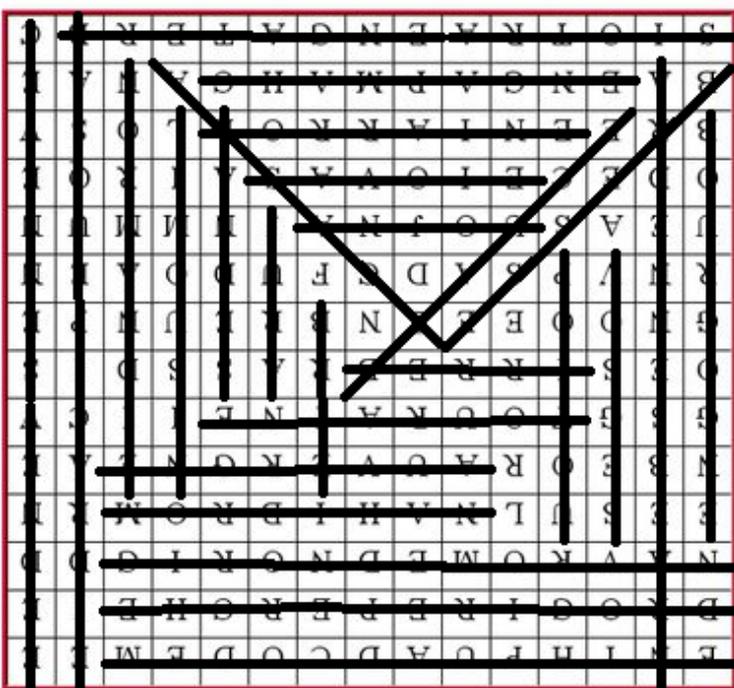
1

5	6	1	2	8	4	9	7	3
7	4	9	5	3	6	8	2	1
3	2	8	1	7	9	4	5	6
9	8	5	6	4	3	2	1	7
2	1	6	7	5	8	3	4	9
4	3	7	9	1	2	5	6	8
8	5	3	4	6	1	7	9	2
6	7	2	3	9	5	1	8	4
1	9	4	8	2	7	6	3	5

2

6	9	8	5	2	1	3	4	7
3	1	7	6	9	4	8	5	2
5	4	2	3	7	8	9	1	6
4	5	6	2	1	3	7	8	9
7	3	1	8	6	9	4	2	5
2	8	9	4	5	7	1	6	3
1	7	5	9	8	2	6	3	4
9	6	4	1	3	5	2	7	8
8	2	3	7	4	6	5	9	1

MOTS MÉLÉS



Suivez-nous :



Scannez-moi !



VISITEZ NOTRE SITE
WWW.AURAL.FR