



Le Vaisseau

Septembre – Octobre – Novembre – Décembre 2023

N°39



LE MOT DU PRESIDENT

A l'approche de cette fin d'année 2023 et bien sûr de l'arrivée de la nouvelle, nous pourrions échanger sur le **TEMPS** !

Pas celui qu'il fait, mais bien celui qui passe, celui qui rythme nos journées, nos vies....

De tout **temps** et même en remontant jusqu'à la nuit des **temps**, les hommes se sont interrogés sur le **temps**. Ont-ils trouvé une réponse depuis le **temps** ? Et si oui, cette réponse résistera-t-elle au **temps** ?, Pas si sûr, et pas si simple, semble-t-il

André COMTE SPONVILLE dit :

*« Qu'est-ce que le **temps** ? La succession du **passé**, du **présent** et de **l'avenir**.
Mais le passé n'est pas puisqu'il n'est plus, Ni **l'avenir**, puisqu'il n'est pas encore.
Il ne reste donc que le **présent**, qui est l'unique temps réel... »*

André COMTE SPONVILLE persiste dans son analyse sur le **temps** et démontre que seul le **présent** est réel. Il dit par exemple :

*« Hier ne revient jamais. Ce qui a eu lieu ne peut pas ne pas avoir eu lieu. Le ressentiment est prisonnier du passé comme l'espérance de **l'avenir**. Vivre au **présent**, au contraire, c'est habiter le lieu de l'action ».*

Dans le cas où nous n'aurions pas totalement saisi, il réitère en disant :

*« Le **présent** ne m'a jamais quitté, jamais abandonné, jamais manqué.*

Tous les jours que j'ai vécus, c'était toujours aujourd'hui. Tous les jours c'était toujours maintenant »
Il m'est arrivé d'espérer ou de craindre, mais c'étaient espérances présentes, craintes présentes. Voilà un personnage qui aurait pu simplifier la conjugaison !

Jacques ATTALI dans un ouvrage écrit :

*« Le **temps** c'est de l'argent ». « Sa précision suppose la quantité, qui exige la vitesse ; gagner du **temps**, c'est produire plus par unité de **temps** ; lesquelles descendent à la minute, à la **seconde** ».*

Mais Jacques ATTALI s'est arrêté trop tôt en parlant de **seconde**. Les compétitions, les résultats se mesurent en millième de **seconde**. Pour donner un exemple :

*« Dans un récent grand prix, deux pilotes ont couvert le tour de 4,250 Km l'un en 1' 40'' et 400 millièmes et l'autre en 1' 40'' et 403 millièmes. Rapide calcul, cela représente 12,69 centimètres au tour et pas moins de 8,88 mètres à l'arrivée après 70 tours. Mais le **temps** c'est de l'argent, le gain entre le 1er et le second n'est pas le même. »*

Rappelez-vous le Tour de France en 1989 :

1er GREG LEMON en 87H 38' 35''

2ième LAURENT FIGNON en 87H 38' 43'' ► 8 petites secondes d'écart après 3 285 Km et 23 jours de course !!!!

OUI, mais à l'arrivée les 83 mètres d'écart se sont mesurés en centaines de milliers de francs (L'EURO est arrivé bien plus tard). Oui, le temps c'est sûrement quelque part de l'argent !!!

Autres notions du Temps que nous retrouvons dans des expressions du quotidien

« J'ai perdu mon temps »

« Regarder le temps passé »

« Pour gagner du temps »

« Faire perdre du temps à quelqu'un »

« J'ai du temps devant moi »

« J'ai le temps de faire »

« Je n'ai plus le temps »

« Le temps ne compte pas »

« Je n'ai pas le temps »

« J'ai trouvé du temps pour réaliser telle ou telle chose »

« Prendre son temps »

Ce qui serait intéressant de savoir c'est que, compte tenu de la précision de la mesure du temps, la quantité de temps perdu par les uns est-t-elle équivalente à la somme du temps gagné par d'autres ? Vaste sujet !!

SAINTE BEUVE

« Vieillir, c'est encore la seule manière que l'on ait trouvé de vivre longtemps » (Sincèrement l'une de mes préférées !!!!).

Claude GAGNIÈRE dans « Pour tout l'or des mots » :

« La durée de vie, c'est en définitive l'ignorance dans laquelle se trouve chacun d'entre nous dans la longueur exacte de sa destinée ».

PLINE LE JEUNE :

« Y a-t-il rien de si limité, de si court que la vie humaine la plus longue »

Mais le temps, c'est aussi une très longue succession de secondes, minutes, heures, jours, mois, saisons, années, siècles...

Revenons un peu en arrière....

Le 31 décembre 1999 à 23 H 59 Minutes 59 Secondes !

Mais que va déclencher la seconde suivante ????, Nous allons :

*Changer de seconde 59 ► 00

*Changer de mois décembre ► janvier

*Changer de minute 59 ► 00

*Changer d'année 1999 ► 2000

*Changer d'heure 23 ► 00

*Changer de décennie 90 ► 00

*Changer de jour Ve ► SA

*Changer de siècle 20ième ► 21ième

*Changer de date 31 ► 01

*Changer de millénaire 2ième ► 3ième

Formidable NON ? ! pour une toute petite SECONDE !!!!

Paul MORAND disait : « Que de temps perdu à gagner du temps ! »

Pour nombre d'entre Vous, vous allez comprendre ces références ferroviaires :

Slogan publicitaire à l'arrivée du TGV en 1981 : « Gagner du temps sur le temps »

Sans oublier la citation de Jacques PREVERT :

« Le TEMPS NOUS ETREINT, le TEMPS NOUS EGARE »

QUE NOUS POUVONS AUSSI ECRIRE :

Le TEMPS NOUS EST TRAIN, LE TEMPS NOUS EST GARE

J'espère que vous avez pris le temps de lire ces quelques pages...

Et maintenant que ce journal est terminé : « Que vais-je faire de tout ce temps que sera ma vie... »

ALAIN

CONSULTATION MEDICALE

CONSULTATION MÉDICALE

26,50 €

Depuis le 1^{er} novembre, le tarif des consultations chez un médecin généraliste ou un spécialiste ayant signé une convention avec l'assurance maladie a augmenté de 1,50 € en métropole (et de 1,80 € en outre-mer). Il faut désormais déboursier au moins 26,50 € pour un rendez-vous chez le généraliste et 31,50 € minimum chez les spécialistes.

Comment consulter un médecin lorsque votre généraliste est absent ?

(Soir, Week-end, Jours Fériés, Vacances...)



SOS MEDECINS : 03 80 59 80 80

ou et surtout **3634**.

Tous les jours, 7 jours /7. 24H/24

Au-delà de se déplacer au domicile, vous pouvez consulter **aux cabinets SOS Médecins**

14 Rue de MARSANNAY 21300 CHENÔVE

04 Place ST BERNARD 21000 DIJON

« Je ne dis pas que tu es alcoolique, j'dis juste que si on te fait une prise de sang...on aura l'impression de faire les vendanges... »

Attention, uniquement sur Rendez-Vous. Donc appelez avant de vous déranger

A noter que SOS Médecins est présent chaque mardi à la Maison de Santé à **CHATILLON s/ SEINE**.

De plus, à **AUXONNE**, SOS Médecins augmente sa présence au CH d'AUXONNE par l'intermédiaire d'une permanence quotidienne contre une permanence uniquement les week-ends

SOS 21 : 03 80 78 68 68 84

Rue Maxime GUILLOT 21300 CHENÔVE.

Consultations et visites Tous les jours, 7 jours /7, 24H/24 tant à Dijon que dans les communes alentour

118 418 – medecinsdegarde.fr

Pour consulter un médecin, vous pouvez aussi appeler ce N° et dites « SANTE ».

Les conseillers vous communiqueront la marche à suivre.

09 70 17 56 52

Vous pouvez, aussi, obtenir une **Téléconsultation** en appelant ce N°. Cela peut rassurer.

URGENCEMED DIJON

Rondpoint de la NATION 21000 DIJON.

Ce centre accueille 7 jours /7 de 09h00 à 22h00 y compris week-end et jours fériés pour des prises en charge de tous types de consultations médicales 'adultes et enfants' sans rendez-vous

CABINET MEDICAL OMNES : 03 79 57 27 67 23

Boulevard de STASBOURG 21000 DIJON.

Permanences 7 jours /7 jusqu'à 22H00 en semaine et 20h00 le week-end.

Prise de rendez-vous via **DOCTOLIB** ou par téléphone.

03 80 20 93 99 28 A avenue de la Sablière 21200 BEAUNE.

Prise de rendez-vous via DOCTOLIB ou par téléphone.

Attention, pour BEAUNE les Rendez-vous du soir et du week-end sont à prendre par téléphone.



« Certains sont comme
une pièce de monnaie.2
faces et aucune valeur...

PHARMACIES DE GARDE :



Pour connaître les pharmacies de garde, vous pouvez aller sur internet '**PARAPHARMADIRECT**' et vous trouverez les adresses des pharmacies de garde pour l'ensemble des jours du mois.

Toutefois si vous avez l'obligation de vous y rendre après 23h00, il est nécessaire de se rendre au commissariat Place SUQUET à Dijon muni d'une pièce d'identité.

ATTENTION : le **3237** qui indique les pharmacies de garde sur l'ensemble du territoire national, n'est pas encore actif en CÔTE d'OR.

Liste non exhaustive et pouvant être modifiée à tout moment

C'est NOËL et si nous rappelions nos souvenirs d'enfance,

Entre autres les AGRUMES

Avec leurs couleurs vives et leurs saveurs variées, les agrumes s'invitent dans nos assiettes.

Le terme « agrume » vient du latin *acrumen* et signifie « saveur âcre ». Mais le mot n'entre dans le dictionnaire de l'Académie française qu'en septembre 1939. Jusqu'alors, c'est le terme « citrus » qui était employé. Agrume désigne aussi bien le fruit que la plante, arbuste qui peut avoir de 4 à 9 mètres de haut. Les agrumes se distinguent de la plupart des autres fruits par leur structure en quartiers. On trouve leur origine dans le sud-est asiatique. Cultivés en Asie méridionale, ils sont arrivés en Méditerranée vers 300 avant notre ère, probablement rapportés de Mésopotamie par les armées d'Alexandre le Grand. Les Romains ont commencé la culture de certains au I^{er} siècle, mais ce sont les Arabes qui l'ont développée au X^e siècle en Espagne, notamment pour l'oranger. Leur arrivée et leur consommation dans le monde occidental sont donc récentes, et on peut mesurer aujourd'hui la place que les agrumes ont pris dans notre vie quotidienne.

LES PRINCIPAUX AGRUMES CONSOMMÉS

(parfois tout au long de l'année)

■ **Le citron** : c'est un des fruits préférés des Français, et un des agrumes les plus cultivés au monde. Il est très utilisé

en cuisine (zeste, jus, confit). Il est très riche en vitamine C. Il en est de même pour le citron vert ou lime, qui est surtout présent dans les cocktails et les sorbets.

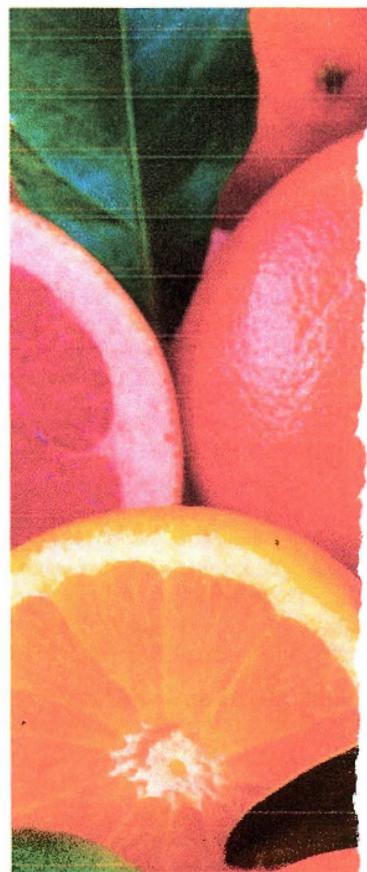
■ **La clémentine** : la Corse produit 98% des clémentines françaises. C'est, de la mandarine et de l'orange, l'agrumes le plus petit. Son goût sucré est légèrement acidulé. Elle s'épluche facilement.

■ **Le kumquat** : petit fruit de 2 à 5 cm de diamètre, originaire d'Asie du sud-est, a une peau lisse de couleur orange qui est très fine et se mange avec le fruit. On peut l'utiliser cru ou cuit, en sucré ou salé, dans des salades, avec de la viande ou du poisson, bref, avec pour seule limite l'imagination. Le kumquat a également des propriétés antioxydantes et anti-inflammatoires.

■ **La mandarine** : plus grosse et moins acidulée que la clémentine, elle est surtout appréciée en fruit de bouche. Elle contient des pépins, mais s'épluche facilement.

■ **L'orange** : c'est le quatrième fruit le plus cultivé au monde, et l'agrumes le plus connu. Elle serait arrivée en Europe aux alentours de l'an mille. Elle est consommée sous sa forme naturelle ou transformée (jus), mais aussi confite, en cuisine... Le nom de l'orange a été attribué au vingtième jour du mois de brumaire du calendrier républicain, généralement le 14 novembre du calendrier actuel. Dans la même catégorie, on trouve l'orange sanguine dont les qualités médicinales sont supérieures à celles de la précédente.

■ **Le pamplemousse** : il est originaire d'Asie du sud-est,



l'écorce est épaisse, de couleur vert jaune, la pulpe est croquante, douce et un peu amère. Le pomelo, qui lui est apparenté, a une écorce plus fine, la pulpe tend vers le rouge et a une saveur moins amère mais un peu plus acide. Si ces deux fruits sont bénéfiques pour la santé, ils ont cependant des interactions médicamenteuses reconnues et dangereuses. La liste des médicaments à **ne pas prendre en même temps** est considérable. C'est le cas notamment pour le cholestérol, l'hypertension, les problèmes cardiaques, le cancer... C'est le pomelo rouge qui présente le plus de risques. Un avis médical sera toujours le bienvenu.

En plus des agrumes précités, on peut ajouter la berga-



le cas pour les oranges dont la consommation arrive en tête. Si vous en consommez le jus, préférez le pur jus, ou alors pressez vos oranges vous-même. Le citron, qui était utilisé par les navigateurs pour lutter contre le scorbut au XVIII^e siècle, contient en plus des antioxydants qui pourraient jouer un rôle contre les maladies dégénératives du cerveau. C'est aussi un détoxifiant pour le foie. Malgré les précautions à prendre, citées plus haut, le pamplemousse a des atouts, en plus des atouts basiques des agrumes : il contribuerait à faire baisser le taux de cholestérol et de triglycérides dans le sang. Mandarines et clémentines apportent le petit plus gustatif tant apprécié.

PRISÉS SOUS DIFFÉRENTES FORMES

En premier, ce sont des fruits de bouche, mais on les trouve transformés, notamment en jus (oranges, pamplemousses, citrons), confitures et marmelades, confits pour les pâtisseries. Le zeste de leur écorce est utilisé en cuisine, tant salée que sucrée, leur pulpe également. Les huiles essentielles d'agrumes sont présentes pour aromatiser les boissons, douces ou alcoolisées, en biscuiterie et en confiserie, mais aussi en parfumerie et en pharmacie. Il n'est pas si loin le temps où, pour la Saint-Nicolas ou pour Noël, le cadeau que les enfants recevaient était une orange. Aujourd'hui, c'est presque toute l'année et c'est bon pour la santé. Sans modération !

Noël Uhring

mote, qui parfume si bien les confiseries carrées spécialités de Nancy, la **bigarade**, l'orange amère des confitures et marmelades, le **calamondin** présent dans la cuisine philippine, le **cédrat**, surtout confit, le **chinotto** pour les boissons en Italie, le **citron-caviar**, utilisé par les grands chefs et très onéreux, le **combava** dont les propriétés médicinales sont remarquables, l'**ichang-papeda**, protégé en Chine et utilisé en médecine traditionnelle, le **kabosu** dont les Japonais parfument les gâteaux sec, les sorbets, les bières et autres alcools, la **limette**, citron doux appelé aussi citron Meyer, la **main de Bouddha**, cédrat semblable à une main ouverte, symbole de bonheur et de longue vie en Chine, le

mineola, variété hybride de mandarine, le **sudachi** pour accompagner au Japon poissons et crustacés mais aussi les boissons alcoolisées ou non, la **tangerine**, sorte de mandarine dont le nom vient de Tanger, le **tangor**, très sucré, cultivé à la Réunion, l'**ugli**, dit l'agrumes le plus laid car l'écorce est grumeleuse, le **yuzu**, qui s'accorde bien avec les poissons et les champignons, notamment au Japon.

LEURS VERTUS SANTÉ

Dire que la liste est complète serait exagéré. Les croisements et autres manipulations font que de nouvelles variétés arrivent sur le marché, ne serait-ce que pour améliorer la qualité de l'existant, au niveau du goût, du

sucré, de l'acidité, ou pour la disparition des pépins. Cependant, cela n'enlève rien aux excellentes propriétés des agrumes, notamment en période hivernale quand le corps est plus sollicité par les variations climatiques. De ceux que nous consommons le plus régulièrement, voici leurs principales qualités. Les agrumes en général sont peu caloriques. Ils apportent des fibres qui donnent une sensation de satiété et favorisent le transit intestinal. Les agrumes fournissent de la vitamine C, dont nous avons bien besoin pour résister aux rhumes en hiver, et qui permet de lutter contre la fatigue, le froid, le vieillissement cutané. Elle favorise aussi l'élimination des toxines liées à la pollution. C'est

« Avoir le cœur tendre dans un monde cruel, c'est du courage, PAS DE LA FAIBLESSE. »

« La relativité ??? Rien de plus facile... De chez moi au bar, il y a 5 minutes alors que du bar à chez moi, il y a 01h30... »

LE CHEMINOT RETRAITÉ
n° 750 novembre 2023

CONTINUONS DANS LES FRUITS, LES POMMES

Lu le mensuel 'NOTRE TEMPS'

4 IL Y EN A POUR TOUS LES GOÛTS!

Douces, acidulées, juteuses... il existe 400 variétés de pommes en France (plus de 7000 dans le monde). Parmi les plus appréciées:



La golden
323 000 tonnes*

*Paran



La gala
261 000 tonnes



La Pink Lady
190 000 tonnes



La granny smith
136 000 tonnes



La fuji
61 000 tonnes

DEUX VARIÉTÉS SONT LABELLISÉES
La pomme AOP du Limousin (90 000 tonnes/an) et la pomme IGP/Label rouge des Alpes de Haute-Durance (110 000 tonnes/an).

5 EN FRANCE, LA CUEILLETTE EST BONNE

Les prévisions pour 2023 tablent sur une production de **1 581 000 tonnes** (en hausse de 9 % par rapport à 2022). En bio: **69 000 tonnes** chaque année.



50 % de la production est écoulee sur le marché du frais français.

31 % de la production est exportée.

19 % autre

2/3 de la production provient de vergers labellisés écoresponsables.



700 millions d'euros de chiffre d'affaires

3 Pays de la Loire
245 100 tonnes

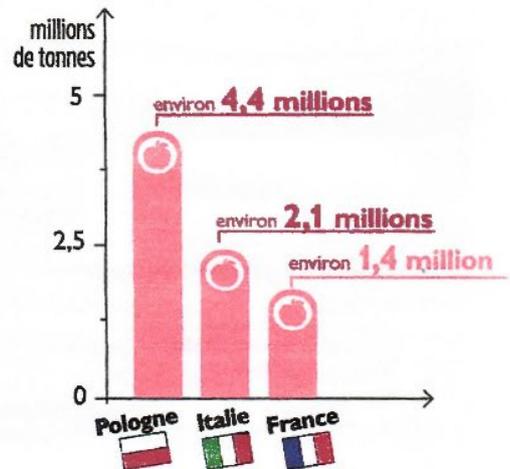
2 Provence-Alpes-Côtes d'Azur
316 600 tonnes

1 Occitanie
378 200 tonnes

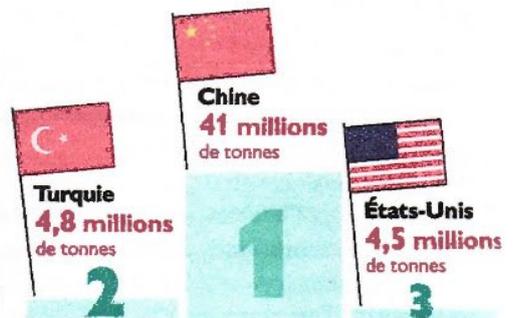
Les principales régions productrices (chiffres 2022)

6 ET AILLEURS?

L'Europe a récolté **12,8 millions de tonnes** de pommes en 2022. Les trois premiers producteurs:



Dans le monde, la Chine domine.



« L'esprit est comme un parapluie, il ne fonctionne que s'il est ouvert. »

QUELQUES INFOS MEDICAMENTS

➔ **À savoir** : certaines pathologies peuvent aussi avoir une influence sur les capacités à la conduite, qu'elles soient motrices, visuelles, auditives ou encore neurologiques. En cas de doute, il est conseillé d'en parler avec votre médecin. Il pourra notamment vous conseiller pour la prise d'un rendez-vous auprès d'un médecin agréé pour l'évaluation de l'aptitude à la conduite.

Quels sont les effets possibles des médicaments ?

Certains médicaments peuvent entraîner :

- des troubles de la vue ;
- un ralentissement des réflexes, une baisse de la vigilance et de l'attention, de la somnolence voire un endormissement ;
- des vertiges et troubles de l'équilibre.

Ces effets peuvent apparaître de manière isolée ou cumulée, et leur importance peut dépendre des doses absorbées. Ces différentes incidences de la prise de médicaments sur la capacité à conduire peuvent par ailleurs être aggravées en cas de fatigue.

Quels sont les médicaments présentant un risque ?

Parmi les familles de médicaments pouvant représenter un risque pour la conduite d'un véhicule :

- les anxiolytiques (benzodiazépines et apparentés...) ;
- les somnifères ;
- les antidépresseurs ;
- certains médicaments contre la douleur et contre la fièvre ;
- les antidiabétiques ;
- certains médicaments contre le mal des transports ;
- les anti-inflammatoires ;
- certains médicaments traitant la migraine.

Les somnifères et les benzodiazépines sont les substances médicales les plus fréquemment retrouvées dans les analyses de sang des accidentés de la route.

La Délégation à la sécurité routière vous recommande de préciser à votre médecin traitant ou à votre pharmacien votre moyen de déplacement, si nécessaire. Ils pourront ainsi rechercher le médicament le moins susceptible d'altérer vos capacités à conduire.

« L'important, ce n'est pas d'être grand...c'est d'être à la hauteur »,
Plus terre à terre, COLUCHE
disait : « la bonne taille pour les
jambes c'est quand les pieds
touchent par terre ».

Prise de médicaments et conduite : comprendre les différents niveaux de recommandation

Publié le 14 novembre 2023 - Direction de l'information légale et administrative (Première ministre)



Conduire un véhicule après avoir pris certains médicaments peut comporter des risques. La Délégation à la sécurité routière a lancé le 30 octobre 2023 une nouvelle campagne d'information sur les dangers routiers liés à des pathologies médicales ou à la prise de médicaments. Cela concerne des médicaments prescrits par votre médecin mais aussi certains remèdes disponibles sans ordonnance.

Crédits : thodonal - stock.adobe.com

Dans sa nouvelle campagne d'information, la Délégation à la sécurité routière recommande avant tout de faire attention, avant de prendre la route, au pictogramme d'alerte qui peut être présent sur la boîte du médicament que vous avez consommé. La Délégation à la sécurité routière souligne qu'actuellement « la connaissance des pictogrammes de sensibilisation des usagers aux risques de la prise de médicaments sur la conduite est insuffisante ». Il existe trois niveaux de risque, identifiables par un pictogramme décliné en trois couleurs :

- niveau 1 (pictogramme jaune) – la prise de ce médicament ne remet généralement pas en cause la conduite de votre véhicule. Il est cependant nécessaire que vous soyez informé avant de prendre le volant que vous devez rester vigilant quant à une manifestation éventuelle des effets signalés dans la notice du médicament ;
- niveau 2 (pictogramme orange) – la prise de ce médicament peut remettre en cause votre capacité à conduire ; il est donc nécessaire de demander l'avis de votre médecin ou de votre pharmacien ;
- niveau 3 (pictogramme rouge) – la prise de ce médicament rend la conduite dangereuse. L'effet peut même se prolonger un certain temps après l'arrêt de la prise du médicament. Il est donc recommandé de demander l'avis de votre médecin avant de recommencer à conduire. S'il s'agit d'un médicament sans prescription médicale, demandez l'avis de votre pharmacien.

« A ton avis, je m'ACIER ou je METAL, que FER ? ETAIN et d'OR



Lu dans le mensuel « NOTRE TEMPS » / Fatigue Chronique



Psycho-gériatre

DITES-MOI TOUT DR OLIVIER DE LADOUCKETTE

Fatigue chronique: et si c'était une apnée du sommeil?

Bien qu'il ne représente que 2 % du poids du corps, notre cerveau consomme environ 20 % de l'oxygène que nous absorbons, d'où l'inconfort cérébral dès que l'on retient trop longtemps ou souvent son souffle. C'est ce qu'il advient la nuit chez près d'un tiers des plus de 65 ans, dont une majorité d'hommes et de ronfleurs. Ce trouble de la ventilation nocturne nommé apnée du sommeil se caractérise par la survenue de pauses (apnées) ou réduction (hypopnées) de la respiration. On parle de syndrome léger lorsqu'elles surviennent 5 à 10 fois par heure, à sévère au-delà de 30. Le plus souvent, l'origine est obstructive: l'air circulant vers les poumons est empêché par un affaissement

des tissus du pharynx, la respiration ne peut reprendre qu'à la faveur d'un réveil qui contracte les muscles pharyngés et ouvre la gorge. Ces micro-éveils sont nombreux, brefs et non mémorisés: 80 % des apnéiques ignorent leurs difficultés respiratoires. S'ensuit un sommeil agité et non réparateur, et en journée une fatigue chronique, des maux de tête, difficultés de mémoire et de concentration. Ces signes doivent inciter à consulter car, à long terme, cela majore significativement les infarctus et AVC. Le principal facteur de risque est le surpoids, ainsi que la consommation d'alcool, de tabac et de sédatifs. Une panoplie de traitements permet de soigner ce syndrome qui peut entraver sérieusement la qualité et l'espérance de vie. Parmi eux, le port d'un masque insufflant de l'air pour ouvrir les voies respiratoires.

« Certaines personnes vous parlent quand elles ont le temps et d'autres libèrent leur temps pour vous parler. »



NOUVEAUTE AU CHU DIJON-BOURGOGNE



Le nouveau bâtiment **BCNE** est constitué de 4 niveaux.

Le *Rez de jardin* est dédié à l'accueil des urgences pédiatriques et adultes. Cet espace continue de relier l'Hôpital d'enfants et le bâtiment Bocage Central, il sera mis en service début 2024.

Au *Rez de chaussée* se trouve l'Unité Interventionnelle Thérapeutique Brève de prévention en Santé Mentale (UITB). Un service concentré sur la Prévention des Conduites suicidaires. Il s'agit d'une structure de 12 lits ouvert depuis quelques jours

Le *1er étage* est une extension du secteur de prise en charge des AVC, **l'Unité de Soins Intensifs Neuro-Vasculaires, USINV** qui comportait jusqu'ici 10 lits. Ce secteur accueille en continu des patients présentant un accident vasculaire cérébral aigu, regroupant les infarctus cérébraux bénéficiant ou non d'une revascularisation d'urgence par thrombolyse et / ou thrombectomie, les hémorragies intracérébrales, les accidents ischémiques transitoires à la phase aiguë, les thromboses veineuses cérébrales et plus rarement les hémorragies méningées.



Cette nouvelle unité mise en service le **19 octobre dernier** comporte dorénavant **15 lits**. Pour ceux qui la connaissaient avant son déménagement, la salle de surveillance commune laisse place de vraies chambres apportant ainsi plus de confort et d'intimité aux patients.

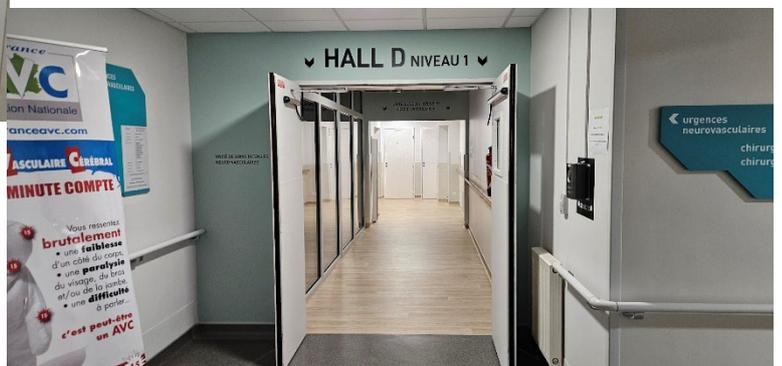
L'équipe paramédicale s'agrandit elle aussi considérablement passant de **12 à 18 infirmiers**, de **3 à 12 aides-soignants**, et d'un temps dédié plus important de **kinésithérapeutes, orthophonistes, psychologues...** Ajoutons que le service reste sous la responsabilité du Dr Osseby, et sous la direction du Pr Béjot. Me Zoé Nicolle les a rejoints en mars, en tant que cadre de santé, exclusive aux soins intensifs, la cadre ayant jusqu'ici la responsabilité de la neurologie 1 et les soins intensifs.



Cet agrandissement n'est que la première étape du projet, puisque les locaux qu'occupaient l'USINV jusqu'ici seront réhabilités et transformés. Ainsi 5 chambres supplémentaires seront ajoutées pour atteindre un total de capacité d'accueil de 20 lits. La fin des travaux est programmée premier semestre 2025.

Le *2ème étage* est dédié à la prise en charge des troubles cognitifs. Il accueille l'hospitalisation de jour cognitif, une unité innovante pour les maladies neuro-évolutives et pathologies du mouvement.

Alex FIRMINO-SARAZIN, infirmier



Les adhérents de FRANCE AVC 21 se félicitent de cette extension qui permet d'améliorer un service, déjà performant, notamment dans la prise en charge de l'AVC en phase aiguë.

Merci à toutes celles et ceux qui ont permis cette réalisation et bien sûr merci à celles et ceux qui, au quotidien, ont la charge de ce service jour et nuit.

AMITIES

Bien triste nouvelle : Notre adhérent Alain GUILLEMENOT nous a quitté le 25 octobre 2023.

Ses obsèques se sont tenues le 31 octobre en présence de cinq adhérents de notre association.

Des fleurs ont été envoyées au nom de FRANCE AVC 21.

Nous présentons, à nouveau, nos plus sincères condoléances à sa famille et à sa compagne YVETTE.

Merci également à Yvette et la famille d'Alain qui avaient fait mettre, lors des obsèques, une boîte à 'Dons' en faveur de FRANCE AVC 21.

La somme de 470 € nous a été versée.

LE VAISSEAU N° 39

OCTOBRE, NOVEMBRE, DECEMBRE 2023



**Ne pas hésiter à diffuser
ce journal autour de vous.**

**Nous vous en remercions
par avance**

« Quand tu écoutes les
infos le matin et que
subitement baisses le
volume, tu peux
entendre tes neurones se
suicider un par un »

Puisque nous avons commencé ce journal en nous
arrêtant sur le TEMPS, voici un complément : vous
avez pu lire que André Comte SPONVILLE était
très attaché au présent, la conjugaison s'en trouvait
simplifiée mais nous avons appris qu'il y avait
bien d'autres temps pour la conjugaison :

« Oublie ton passé qu'il soit simple ou composé, et
participe à ton présent pour que ton futur soit plus
que parfait »