

Dernières Nouvelles d'AURAL

ÉTÉ 2026 - N°48

BULLETIN D'INFORMATION TRIMESTRIEL DES PATIENTS DIALYSÉS

Votre newsletter dédiée !

Les **Dernières Nouvelles d'AURAL** est un journal trimestriel coproduit par les professionnels d'AURAL, nos représentants des usagers et nos patients dialysés.

Le 1er numéro est paru en juillet 2005 sous un format bien éloigné de l'actuel.

Il est distribué à tous les patients dialysés en unité ou à domicile.

Ce journal propose des articles et des informations pertinentes pour vous patients/tes, mais également pour vos familles et vos proches.

Il vous est dédié et vos contributions (idées et suggestions) sont les bienvenues !

Au-delà de la mise en lumière de récits de vie (patients et collaborateurs AURAL), d'actualités de l'établissement et de son environnement, ce journal vous propose des informations sur la dialyse, des conseils, des recommandations diététiques, des recettes, et bien plus encore !

Vous avez des questions, des commentaires, des suggestions ? Contactez-nous à l'adresse suivante : communication@aural.fr.

Site AURAL
Haguenau



**Directrice de publication**

Rebecca D'ANTONIO

Responsable de la rédaction

Sabine THOMAS

Comité éditorial

Rebecca D'ANTONIO

Élie LEONHARDT

Aurélie BANNEREAU

Sophie QUERE

Myriam DENFOUR

Naoual SALAH

Sabine THOMAS

Crédit photographies

AURAL

Éditeur / Imprimeur

AURAL/IMPRIMERIE AURA Molsheim

À propos

Publication trimestrielle à destination des patients dialysés.

Édition N°48 - Été 2026

Tirage : 625 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
Evènement : Assemblée Générale de France Rein Alsace	page 5
Société : Patients partenaires	page 6
Votre quotidien : retour sur la semaine des droits des patients	page 7
A la rencontre d'une patiente hémodialysée	page 8
Votre quotidien : Votre satisfaction en 2025	page 9
Travaux : démarrage des travaux à Sélestat	page 11
Campagne : la bienveillance n'a pas de langue	page 12
Campagne : canicule et recommandations	page 13
En bref	page 14
Diététique : un transit fluide pour un bel été	page 15
À votre écoute	page 18
Agenda	page 19
Jeux	page 20



En ce début d'été, je souhaite vous parler d'une mention figurant dans nos statuts et qui reflète les valeurs d'AURAL : « Coopérer et s'engager pour l'humain ».

Cet engagement est l'un des fondamentaux de notre organisation, et ce numéro des DNA vous apportera une nouvelle fois de nombreux exemples de notre volonté constante d'œuvrer pour vous, avec vous, à l'amélioration constante de votre prise en charge.

En tant qu'usagers, que patients, que représentant des usagers, vous nous apportez votre témoignage, vous partagez votre vécu, votre expérience de la maladie, et vous nous éclairez sur les actions devant encore être menées en faveur de l'amélioration de la qualité des soins.

En tant que professionnels de santé, nous devons vous entendre, vous comprendre, vous soutenir.

Dans cette édition nous mettons l'accent sur votre place à nos côtés, sur votre satisfaction, et nous vous tenons informés des dernières actualités d'AURAL.

L'été ne fait que débiter avec des températures exceptionnellement élevées, quelques conseils pratiques et diététiques vous sont également apportés pour mieux résister aux fortes chaleurs.

Nous vous rappelons une nouvelle fois que nous sommes ouverts et disponibles à toute suggestion, et restons disponibles pour répondre à toutes vos questions.

En attendant la prochaine édition, je vous souhaite un bel été.

Prenez soin de vous.



Rebecca D'ANTONIO
Directrice Générale

L'Assemblée Générale de France Rein Alsace

AURAL a eu l'honneur d'être invité cette année encore à l'Assemblée Générale Ordinaire de France Rein Alsace, qui s'était tenue le 26 avril dernier dans la "Maison du Temps Libre" à Witternheim dans le Bas-Rhin. De nombreux adhérents ont participé à cette journée annuelle permettant de faire le bilan des actions entreprises en 2025 et mettre en perspective ce bilan face aux enjeux définis pour les années à venir.

Après adoption à l'unanimité des orientations des prochaines années, le travail collégial fourni toute l'année passée par les bénévoles de l'Association a été salué.

Les initiatives de prévention - les animations dédiées aux personnes dialysées ou greffées - la sensibilisation au don d'organes, et tant d'autres moments rythment la vie de l'association.

Cette année encore ce sont 2 370 dépistages qui ont notamment été réalisés en Alsace à l'occasion de la semaine nationale du rein !

Le Bureau du Conseil d'Administration est constitué de Martine GAUCHEY (Secrétaire Générale) - Régine RAUSCH (Vice-Présidente 67 et Représentante des Usagers à AURAL) - Jacques MARSCHALL (Vice-Président 68) et Richard CICHOSZ (Président).

À l'issue de cette présentation, les participants se sont retrouvés autour de rafraîchissements, profitant d'un agréable soleil printanier et d'un barbecue convivial.

Dans une ambiance chaleureuse, les échanges ont été riches et inspirants.





Patients partenaires : quand l'expérience de la maladie devient une force collective

Patients partenaires : et si votre expérience en dialyse devenait une force pour améliorer les soins ?

À AURAL, on encourage les patients à contribuer à l'amélioration des soins.

Grâce à leur expérience de la maladie, les patients partenaires participent à de nombreux projets :

- Formation des professionnels pour l'utilisation de l'échographe en hémodialyse,
- Ateliers d'éducation thérapeutique,
- Comité des patients en dialyse,
- Choix des équipements et implication dans les projets d'aménagement,
- Podcasts sur l'insuffisance rénale, l'activité physique adaptée...

L'objectif est de faire entendre la réalité du vécu patient et contribuer à des soins plus adaptés, avec une meilleure prise en compte de vos besoins.

Qu'est-ce qu'un patient partenaire ?



Un patient partenaire est une personne ayant vécu ou vivant avec une maladie, le plus souvent chronique, qui met son expérience au service d'autres patients, des professionnels de santé et du système de soins.



Un rôle au cœur du parcours de soins



Le patient partenaire agit à plusieurs niveaux :

- auprès des patients : il écoute, rassure et partage son vécu pour rompre l'isolement,
- auprès des équipes soignantes : il apporte un éclairage concret sur le quotidien avec la maladie,
- dans l'éducation thérapeutique : il peut participer à des ateliers et à l'accompagnement des patients,
- ...

En ce sens, il contribue à créer un lien de confiance entre patients et professionnels, et à améliorer la qualité des prises en charge.



Et si vous deveniez patient partenaire AURAL ?

Chacun peut s'impliquer, à son niveau, en donnant son avis, en participant à des groupes de travail ou en partageant son expérience.

Parce que les soins de demain se construisent avec vous, si ce type de projet vous intéresse, contactez les chargées des relations usagers : **relationsusagers@aural.fr** ou **06 47 45 91 11**.

Sophie QUERE & Myriam DENFOUR

Chargées des relations usagers

Votre quotidien

Semaine droits des patients



Une semaine pour mieux connaître ses droits.

La Semaine « droits des patients à AURAL » qui s'est déroulée du 18 au 22 mai a été l'occasion de rappeler combien **l'information, l'écoute et le respect des choix de chacun** sont au cœur de la prise en charge à AURAL.



Au fil des discussions, des thématiques essentielles ont été abordées :

- être informé de manière claire,
- participer aux décisions qui concernent sa santé,
- anticiper ses choix pour l'avenir ou encore,
- désigner une personne de confiance.

Cette édition a également marqué une étape importante dans la volonté d'AURAL de mieux accompagner les patients non francophones. Les supports distribués ont été traduits en différentes langues afin de faciliter l'accès à l'information, dans un souci d'équité et de compréhension partagée.



Tout au long de cette semaine, les **équipes et les représentants des usagers AURAL** se sont mobilisés pour aller à la **rencontre des patients** au plus près de leur quotidien.

Ces moments privilégiés ont permis de répondre aux interrogations et d'encourager chacun à s'exprimer sur son parcours de soins.



Au-delà de l'événement, cette semaine a rappelé que les droits des patients ne se limitent pas à un temps fort annuel. Ils constituent un fil conducteur, présent à chaque étape du parcours de soins à AURAL.

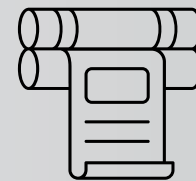


Myriam DENFOUR

Secrétaire Générale/ Chargée des relations usagers

A la rencontre de ...

Déborah R., patiente hémodialysée à Strasbourg



Pouvez-vous vous présenter en quelques mots ?

Je m'appelle Déborah, j'ai 48 ans, je suis mariée et j'ai un fils de 15 ans.

Je suis cadre administratif à la Caisse Primaire d'Assurance Maladie du Bas-Rhin.

J'ai débuté l'hémodialyse à AURAL en août 2025, après avoir été greffée pendant 19 ans.

Quelles ont été les grandes étapes de votre parcours de soins ?

Je suis porteuse d'une maladie héréditaire rare, qui touche environ 1 personne sur 50 000 dans le monde, le syndrome Nail-Patella. Cette maladie, qui peut notamment toucher les reins, m'a été diagnostiquée alors que j'étais encore enfant et j'ai été suivie médicalement depuis l'âge de 10 ans.

L'insuffisance rénale terminale est survenue chez moi en 2005 au décours d'une grossesse, qui a malheureusement dû être interrompue au 6^e mois. J'ai ensuite démarré tout de suite la dialyse. Mon choix s'est porté sur la dialyse péritonéale à domicile. Je suis passée à temps partiel pour me permettre de dialyser 4 fois par jour pendant 45 minutes à chaque fois, à 8h, 12h, 16h et 20h.

Au bout de 9 mois, en 2006, j'ai pu être greffée. 19 ans plus tard, en 2025, le fonctionnement du greffon s'est brutalement arrêté et je n'ai pas eu d'autre choix que de débiter l'hémodialyse en unité médicalisée.

Vous travaillez actuellement à temps partiel. Comment conciliez-vous travail et hémodialyse en unité ?

C'est assez compliqué car je reste très fatiguée, sans compter les petits soucis du quotidien, mais retourner travailler c'est avoir à nouveau une vie sociale, des responsabilités, se sentir utile.



Cela permet aussi de se changer les idées et la venue en dialyse est du coup moins pesante. Mon entourage professionnel et ma hiérarchie ont toujours été à l'écoute.

Avez-vous un conseil à donner à nos lecteurs? Une anecdote ?

Il est très important de continuer à venir en dialyse avec le sourire, car l'équipe est très sympa avec les patients, à l'écoute, et très réactive.

En dialyse, la télévision est un véritable moyen d'évasion et elle permet de mieux supporter la durée des séances. À force d'enchaîner les séries policières, je me dis que je pourrai presque ... postuler dans la police !

Un grand merci à Mme Déborah R. d'avoir apporté son témoignage sur son parcours de dialysée et de greffée.

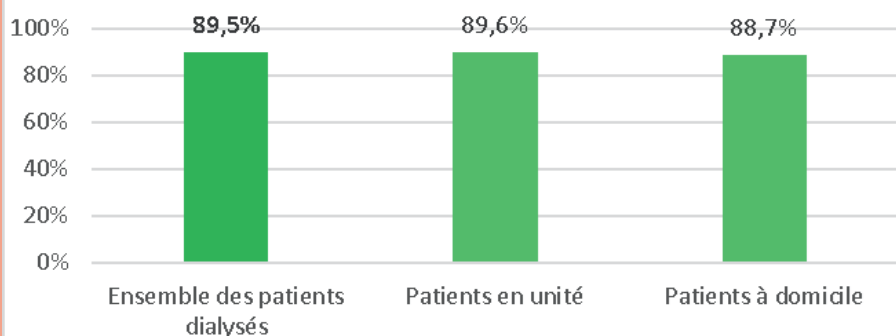
Myriam DENFOUR

Secrétaire Générale/ Chargée des relations usagers



Résultats de l'enquête de satisfaction des patients dialysés - 2025

Taux de satisfaction global 2025 - Dialyse



En 2025, 64 % des 756 patients sollicités (soit 484 réponses) ont participé à l'enquête.

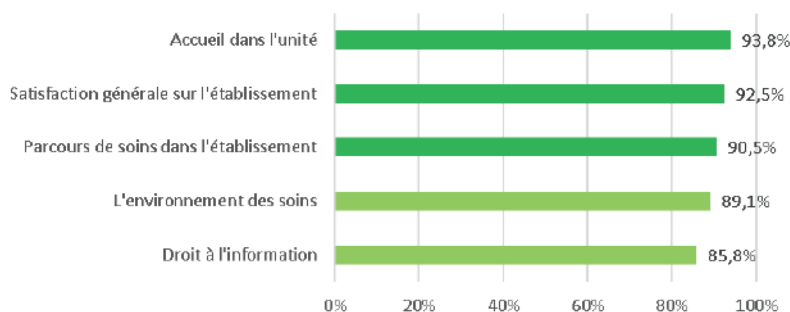
Le taux de satisfaction global des patients dialysés est élevé, atteignant 89,5 %.

Patients en unités de dialyse

Les patients sont globalement très satisfaits (92,5 % de satisfaction générale sur l'établissement), notamment concernant :

- L'accueil et l'organisation des séances,
- La qualité des soins (écoute, suivi médical, relations avec le personnel),
- Le respect de l'intimité et de la confidentialité,
- La coordination des soins et le transport,
- L'information sur l'hygiène et les risques infectieux,
- La qualité des locaux et des collations.

Patients en unité - Taux de satisfaction par thème

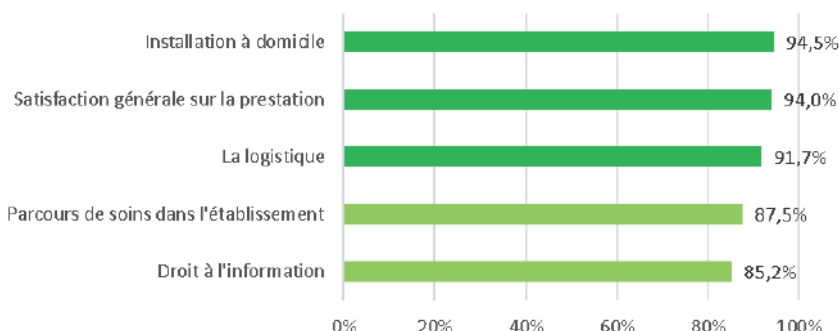


Patients à domicile

La satisfaction est encore plus élevée (94 % de satisfaction générale sur la prestation). Les points forts sont :

- La qualité de l'installation et des explications,
- L'efficacité des services logistiques (livraison, pharmacie, matériel),
- Le suivi médical et technique,
- La relation avec les professionnels,
- L'information sur les traitements et la santé.

Patients à domicile - Taux de satisfaction par thème



Votre quotidien

Votre satisfaction en 2025

suite



Axes d'amélioration

Des progrès sont attendus sur :

- L'accès aux ateliers d'éducation thérapeutique,
- La prise en charge de la douleur, le suivi diététique et certaines activités (sophrologie, activité physique),
- L'information sur des sujets clés (Commission des Usagers, greffe, directives anticipées, etc.),
- Le confort (fauteuils) et les équipements audiovisuels.

👉 Conclusion

La satisfaction globale des patients est très élevée, mais des améliorations sont nécessaires, notamment en matière d'information, de confort et de certaines prises en charge spécifiques.

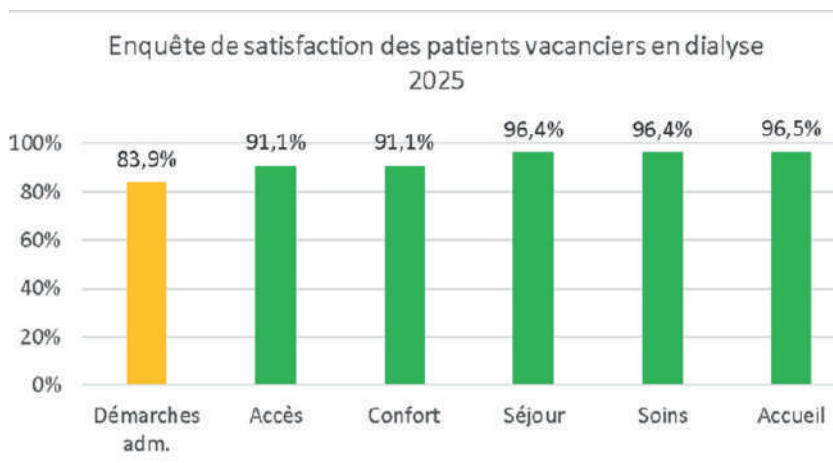


Résultats de l'enquête de satisfaction des patients vacanciers en dialyse - 2025

En 2025, AURAL a accueilli 115 patients vacanciers, dont près de 50 % ont répondu au questionnaire de satisfaction. Plus de la moitié (52 %) venaient pour la première fois. Le taux de satisfaction globale est très élevé (92,6 %). Les patients se déclarent particulièrement satisfaits de :

- L'accueil,
- Les soins reçus,
- Leur séjour global,
- Le confort des salles de dialyse,
- L'accès à l'établissement (tous > 90 %).

Le principal point d'amélioration concerne les démarches administratives d'organisation du séjour, avec une satisfaction plus faible (83,9 %).



👉 Conclusion

Une expérience globalement très positive pour les patients vacanciers, malgré des améliorations à apporter sur l'aspect administratif.

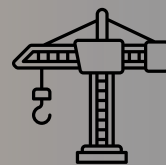


Emilie FLUCKIGER

Responsable qualité et développement durable

Travaux

Sélestat - GH SO : une étape clé pour la future unité de dialyse AURAL



Les travaux d'installation de la **future unité de dialyse AURAL** au sein du **centre hospitalier de Sélestat** franchissent une nouvelle étape importante : les travaux de curage du 4^e étage, qui accueillera les postes de dialyse, sont désormais terminés.

La poursuite des travaux va maintenant permettre d'aménager cette nouvelle unité, avec une **ouverture prévue à la fin du premier trimestre 2027**.

Ce projet répond à un enjeu majeur pour les patients du territoire : bénéficier d'une **prise en charge en dialyse plus proche de leur lieu de vie**. À terme, cette implantation permettra de réduire les distances parcourues en transports sanitaires, de limiter la fatigue liée aux déplacements répétés et d'améliorer concrètement la qualité de vie des patients concernés.

L'installation de cette unité au sein même de l'hôpital présente également un intérêt fort : elle favorisera les liens avec les plateaux techniques, les équipes médicales et les services hospitaliers, garantissant ainsi une prise en charge coordonnée, sécurisée et de proximité.



Au-delà de l'amélioration de l'accès aux soins, ce projet participe aussi à la **revalorisation du patrimoine hospitalier** existant, en redonnant une nouvelle vocation à des locaux **au service des besoins de santé du territoire**.

Grâce à l'engagement partagé des équipes techniques du Centre Hospitalier de Sélestat et d'AURAL, le projet avance de manière coordonnée, avec un objectif commun : offrir aux patients une unité de dialyse moderne, fonctionnelle et de proximité.



GH | SO
GROUPE HOSPITALIER
SÉLESTAT-OBERNAI



Elie LEONHARDT
Directeur Adjoint

Campagne

La bientraitance au quotidien



La bientraitance n'a pas de langue

Dans un contexte où l'accompagnement des patients chroniques nécessite une attention constante portée également à la qualité relationnelle, une campagne innovante de promotion de la bientraitance a été déployée sur les écrans des salles d'attente des unités de dialyse.

Des messages accessibles à tous, au quotidien.

Cette initiative repose sur la diffusion régulière de messages courts, positifs et inspirants, visibles par les patients et l'entourage qui les accompagne (famille, amis, ambulanciers, etc.) lors de leur présence en salle d'attente.

Ces contenus ont été conçus pour être directement compréhensibles, favorisant une appropriation immédiate des valeurs qu'ils véhiculent.

Certains messages issus de la campagne illustrent cette approche simple et universelle :

- « Un sourire, un geste, un mot gentil... la bientraitance commence comme ça ! »
- « Respect et bienveillance : le meilleur remède pour tous »
- « Traiter l'autre comme on aimerait être traité »
- « La bientraitance, c'est l'affaire de tous »

Ces maximes, volontairement courtes et accessibles, permettent d'inscrire la bientraitance dans les gestes du quotidien, au-delà du seul cadre du soin.



Une démarche inclusive et multilingue.

Afin de répondre à la diversité des profils accueillis en dialyse, les messages sont proposés en plusieurs langues. Cette dimension multilingue constitue un levier essentiel pour garantir une compréhension élargie et pour valoriser l'inclusion de tous les patients, quel que soit leur parcours ou leur origine.

En rendant ces messages universels, la campagne contribue à instaurer un environnement accueillant, respectueux et sécurisant.

Renforcer la culture de bientraitance.

Au-delà d'une simple campagne de communication, cette démarche s'inscrit dans une volonté plus large de promouvoir une culture de bientraitance partagée par l'ensemble des acteurs : professionnels de santé, équipes administratives, patients et proches, porté par le Comité Bientraitance à AURAL.

En valorisant des attitudes simples — écoute, respect, attention —, ces messages contribuent à rappeler que la qualité de la relation humaine est indissociable de la qualité des soins.

Un impact au service de l'expérience patient.

En salle d'attente, moment parfois générateur d'inquiétude ou d'impatience, ces messages jouent un rôle apaisant. Ils participent à créer une atmosphère plus sereine et à renforcer le sentiment de considération des patients. Cette initiative s'inscrit pleinement dans les enjeux actuels d'amélioration de l'expérience patient, en mettant l'accent sur des valeurs fondamentales : respect, dignité et bienveillance.



Températures élevées : recommandations des équipes ETP et Diététique



Vigilance canicule pour les patients hémodialysés

Je respecte le volume de boissons habituel sauf recommandation particulière de mon

01



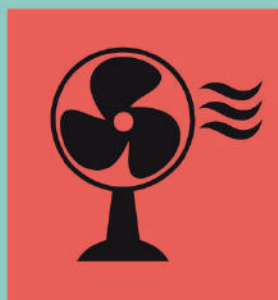
J'évite de sortir aux heures les plus chaudes et de m'exposer au soleil

02



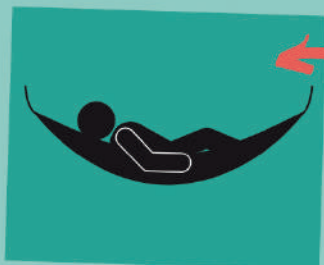
Je ferme les volets et fenêtres pendant la journée et j'aère la nuit (ventilateur)

03



Je limite les activités physiques

04



Je limite ma consommation de fruits à 2 portions par jour

06



05

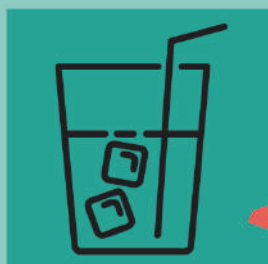
Je mouille mon corps plusieurs fois par jour : brumisateur, douche



Pour me désaltérer :

- je bois frais
- je suce des glaçons
- je rince ma bouche
- j'évite alcool & boissons sucrées

07



AURAL

En cas de sensation de malaise, j'appelle un médecin !



Du miel et des abeilles ... à Saverne !

Quand soin rime avec biodiversité 🐝

Depuis le mois de mai, au sein de notre établissement de dialyse à Saverne, nous avons la chance d'accueillir des ruches, nichée en lisière de forêt, dans un véritable écrin de verdure.

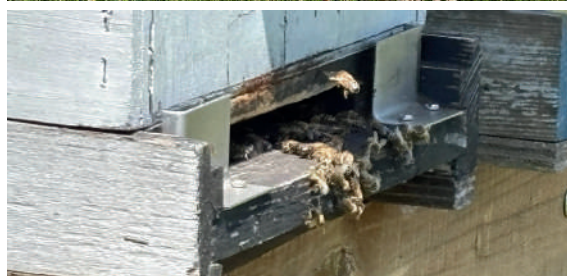
Cette initiative découle d'une double volonté :

- Proposer un environnement de soin apaisant, ouvert sur la nature.
- Contribuer à la préservation de la biodiversité locale.

À terme, 4 ruches accueilleront de nouvelles habitantes dès cet été.

Un beau projet qui nous rappelle que depuis toujours nature et santé sont intimement liées.

Merci à toutes les personnes engagées dans cette démarche, ainsi qu'à L' "happy"culteur au service du vivant, qui nous accompagne.



.....



AURAL s'engage aux côtés des courses solidaires

Patients et salariés, tous mobilisés pour une même cause !

Parce que la santé passe aussi par le mouvement et le collectif, AURAL accompagne désormais également l'inscription des patients aux courses solidaires organisées sur le territoire alsacien.

En prenant en charge ces inscriptions, l'établissement affirme sa volonté de favoriser l'accès à l'activité physique pour tous, tout en soutenant des initiatives porteuses de sens.

Ces événements sont l'occasion de partager un moment convivial, de renforcer les liens entre patients et professionnels, et de s'engager ensemble autour de causes solidaires.

Au-delà de la performance, l'essentiel est ailleurs: participer, se dépasser à son rythme, et faire partie d'une dynamique collective positive.

Cette initiative s'inscrit dans les actions menées par AURAL pour promouvoir la santé globale et le bien-être :

- encourager l'activité physique adaptée dans les parcours de soins,
- créer du lien entre patients et équipes,
- valoriser l'engagement de tous.



COURSES / MARCHES SOLIDAIRES

Vous êtes patients et souhaitez participer ?
AURAL VOUS OFFRE L'INSCRIPTION !

En faveur de la lutte contre le cancer :

Course non chronométrée ou marche

- MULHOUISIENNE : dimanche 26 septembre 2025 ☐
- HAGUENAUVERNIENNE : vendredi 25 septembre 2026 ☐
- STRASBOURGEOISE : dimanche 4 octobre 2026 ☐
- SAVERNOISE : vendredi 16 octobre 2026 ☐

En faveur du don d'organes :

Course non chronométrée (9 km) ou une marche (5 km)
ouverte à tous à Strasbourg

- FLAMBEAU DE LA VIE : dimanche 27 septembre 2026 ☐

DOCUMENT À REMETTRE À VOTRE ÉQUIPE SOIGNANTE
POUR ENREGISTRER VOTRE PARTICIPATION

NOM :

Prénom :

Site de dialyse :



Retrouvez toutes les informations sur les flyers remis par votre équipe soignante ou sur les écrans des salles d'attente des unités.

Qu'est-ce que la constipation ?

Ce trouble digestif fréquent affecte jusqu'à 30% de la population générale au cours de la vie, et plus particulièrement les femmes et les personnes âgées.

À quoi correspond la constipation ?

- Une difficulté à émettre les selles
- Une émission de selles inférieure à 3 fois par semaine

En dialyse elle est souvent sous-estimée alors qu'il s'agit d'un **sujet de grande importance**. Elle est souvent le résultat d'une consommation insuffisante de fibres notamment dans le cas de restriction en végétaux et céréales complètes trop importante.

S'y ajoutent une hydratation insuffisante (le patient hémodialysé étant souvent en restriction hydrique), un manque d'activité physique ou encore la prise de certains médicaments qui peut accentuer l'importance de la constipation.

Non traitée, elle peut entraîner d'importantes **conséquences** :

- « Fausser » l'interprétation de votre prise de poids entre les séances
- Entraîner une hyperkaliémie (trop de potassium dans le sang) car si le transit est trop lent le potassium est réabsorbé au niveau du colon.



À mesure que votre diurèse (désigne le volume urinaire de 24h) diminue, une **activité physique quotidienne** permettra de lutter contre la constipation malgré la diminution de prise de boissons.

Les dernières études ont démontré qu'une **consommation minimale de végétaux et céréales complètes** sur la journée est **recommandée** sans craindre l'hyperkaliémie : on conseille 2 portions de fruits et 2 portions de légumes dont la moitié est idéalement consommée sous la forme « crue ».

Une telle consommation n'entraînera pas non plus d'excès d'eau et améliorera votre transit grâce à un apport suffisant de fibres, nécessaires à l'entretien du microbiote (la flore intestinale) et permettant de réduire ou d'éviter l'usage de laxatifs.

En cas de diabète, les céréales et pains complets sont aussi recommandés car ils augmentent moins vite la glycémie (taux de sucre dans le sang).

Demandez conseil à votre diététicienne pour adapter votre alimentation et vous aider dans vos choix.

Enfin, nous vous proposons pour cet été quelques recettes riches en fibres et colorées.

Bon Appétit!

Les conseils diét'

Les recettes

suite



Des recettes simples et rapides intégrant des légumes, alternatives aux biscuits salés et charcuterie pour l'apéritif



Bouchées craquantes de concombre au basilic

Ingrédients (pour 4 personnes):

- 1 concombre
- 3 petits suisses
- 12 feuilles de basilic
- 1 pincée de sel (ou pas 😊)
- 1 c.à soupe de vinaigre balsamique
- 10 brins de ciboulette

Peler le concombre et le couper en tronçons d'égale épaisseur (2-3cm). A la cuillère à café retirer au centre de chaque tronçon un peu de chair (attention à ne pas en percer le fond). Ciseler finement le basilic et le mélanger aux petits suisses avec sel et vinaigre.

Garnir les tronçons de concombre de cette préparation. Nouer autour de chaque bouchée un brin de ciboulette.

Déguster frais.



Bouquets de chou fleur sauce mascarpone à l'orange

Ingrédients (pour 4 personnes):

- ¼ de chou fleur cru
- 2 c.à soupe de mascarpone
- 1 pincée de sel (ou pas 😊)
- 1 orange (avec le citron c'est aussi bien)

Détailler le chou fleur cru en petits bouquets de la taille d'une bouchée. Laver l'orange puis râper sa peau pour récupérer le zeste. Presser une demi-orange pour la sauce. (L'autre moitié pourra servir pour préparer une délicieuse eau aromatisée avec une feuille de menthe). Dans un bol mélanger le mascarpone, le jus d'orange et les zestes. Saler éventuellement.

Piquer chaque petit bouquet sur un pic en bois et déguster en trempant dans la sauce.

Plus de recettes sur www.lesfruitsetlégumesfrais.com, (site de la filière des fruits et légumes frais).



Les conseils diét'

Les recettes

suite



Tagliatelles de courgette, sauce tomate crue

Ingrédients (pour 4 personnes):

- 2 petites courgettes
- 2 tomates
- ½ bouquet de persil plat
- ½ citron
- 1 c.à soupe d'huile d'olive
- 1 pincée de sel (ou pas 😊)

Laver les courgettes et tomates puis les sécher. Couper les tomates en tous petits dés et les déposer dans un bol. Ciseler le persil et l'ajouter aux tomates. Presser le citron puis verser sur les tomates, ajouter le sel et l'huile d'olive. A l'aide du « rasoir à légumes » réaliser en taillant sur la longueur des rubans de courgettes en faisant le tour du légume. Garder le cœur pour préparer une soupe ou une ratatouille. Déposer les courgettes dans des petites coupelles et arroser de la préparation à base de tomates.



Tian

Ingrédients (pour 5 personnes):

- 2 aubergines
- 4 tomates moyennes
- 1 à 2 courgettes moyennes (jaunes ou vertes)
- 1 gros poivron rouge
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Herbes de Provence, basilic, origan, poivre selon votre goût

Préchauffer le four à 180°C. Éplucher la gousse d'ail et l'oignon. Laver et couper les légumes en rondelles de même épaisseur et diamètre. Disposer les dans le plat à gratin par rangées successives : tomates, courgettes, poivrons, tomates, aubergines etc.

Intercaler entre les rondelles d'oignon et l'ail entre les autres légumes Saupoudrer d'herbes de Provence, de poivre ou d'épices de votre choix, Répartir la cuillère à soupe d'huile d'olive sur le plat. Cuire pendant une heure à 180 °C



Le + de ce plat : très belle présentation pour vos repas de fêtes, de barbecue, facile à préparer.

A votre écoute



NOUS RECHERCHONS DES VOLONTAIRES

pour rejoindre le Comité des PATients en dialyse

Venez partager votre expérience et contribuer à l'amélioration de la prise en charge des patients à AURAL !

Contactez le cadre de santé de votre unité pour plus d'informations.



Membres du Comité des PATients en dialyse (COPAT) :

Présente dans l'unité de Bergson :

Mme Radhia SOUISSI



Présent dans l'unité de Colmar :

M. Franck THIRION



Présente dans l'unité de Mulhouse :

Mme Josiane PERROLAZ



ILS VOUS REPRÉSENTENT !



Mme. Régine RAUSCH

Représentante des usagers titulaire
France Rein Alsace

alsace@francerein.org



M. René EICHLER

Représentant des usagers suppléant et
URILCO 67

eichler.rene1@gmail.com



M. Claude STOLL

Représentant des usagers titulaire
Générations Mouvement

claud.stoll@outlook.fr



Mme. Marie-Claude VONTHRON-DODANE

Représentante des usagers suppléante et vice-présidente
UFC

Choisir ensemble 67

mc.vonthron@free.fr



Octobre 2026

(Octobre rose : mois de sensibilisation au dépistage des cancers féminins)

Jeudi 1 octobre

Journée internationale des personnes âgées

Mardi 6 octobre

Journée nationale des aidants

Mercredi 7 octobre

Journée mondiale des soins palliatifs

Du 5 au 11 octobre

Semaine nationale des retraités et personnes âgées

Samedi 17 octobre

Journée mondiale du don d'organes et de la greffe

Lundi 19 octobre

Journée internationale de sensibilisation au cancer du sein

Mardi 20 octobre

Journée mondiale contre la douleur



Septembre 2026

(Septembre rouge : mois de sensibilisation aux cancers du sang)

Du 14 au 18 septembre

Semaine nationale de la sécurité des patients

Du 15 au 20 septembre

Semaine européenne de la mobilité

Jeudi 17 septembre

Journée mondiale de la sécurité des patients

Lundi 28 septembre

Journée internationale de l'accès universel à l'information

Mardi 29 septembre

Journée mondiale de sensibilisation à la santé cardiaque



Novembre 2026

(Novembre : mois de sensibilisation au dépistage des cancers masculins)

Du 1 au 30 novembre

Mois sans tabac : campagne nationale pour l'arrêt du tabac

Jeudi 12 novembre

Journée mondiale de la qualité

Samedi 14 novembre

Journée mondiale du diabète

Mercredi 18 novembre

Journée européenne d'information sur les antibiotiques

Du 16 au 22 novembre

Semaine nationale de la dénutrition

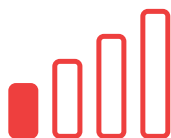


SUDOKU

Chaque ligne, colonne et région ne doit contenir qu'une seule fois tous les chiffres de 1 à 9 !

1

NIVEAU

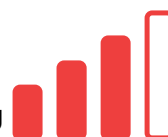


.	6	.	1	.	4	.	5	.
.	.	8	3	.	5	6	.	.
2	.	.	.	.	.	.	.	1
8	.	.	4	.	7	.	.	6
.	.	6	.	.	.	3	.	.
7	.	.	9	.	1	.	.	4
5	.	.	.	.	.	.	.	2
.	.	7	2	.	6	9	.	.
6	4	.	5	.	8	.	7	.

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

2

NIVEAU





MOTS CACHES

Les mots de la liste peuvent être cachés horizontalement, verticalement, ou en diagonale.

K	B	P	M	E	G	B	C	K	A	U	R	L	H
L	R	P	E	V	É	C	O	C	O	T	I	E	R
H	I	I	U	A	T	W	S	Z	L	B	C	V	Z
D	S	S	Z	C	É	S	P	K	P	A	P	Y	P
M	E	C	S	A	F	N	L	W	I	I	A	X	E
G	O	I	A	N	S	K	A	A	Y	G	R	U	O
H	Z	N	B	C	U	M	G	L	G	N	A	S	M
C	C	E	L	E	E	N	E	J	I	A	S	O	K
N	H	B	E	S	B	L	D	W	T	D	O	L	P
U	A	G	T	X	A	M	F	A	V	E	L	E	J
X	L	I	T	E	I	S	Y	Ê	K	K	V	I	S
X	E	Z	W	U	N	O	J	S	T	N	J	L	Q
M	U	M	V	J	R	D	H	H	U	E	A	E	V
Z	R	N	M	E	R	Z	V	E	X	H	S	Z	N

Les mots peuvent être cachés horizontalement, verticalement ou en diagonale.

BAIGNADE

BAIN

BRISE

CHALEUR

COCOTIER

FÊTE

MER

PARASOL

PISCINE

PLAGE

SABLE

SOLEIL

VACANCES

ÉTÉ



SUDOKU

1

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

2

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

MOTS CACHES

Z	R	N	M	E	R	Z	V	E	X	H	S	Z	N
M	U	M	V	J	R	D	H	H	U	E	A	E	V
X	E	Z	W	U	N	O	J	S	T	N	J	L	O
X	L	I	T	E	I	S	Y	E	K	K	V	I	S
U	A	G	T	X	A	M	F	A	V	E	L	E	J
N	H	B	E	S	B	L	D	W	T	D	O	L	P
C	G	E	L	E	N	E	J	I	A	S	O	K	
H	Z	N	B	C	U	M	G	L	G	N	A	S	M
G	O	I	A	N	S	K	A	A	Y	G	R	U	O
M	E	C	S	A	F	N	L	W	I	I	A	X	E
D	S	S	Z	C	E	S	P	K	P	A	P	Y	P
H	I	I	U	A	T	W	S	Z	L	B	C	V	Z
L	R	P	E	V	E	C	O	C	O	T	I	E	R
K	B	F	M	E	G	B	C	K	A	U	R	L	H



Dernières Nouvelles d'AURAL

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

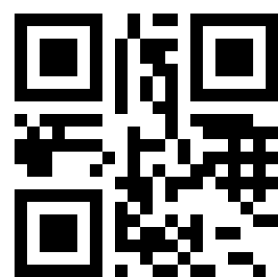


Suivez-nous :



**VISITEZ
NOTRE SITE**

WWW.AURAL.FR



Scannez-moi !