

Chers Membres,

En cette période de célébration, nous vous adressons nos vœux chaleureux pour un joyeux Noël et une année 2024 empreinte de bonheur, tant pour vous que pour vos proches. Nous exprimons notre gratitude pour votre soutien constant.

Nous souhaitons vous rappeler l'importance de renouveler votre cotisation annuelle de 25€ avant le 31 janvier 2024. Cela vous permettra de profiter pleinement de toutes nos activités.

Votre engagement est crucial pour assurer la pérennité de notre ligue.

Nous tenons à souligner que tout don supérieur à 40€ est éligible à une déduction fiscale.

IBAN BE36 0000 3048 5581 –  
communication : **COTISATION**

IBAN BE40 2100 6684 3863 –  
communication : **DON**

Chère Madame,  
Cher Monsieur,  
Cher Membre de la Ligue des Insuffisants Rénaux,

C'est avec un mélange d'enthousiasme et de gratitude que nous vous adressons cette édition numérique en version PDF de la revue Horizon que vous aviez l'habitude de recevoir auparavant sous format papier. Nous avons pris cette décision pour faire face aux évolutions technologiques, économiques et structurelles de notre époque.

Tout d'abord, nous souhaitons vous exprimer notre profonde reconnaissance pour votre soutien indéfectible au fil de ces années. Votre patience devant l'absence de disponibilité de la revue et votre présence lors des dernières activités de la LIR sont inestimables.

La transition que nous abordons n'est pas seulement un changement de format de la revue, mais une opportunité excitante d'en améliorer l'accessibilité, le contenu et l'impact. La nouvelle revue va s'intituler **NEPHRO NEWS** et vous y retrouverez les rubriques que vous aviez l'habitude de voir dans la revue Horizon: articles scientifiques, compte-rendu de nos activités, témoignages, recettes, annonces pour les prochaines activités...

Ce passage vers le numérique nous permettra également de réduire notre empreinte écologique, contribuant ainsi à la préservation de notre planète.

Nous comprenons que certains d'entre vous peuvent ressentir une certaine nostalgie à l'idée de dire au revoir à la version papier. Cependant, soyez assurés que notre engagement envers les missions de la LIR reste inchangé. Nous continuerons à fournir des informations de qualité, des conseils pratiques et des témoignages pour vous accompagner.

Nous tenons à souligner que cette transition n'aurait pas été possible sans votre soutien. Votre adhésion et vos cotisations ont joué un rôle crucial dans cette évolution, et nous espérons que vous continuerez à nous accompagner dans cette nouvelle aventure. Nous avons besoin de vous, de votre expérience et de votre participation pour faire de cette nouvelle revue un espace informatif de qualité. Nous espérons publier un numéro trimestriel.

Nous vous invitons donc à renouveler votre cotisation et à partager cette nouvelle étape avec nous. Votre implication renforce la LIR, nous pourrions continuer à communiquer ensemble, partager des connaissances et poursuivre les missions de la LIR.

Merci de votre confiance. Nous sommes impatients de vous retrouver pour partager ce nouveau chapitre de notre revue dédiée aux patients atteints d'insuffisance rénale.

Cordialement,

Mme Maria Panagiotakopoulos, Présidente  
Professeur Eric Goffin, membre du CA



## À propos du don d'organes

**Dans notre souci de nous familiariser avec le don d'organes en général et plus précisément avec la transplantation rénale en ce qui nous concerne, nous, les insuffisants rénaux, nous avons décidé de donner régulièrement la parole aux différentes associations qui se consacrent et promeuvent le don d'organes, au sens large.**

Aujourd'hui, nous allons apporter quelques précisions à deux des questions élémentaires que nous nous posons tous : qu'est ce donc la fondation Eurotransplant et le don d'organes et quelles sont les conséquences de la loi belge de juillet 2020 quant à l'annulation de l'opposition à la majorité ?

### 1) La fondation Eurotransplant (\*\*)

Quelques chiffres-clés de la situation en Belgique :

- 1504 patients sur la liste d'attente « d'organe actif » (1<sup>er</sup> janvier 2023)
- 1172 nouveaux patients sur la liste d'attente (en 2022)
- 970 transplantations d'organes provenant de donneurs décédés (en 2022)
- 11.631.000 habitants en Belgique

La fondation Eurotransplant est un organisme de services pour les centres de transplantation, les laboratoires et les hôpitaux transplantateurs coopérant dans 8 pays. Il est situé à Leiden aux Pays-Bas et a été créé en 1967 par le Prof J. J. Van Rood.



Eurotransplant œuvre pour une utilisation optimale des organes disponibles, en établissant la meilleure combinaison possible entre organes et receveurs. L'allocation des organes est basée sur des critères médicaux et éthiques.

Eurotransplant est organisé démocratiquement avec une assemblée, un Conseil d'Administration, un conseil de surveillance, deux conseils consultatifs et huit comités consultatifs.

**Les membres d'Eurotransplant sont : l'Allemagne, l'Autriche, la Belgique, la Croatie, la Hongrie, le Luxembourg, les Pays-Bas et la Slovénie. Dans ces pays vivent près de 137 millions de personnes.**

Les avantages d'une telle collaboration découlent d'une part de l'utilisation d'un système unique de collecte des paramètres des donneurs et une seule liste d'attente centrale et d'autre part, au sein de cette fondation, les médecins et les scientifiques unissent leurs efforts et élaborent des règles qui régissent l'allocation des organes prélevés, règles qui sont basées sur des données scientifiques probantes et sur l'expertise médicale.

**Il faut savoir que la liste d'attente centrale compte environ 14.000 patients !**

Ce grand nombre de patients permet de trouver un receveur approprié pour pratiquement chaque organe prélevé.

Pour attribuer les organes, Eurotransplant tient compte des différentes caractéristiques, telles que le groupe sanguin et le type HLA, à la fois du donneur et du receveur. Un bon appariement fait que les résultats de la greffe sont ainsi plus favorables.

**Chaque année, Eurotransplant assure l'allocation d'environ 7.000 organes.**

### *L'allocation des organes*

Les 79 centres de transplantation dans la zone d'Eurotransplant stockent toutes les caractéristiques individuelles des patients qui attendent une transplantation d'organe dans la banque centrale de données d'Eurotransplant.

Dès qu'il y a un donneur, ses paramètres sont également introduits dans la banque centrale de données.

Après le prélèvement, les organes doivent être transplantés dans les heures qui suivent. Le temps commence à presser ! L'organisation et l'attribution du transport des organes est donc d'une importance vitale. Au bureau de garde d'Eurotransplant, un personnel qualifié se tient disponible 24h/24, 7 jours sur 7, pour assurer cette tâche.

Lorsqu'un donneur a été déclaré, Eurotransplant établit immédiatement, au moyen d'un programme informatique complexe, une liste des receveurs compatibles pour chaque organe disponible.

Pour l'allocation, 4-5 principes généraux sont importants :

- le résultat prévisible après la transplantation selon les groupes sanguins et HLA du donneur et du receveur (\*\*)
- le degré d'urgence éventuel établi par les spécialistes ;
- le temps d'attente en dialyse ;
- l'équilibre au niveau national entre les organes importés et les organes exportés ;
- la distance entre le centre dont dépend le donneur et les centres où se trouvent les receveurs potentiels.

Ensuite, le responsable du bureau de faction d'Eurotransplant propose l'organe au centre de transplantation du premier patient sur la liste élaborée par l'ordinateur d'Eurotransplant. Pour plus de sûreté, l'organe est aussi proposé au centre de transplantation du deuxième patient sur la liste.

Après acceptation de l'organe par le spécialiste traitant, le prélèvement et le transport des organes sont réglés.

### **Critères de sélection d'un receveur**

Il existe différents critères de compatibilité entre les donneurs et les receveurs :

- le groupe sanguin : le donneur et le receveur doivent avoir le même groupe sanguin ou un groupe compatible.
- la comptabilité HLA : pour qu'un organe ne soit pas rejeté par le receveur, il faut que l'organe transplanté possède le plus de comptabilité HLA avec le receveur.
- le temps d'attente : parfois, le donneur est compatible pour deux malades qui ont le même groupe sanguin et la même comptabilité HLA. Dans ce cas, on choisit le malade dont le temps d'attente en dialyse est le plus long.

Jean-Bernard Cloetens

(\*) *Le résultat prévisible après la transplantation est déterminé, entre autres, par les paramètres du donneur et du receveur.*

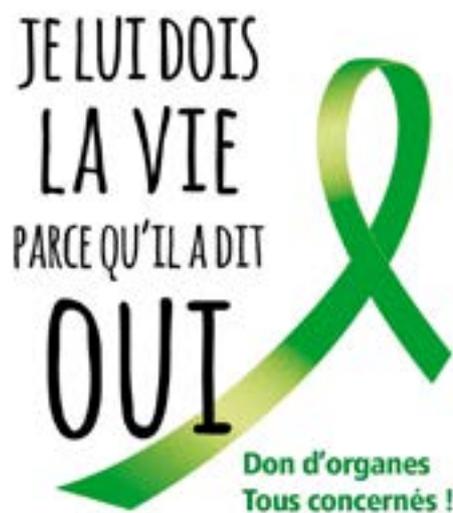
(\*\*) source : [www.eurotransplant.org](http://www.eurotransplant.org)

\*\*\*\*\*

## **2) Le don d'organes**

Chaque année, des malades meurent en attente d'une transplantation. Il est dès lors important d'informer et de promouvoir le don d'organes.

Il faut souligner que **la Belgique est un des pays au monde dans lequel le taux de greffes est le plus élevé.** Cela est dû à une loi favorable dans ce domaine, mais également à la médecine de pointe qui est pratiquée chez nous et à l'effort réalisé tant au niveau institutionnel que par chacun d'entre nous.



Si le nombre de candidats à la greffe augmente constamment, en raison principalement du vieillissement de la population, de l'amélioration de la prise en charge médicale des patients présentant une maladie organique terminale et de meilleurs moyens de diagnostics, le nombre de donneurs d'organes est, quant à lui, resté stable !

La Belgique bénéficie d'une loi favorable dans ce domaine. **Toute personne décédée est un donneur potentiel sauf si elle a exprimé une opposition de son vivant.**

Le don d'organes en Belgique est régi par l'arrêté royal du 13 juin 1986 publié au moniteur belge le 14 février 1987, basé sur le principe de la solidarité présumée (*opting out*). Cela signifie que toute personne n'ayant pas manifesté de son vivant son opposition à cette loi est présumée consentante avec le prélèvement d'organes après sa mort.

Cette loi est basée sur la reconnaissance de la volonté de chaque personne face au don d'organes, ainsi **toute personne agée de 18 ans et plus peut exprimer sa volonté en faveur ou non du don d'organes en ce qui la concerne.**

À partir de 13 ans, vous pouvez toujours décider de devenir donneur en vous présentant à la maison communale de votre domicile, pour enregistrer votre décision en matière de don d'organes.

Il est toujours souhaitable de partager votre volonté avec vos proches vis-à-vis du don d'organes. En effet, les membres de votre famille au premier degré pourraient s'opposer à votre volonté de donner vos organes après votre mort.

La loi du 1<sup>er</sup> juillet 2020 a apporté des modifications importantes à la loi du 13 juin 1986 qui permettait aux parents/tuteurs d'émettre une opposition au nom d'un enfant mineur. Désormais, les oppositions émises par les parents seront automatiquement annulées dès l'atteinte de la majorité.

### **Nouvelles modalités d'enregistrement des déclarations « don de matériel humain après le décès » (arrêté royal du 9 février 2020) (\*\*\*)**

**En Belgique, tout citoyen résidant depuis au moins 6 mois sur le territoire peut émettre sa volonté expresse d'être ou de ne pas être donneur d'organes (après décès). Il doit le faire auprès de l'administration communale de son domicile. Le don d'organe est gratuit et anonyme.**

Depuis le 1<sup>er</sup> juillet 2020, de nouvelles modalités d'enregistrement de la volonté relative au don d'organe de matériel corporel humain après le décès sont entrées en vigueur.

Désormais, les administrations communales pourront enregistrer les quatre décisions relatives au don de matériel corporel humain après le décès, à savoir :

- don d'organes pour la transplantation ;
- don de matériel corporel humain pour la transplantation (ex. tissus) ;
- don de matériel corporel humain pour la fabrication de médicaments ;
- don de matériel corporel humain pour la recherche.

Ainsi, les volontés relatives au don de matériel corporel humain après le décès sont enregistrées directement et uniquement dans l'application « Déclaration don matériel corporel humain ». Ces déclarations ne seront plus enregistrées au registre national.

Cette nouvelle application sera désormais commune au SPF Santé Publique, Sécurité de la chaîne alimentaire et Environnement et l'Agence fédérale des médicaments et des produits de santé.

Les citoyens qui souhaitent faire enregistrer leur volonté en la matière peuvent se rendre auprès de leur administration communale mais également, depuis le 1<sup>er</sup> juillet 2020 :

- s'adresser à leur médecin généraliste ;
- s'enregistrer en ligne via le site [www.masanté.be](http://www.masanté.be)

Les mineurs d'âge et les personnes incapables d'exprimer seules leurs volontés doivent toujours se rendre auprès de leur administration communale.

(\*\*\*) sources : [www.afmps.be](http://www.afmps.be);  
[www.beldonor.be](http://www.beldonor.be);  
[www.erasme.ulb.ac.be](http://www.erasme.ulb.ac.be)

## **Vaccin et transplantation rénale**

*(Résumé d'une présentation de la Professeure Leila Belkhir, infectiologue aux Cliniques universitaires Saint-Luc, lors de la journée de Formation médicale continue 'Le suivi partagé du greffé rénal' qui a été donnée à Bruxelles le 26/09/2023).*



*Prof. Leila Belkhir*

Les recommandations spécifiques en matière de vaccination peuvent varier d'une personne à l'autre en fonction de divers facteurs, tels que l'état de santé individuel, les antécédents médicaux, le type de médicament anti-rejet et des facteurs de risque (ex : voyage à l'étranger). Par conséquent, il est essentiel de consulter directement son néphrologue, voire un infectiologue, pour obtenir des conseils adaptés à sa situation individuelle.

Une règle de base est l'anticipation, c'est-à-dire de privilégier le bilan infectieux et la mise à jour des vaccinations avant la transplantation ; la réponse immunitaire sera meilleure avant l'exposition à tout médicament anti-rejet.

**En pratique, avant la greffe, il convient d'effectuer des rappels pour les vaccins suivant : tétanos-diphthérie-coqueluche, polio, hépatite B (selon le taux d'anticorps anti-HbS circulants : un taux > 100IU/ml est nécessaire), influenza (annuellement), pneumocoque (une injection d'Apexnar est maintenant conseillée), rougeole-rubéole-oreillon (RRO), Sars-CoV-2.**

Pour le cas particulier du tétanos, une injection de rappel tous les 10 ans est recommandée (2 doses à 6 mois d'intervalle si le rappel précédent date de plus de 6 mois ; 3 doses si la patient n'a jamais été vacciné). Pour le vaccin RRO, une recherche d'anticorps peut être utile afin de déterminer si une injection de rappel est nécessaire ; en pratique, les personnes nées avant 1970 en Belgique sont considérées comme immunisées contre la rougeole.

**Ces mêmes recommandations sont évidemment applicables après la transplantation rénale, en sachant que l'efficacité du vaccin est sans doute moindre à cause du traitement immunosuppresseur.** Pour les rappels, un délai de 3 à 12 mois (le plus souvent à partir de 6 mois) post-greffe est le plus souvent recommandé selon l'urgence vaccinale (balance bénéfique/risque si non réponse). A noter qu'un délai d'1 mois post-greffe peut être envisagé pour la vaccination pour l'Influenza en cas de période épidémique ou autres situations pandémiques.

La vaccination contre le zona (herpès zoster), et donc contre les neuropathies séquellaires post-zostériennes, est recommandée chez les patients présentant des infections zostériennes récidivantes. Le coût de ce vaccin (deux doses) reste actuellement assez élevé.

Le cas particulier de la fièvre jaune : ce vaccin indispensable pour se rendre dans les zones endémiques (Afrique, Amérique du Sud) est un vaccin vivant atténué. Il est donc strictement interdit de l'effectuer après une greffe d'organe. Pour des patients désirant se rendre dans une de ces zones à risque en vacances ou pour des raisons professionnelles, il est indispensable d'effectuer la vaccination avant la transplantation rénale. Dans le cas contraire, la personne transplantée rénale doit recevoir un document de son médecin stipulant que la vaccination contre la fièvre jaune est totalement contre-indiquée pour pouvoir entrer dans le pays et, une fois sur place, éviter les zones les plus à risque.

Au total, une discussion en consultation est souvent indiquée entre la personne transplantée et son médecin pour revoir la démarche à effectuer pour déterminer quels sont les différents vaccins à administrer et le moment optimal pour les effectuer.

**Le jeudi 1<sup>er</sup> juin dernier, en fin d'après-midi, la LIR tenait son Assemblée générale à Wavre. La réunion s'est déroulée dans une des salles de l'ancienne sucrerie de notre belle ville de Wavre, et notre réunion à peine terminée, nous étions tous conviés à la grande soirée des associations de patients - soirée, organisée par le GNFB.**

En effet, en ce début du mois de juin, le Groupement des Néphrologues francophones de Belgique (GNFB) nous invitait à une soirée en la faveur des associations de patients atteints d'insuffisance rénale à la sucrerie de Wavre.



De gauche à droite : Fabrice Huré, Docteur Jean-Marc Desmet, Prof. Eric Goffin, Cécile Van Halteren, Soumya Soumsoum, Docteur Valentine Gillion, Magali Mertens

Au programme, il y avait une projection du film court-métrage de Fabrice Huré, «Plus belle la nuit», suivie des témoignages poignants de mesdames Soumya Soumsoum, Cécile Van Halteren et Magali Mertens.

Cette soirée exceptionnelle a été organisée à l'initiative du Prof. Eric Goffin, néphrologue aux Cliniques universitaires Saint-Luc, et de la LIR asbl, en partenariat avec les associations Adir asbl, Guerrière en pyjama asbl, AIRG France et Aciirt.

Dans le parcours de vie des personnes atteintes de maladies chroniques et plus particulièrement l'insuffisance rénale, il est prouvé que le partage d'expériences avec d'autres personnes touchées par la même pathologie et confrontées aux mêmes difficultés liées à la rigueur du traitement, peut considérablement aider les patients, comme nous le rappelle, avec justesse, le Dr Jean-Marc Desmet, président du GNFB.

Fabrice Huré est un patient rennais de 43 ans qui est atteint d'une insuffisance rénale chronique depuis l'âge de 18 ans. Ce passionné des sports *outdoor*, avait comme objectif de venir à bout du GR20 (en Corse), qui est un des sentiers de randonnée les plus exigeants au monde. Excusez du peu : 6 étapes, 180 kilomètres, 13.000 mètres de dénivelé positif !

En juillet 2021, il s'est lancé le défi avec des amis : 6 jours ainsi que 2 dialyses nocturnes plus tard, il franchissait la ligne d'arrivée, épuisé, fourbu, mais super heureux.



*Fabrice, à travers cette aventure humaine, espère redonner de l'espoir qu'une vie inclusive et de qualité est possible malgré l'insuffisance rénale terminale.*

Monsieur Fabrice Huré

Lors du débat qui a suivi cette projection, nous avons pu échanger ensemble sur la nécessité de préserver son capital santé et donc de pratiquer une activité physique régulière et adaptée dans le cadre de notre maladie chronique.



De gauche à droite : Docteur Jean-Marc Desmet, Maria Panagiotakopoulos et le Prof. Eric Goffin

Les intervenants étaient Fabrice Huré, bien entendu, ainsi que le Dr Valentine Gillion et le Prof. Eric Goffin, qui ont répondu avec précision, professionnalisme et énormément de sensibilité ainsi que d'empathie aux questions qui leurs étaient posées par les nombreux patients et autres professionnels de la santé, présents dans la salle.

Ensuite, nous avons pu écouter les témoignages de trois jeunes femmes exceptionnelles : Soumya Soumsoum, Cécile Van Halteren et Magali Mertens.

Quel moment de partage fabuleux ! Ces trois jeunes femmes nous ont montré à quel point l'être humain était fort et que la volonté pouvait renverser des montagnes.

**Ces témoignages poignants sont un véritable message d'espoir pour toutes les personnes victimes d'une maladie chronique.** Chacune a eu un parcours de vie particulièrement compliqué et difficile et chacune, à sa façon, nous a expliqué qu'à force de volonté, d'énergie positive et surtout de volonté de vivre «normalement», elles étaient parvenues à rendre leur vie plus agréable... qu'elles avaient donné un sens à leur maladie et surtout, à leur vie !

Nous tous, dans cette salle, avons vu à quel point les professionnels de la santé étaient touchés par ces témoignages. Nous avons également pu nous rendre compte que les témoignages d'expériences et de vécus de Soumya, de Cécile et de Magali avaient conforté les membres du corps médical dans leur idée que le patient est une personne humaine qui vit sa maladie 24h/24h et qui peut apporter beaucoup aux médecins et infirmières dans le suivi psychologique des patients et du bien-être de ceux-ci.

Une expérience inoubliable et qui doit absolument en appeler d'autres. Les patients devenant partenaires effectifs dans ce combat contre la maladie, qu'espérer de plus ?

Cette belle soirée s'est terminée par un magnifique buffet, où les conversations à bâtons rompus ont pu se prolonger de longues heures durant.

Vivement l'édition numéro deux !

## NOS ACTUALITÉS

### Excursion à Nieuport

Ce 24 août 2023...

Ce jour tant attendu est enfin arrivé : notre escapade à Nieuport !



En attendant l'arrivée du car à double étage, chacun - infirmières et participants - se congratulent, se retrouvent et s'embrassent bien amicalement. Tous s'installent ; les chaises et rollators sont aisément repliés dans les coffres. Le voyage démarre dans la joie de la perspective de ces mini vacances.

C'est la pluie qui nous accueille à Nieuport, mais rapidement, les promeneurs de la large digue et des différentes belles rues commerçantes sont réchauffés par un merveilleux soleil tant espéré.

À l'heure du repas, nous nous retrouvons joyeusement au restaurant pour nos choix de moules frites ou saumon béarnaise-frites dans des échanges sympathiques et faisons de nouvelles connaissances.

L'après-midi permet à chacun de s'éparpiller en cuistax, le long de la plage ou partir à la découverte de l'Yser et son port de plaisance. Certains ont même eu la surprise d'observer les cabrioles des phoques...

Tous ponctuels, l'heure nous ramène aux retours, munis d'achats cadeaux, de babelottes à partager et surtout de souvenirs d'un énorme et vivifiant bol d'air à ramener vers nos quotidiens.

Merci à la LIR et l'équipe d'infirmières accompagnantes.



Une belle journée dans une ambiance détendue à recommencer très vite !

Annette

### Voyage en Turquie : Témoignages de patients



« Bonjour,

Infirmière en dialyse aux Cliniques universitaires Saint-Luc, j'ai eu la chance d'accompagner les patients le la LIR sous le soleil de Turquie. L'organisation, le logement, les excursions, l'ambiance le soir à l'hôtel, les repas, l'accueil par le centre local en Turquie, tout fut parfait et j'en garde un souvenir inoubliable.

J'ai été enthousiasmée par l'ambiance et l'entraide qui ont régné durant tout ce séjour, que ce soit durant les visites de sites historiques, lors des excursions (en bateau et sur les marchés) ou plus simplement le soir autour d'un verre au bar et au restaurant de l'hôtel.

Et j'ai été incroyablement surprise par la gentillesse de l'équipe médicale et des infirmières turques lorsque nous nous rendions au centre de dialyse.

Un grand merci à la LIR de m'avoir permis de vivre cette belle expérience.

Pascale Cauchies »





« Bruxelles le 13/10/2023

Je vous écris ce petit mot suite au voyage en Turquie.

C'était un voyage magnifique, très beau pays. Une très bonne organisation par l'infirmière Corinne Lamaire qui s'occupait de nous tous et de tout le monde à la perfection, aidée de l'infirmière Pascale Cauchies ainsi que les 2 médecins, Guillaume la 1<sup>ère</sup> semaine et Inès la 2<sup>ème</sup> semaine. L'hôtel était magnifique, très beau, buffet grandiose. Les excursions étaient très bien, les journées en bateau étaient magnifiques, journée très agréable.

Voyage aller et retour impeccable, l'assistance aux aéroports était parfaite. Ce voyage était parfait, je suis impatiente de refaire un autre voyage prochainement, cela fait tellement de bien.

Merci à la LIR pour ces beaux moments

Bien à vous,



Mme Botte Ghilaine »



« Ce voyage en Turquie fut un réel moment de bonheur. D'abord pour le choix de l'hôtel et la météo délicieuse. Surtout pour la très bonne entente du groupe avec lequel nous avons partagé nos expériences personnelles.

À refaire, même ailleurs.

Merci à la bonne équipe de la LIR

Sophie et Claude »

## Souper spaghetti

À la Rotonde (Woluwe-Saint-Lambert), le 11 novembre 2023, la LIR était en fête.

Le samedi 11 novembre dernier, les membres du CA, aidés par des bénévoles et de quelques amis proposaient un repas spaghetti suivi d'une soirée dansante.



L'occasion était belle de se retrouver après 4 ans d'abstinence (covid et crise économique obligent) et de se remémorer les souvenirs des plus croustillants.

L'apéritif, un mousseux méthode champenoise, ouvrait l'appétit de chacun.

Le plat italien, accompagné par Bacchus, une blonde ou un soft et terminé par une glace, un café ou thé, réjouissait les babines de tous les convives, petits et grands.

Une tombola dotée de 500 lots et l'estimation du poids de deux paniers (magnifiquement garnis) soulevaient l'enthousiasme de tous.

Il faut dire que les Liriens et Liriennes n'avaient pas été avares de leur temps et énergie pour que cette soirée soit une réussite.



Elvis (à gauche) et le Prof. Eric Goffin (à droite)

Le repas terminé, en piste pour des danses envoyées par un DJ en grande forme.

Au gré des musiques, tous et toutes y allaient des pas les plus gracieux et des déhanchements les plus audacieux : et 1.2.3, 1.2.3, ambiance, ambiance.

Les rythmes effrénés du rock, du twist et du jerk entraînaient les danseurs sur une piste où il devenait difficile de se frayer un passage.

Vers une heure du matin, la fatigue aidant, les convives se quittaient, se promettant de se retrouver en 2024.

Les Liriens et Liriennes remercient tous les participants: personnes dialysées, médecins, infirmières, parents, amis et amies, et vous donnent rendez-vous l'année prochaine.

C'est ensemble que la réussite est au bout du chemin. Ils en profitent pour vous présenter leurs meilleurs vœux et vous souhaiter de joyeuses fêtes de fin d'année.

Que 2024 vous apporte santé, joie, bonheur et prospérité. Que 2023 finisse dans l'amour de chacun et dans la solidarité.

Vive la LIR et ses Liriens et Liriennes !

## NOS RECETTES

### Menus de fêtes

#### Entrée : Noix de Saint Jacques sur lit de chicons

Pour 4 personnes

##### **Ingrédients :**

12 noix de Saint-Jacques fraîches  
400 g de chicons  
Beurre non salé  
Huile  
Sucre (1 cuiller à soupe)  
Ail  
Muscade  
Poivre



##### **Préparation :**

Laver les chicons. Les couper en 2.  
Précuire les chicons 5 minutes à l'eau bouillante non salée.

Les égoutter dans une passoire. Les émincer.  
Faire suer les chicons dans la matière grasse avec l'ail jusqu'à ce qu'ils soient bien fondants. Terminer avec un peu de sucre, le poivre et la muscade.

Rincer les Saint-Jacques à l'eau.  
Dans une poêle très chaude, poêler les Saint-Jacques 30 secondes de chaque côté dans d'huile. Poivrer.

Présentation de l'assiette :  
Placer des lamelles de chicons. Déposer par-dessus les Saint-Jacques.

Attention : si vous êtes nouvellement greffé, il faudra cuire à fond les Saint-Jacques.

#### Plat : Carré d'agneau en persillade

Pour 4 personnes

##### **Ingrédients :**

4 carrés d'agneau (600 g)  
30 g de beurre non salé (pour la persillade)  
20 g de beurre non salé (pour la cuisson)  
1 cuiller à soupe de chapelure  
¼ de botte de persil  
Poivre  
Noix de muscade



##### **Préparation :**

Laisser 30 g de beurre à température ambiante. Préchauffer le four à 180°C.

Parer la viande (enlever les parties grasses visibles) et la poivrer. La marquer dans du beurre.

Préparer la persillade : Hacher le persil. Mélanger avec les 30 g de beurre ramolli, chapelure, poivre et noix de muscade.

Déposer cette préparation sur la viande. Cuire au four (15 minutes à 180°C) (55°C à la sonde de températures). Accompagner par exemple d'un gratin dauphinois et d'une salade mixte.

#### Dessert : Gâteau de Noël

Pour 8 personnes

##### **Ingrédients :**

8 œufs  
150 g de farine  
250 g de sucre semoule  
Pour la garniture :  
2 dl de crème  
Pralin en crème ou en poudre



##### **Préparation :**

Battre les œufs et le sucre au batteur électrique durant 15 minutes jusqu'à obtention d'un mélange ferme et blanc ivoire.

Ajouter très délicatement la farine tamisée à l'aide d'une spatule en soulevant la pâte.

Graisser le moule à gâteau et verser la pâte.  
Cuir le gâteau 30-40 minutes dans un four préchauffé à 180°C (vérifier la cuisson avec une aiguille).

Démouler et laisser refroidir sur une grille.  
Couper le gâteau en deux (horizontalement).

Battre le crème et y ajouter le pralin.  
Garnir le gâteau (quand il est froid) avec ce mélange.  
Décorer selon votre créativité.

**Pâte à crêpes**

**Pour 4 personnes**

**Ingrédients :**

125 g de farine  
2 œufs  
¼ de litre de lait  
½ écrémé



**Préparation :**

De préférence, préparez la pâte quelques heures à l'avance.

Dans un saladier, délayez avec un fouet la farine, les œufs et le lait.

Laissez reposer. Dans une poêle très chaude, versez un peu matière grasse pour graisser la poêle. Versez une demi-louche de pâte et faites cuire 3 minutes.

**Apéro 1 : Roulades de crêpes au thon mayonnaise**

**Pour 4 personnes :**

**Ingrédients :**

2 crêpes  
1 boîte de thon au naturel (180-200 g)  
2 cuillers à soupe de mayonnaise  
2 cuillers à soupe de Philadelphia  
1 cuiller à soupe de ciboulette fraîche hachée  
1 cuiller à soupe de persil  
Poivre

**Préparation :**

Mélangez le thon, la mayonnaise et le Philadelphia. Assaisonnez avec le poivre, le persil et la ciboulette.

Étalez la préparation sur les crêpes. Roulez-les.

Enveloppez-les dans un film plastique et laissez raffermir 1h au frais.

Au moment de l'apéritif, coupez les crêpes en rondelles de 2 cm d'épaisseur et disposez sur une assiette.

**Apéro 2 : Roulades de crêpes au carré frais**

**Pour 4 personnes :**

**Ingrédients :**

2 crêpes  
2 fromages « carré frais »  
½ cuiller à soupe d'huile  
½ cuiller à soupe de vinaigre de cidre  
1 cuiller à soupe de ciboulette fraîche hachée  
1 cuiller à soupe de persil

**Préparation :**

Mélangez le fromage avec le vinaigre et l'huile, ajoutez les fines herbes.

Étalez la préparation sur les crêpes. Roulez-les.

Enveloppez-les dans un film plastique et laissez raffermir 1h au frais.

Au moment de l'apéritif, coupez les crêpes en rondelles de 2 cm d'épaisseur et disposez sur une assiette.

**Plat 1 : Gratin de crêpes farcies aux épinards**

**Pour 4 personnes :**

**Ingrédients :**

8 crêpes	
Farce :	Béchamel :
400 g de jambon	50 g de farine
à teneur réduite en sel	50 g de matière grasse non salée
600 g d'épinards surgelés	500 ml de lait ½ écrémé
1 gousse d'ail	30 g de mozzarella râpée
10 g de matière grasse non salée	Poivre et muscade
100 g d'oignons	

**Préparation :**

Préparer la pâte (voir ci-dessus).

Pour la garniture :

Epluchez et lavez l'oignon. Hachez-le finement.

Faites cuire à l'eau bouillante non salée les épinards. Egouttez-les bien.

Faites suer l'oignon dans la matière grasse, ajoutez l'ail et les épinards.

Assaisonnez avec le poivre et la muscade.

Pour la béchamel :

Faites fondre la matière grasse dans une casserole.

Ajoutez la farine et laissez cuire jusqu'à ce que la préparation mousse.

Retirez du feu. Ajoutez le lait froid d'un trait en fouettant énergiquement. Assaisonnez (poivre, muscade). Chauffez à nouveau jusqu'à épaississement en mélangeant continuellement avec le fouet.

Déposez sur chaque crêpe deux tranches de jambon et 1/8 des épinards.

Roulez la crêpe et déposez-la dans un plat pouvant aller au four, nappez les crêpes de sauce béchamel et de mozzarella râpée.

Cuisez au four à 180°C pendant environ 15 minutes.

## Plat 2 : Flammekueche alsacienne

**Pour 4 personnes :**

**Pâte :**

250 g de farine  
5 cl d'huile  
10 cl d'eau

**Garniture :**

2 oignons  
150 g de jambon  
à teneur réduite en sel  
25 cl de crème  
25 cl de fromage blanc  
5 cl de vin blanc



**Préparation :**

Préparez la pâte en mélangeant tous les ingrédients et laissez-la reposer 30 minutes avant de l'étaler.  
Montez la crème et le fromage blanc en chantilly  
Faites fondre les oignons avec le vin blanc. Ajoutez ensuite les dés de jambon et laissez cuire quelques minutes.  
Déposez sur la pâte la préparation au fromage blanc et ensuite répartissez la préparation aux oignons-jambon.  
Enfournez dans un four très chaud (au moins 250°C) pendant 10 à 15 minutes.

## Dessert 1 : Crêpes soufflées au sabayon à l'orange

**Pour 4 personnes :**

**Ingrédients :**

4 crêpes  
2 œufs  
50 g de sucre  
20 g de farine  
10 cl de jus d'orange  
2 cuillères à soupe de Cointreau ou Grand-Marnier  
1 cuillère à soupe de sucre glace

**Préparation : Préparer la pâte (voir ci-dessus)**

**Pour la garniture :**

Mélangez au fouet pendant 1 minute les jaunes d'œufs avec le sucre. Ensuite, incorporez la farine, puis le jus d'orange à ce mélange. Mettez la casserole dans un bain-marie, laissez cuire 2 minutes en ne cessant de remuer l'appareil. Hors du feu, mélangez avec le Cointreau ou le Grand-Marnier. Réservez.

Montez les blancs d'œufs en neige bien ferme. Incorporez à l'appareil précédent. Allumez le four à 200°C. Fourrez chaque crêpe avec 2 cuillères à soupe de l'appareil à sabayon déposé sur une moitié. Repliez l'autre moitié de crêpe dessus.

Rangez les crêpes dans un plat allant au four, laissez cuire 4 minutes à 200°C. Saupoudrez de sucre glace, faites cuire encore 4 minutes. Dégustez chaud.

## Dessert 2 : Crêpes au caramel citronné

**Pour 4 personnes :**

**Ingrédients :**

4 crêpes  
Pour le caramel au beurre citronné :  
2 citrons bio  
75 g de sucre  
75 g de beurre non salé

**Préparation du caramel :**

Prélevez le zeste d'un citron (en garder un peu pour le décor) et faites blanchir 5 min dans une petite casserole d'eau bouillante. Égouttez. Dans une petite casserole, versez le sucre et le jus des citrons. Laissez blondir pour avoir un caramel doré, ajoutez le beurre par petits morceaux.

Ajoutez les zestes. Si nécessaire, ajustez la consistance du caramel en ajoutant un peu d'eau.

Faites tiédir le caramel et servez sur les crêpes chaudes. Décorez avec quelques zestes de citron.

## **ÉVÉNEMENTS À VENIR**

Célébrons ensemble  
la **Journée  
Mondiale du Rein,**  
le **jeudi 14 mars  
2024 !**



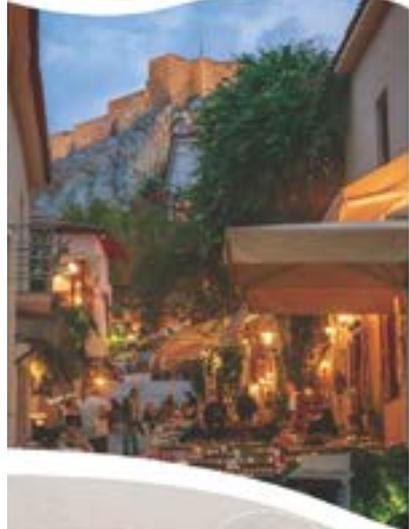
Un jour dédié à la **sensibilisation** et à la **promotion de la santé rénale**.

Rejoignez-nous pour partager des informations cruciales, encourager des modes de vie sains et montrer votre soutien à ceux qui luttent contre les maladies rénales.

Ensemble, faisons de cette journée une source d'inspiration pour une meilleure santé rénale dans le monde entier !

Place de l'Alma 3/6  
1200 Bruxelles  
0470 / 64 33 00  
@ info@lir-lni.be  
www.lir-lni.be





**mesogeios**<sup>+</sup>  
CENTRES DE DIALYSE

**VACANCES  
DE QUALITÉ SUPÉRIEURE  
ET DIALYSE EN GRÈCE**

Découvrez **la Grèce**  
du **Nord** au **Sud**,  
en profitant de son **climat unique**,  
de ses **beautés inégalées**  
et d'un traitement de dialyse  
**de haute qualité...**

**Comprend  
des soins médicaux  
de qualité supérieure:**

- Machines de dialyse Fresenius Médical Care 5008S
- Personnel médical et administrative de haute qualité et multilingue
- Support médical 24h/24h
- Transport pour la dialyse gratuit
- Soutien financier pour les vacances en groupe



Contactez les services spécialisés Mesogeios:

**T:** +30 28 10 37 15 60 **M:** +30 69 46 28 56 15 **E:** info@mesogeios.gr **W:** www.mesogeios.gr

☞ Crète (Kafessa, Heraklion, Ierapetra) ☞ Athènes (Palais Falirou, Chaidari, Pallini) ☞ Péloponnèse (Kalamata & Messini)  
☞ Chaïkida (île d'Eubée - Grèce centrale) ☞ Serres (Grèce du Nord) ☞ Thessaloniki (Pylaia & Evosmos)