

INFLAM'ŒIL

Maison des Associations du 15ème
22 rue de la Saïda
75015 PARIS

Tél. : 01 74 05 74 23
>SIREN N° 451 386 544
APE N° 8899B

Site internet : www.inflamoeil.org



TYNDALL

Bulletin d'Informations
et
d'échanges

N° 51 JUIN 2017

Courriel : contact@inflamoeil.org

SOMMAIRE

1. Editorial
2. La B.D de MAYA
3. Consultation : mode d'emploi
4. Coté cuisine



Editorial

Bonjour à tous,

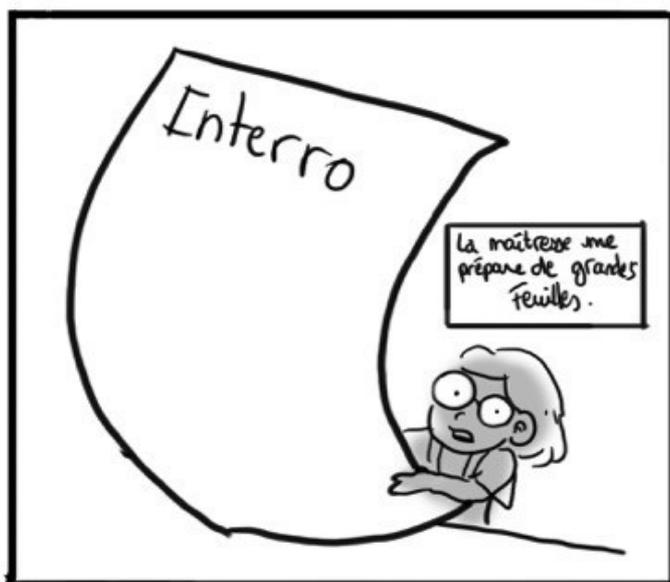
Inflam'œil a été présent lors du 123^{ème} congrès de la SFO qui a eu lieu du 6 au 9 mai 2017. Un grand merci tout d'abord à Jeanne, Nadine, Sylviane, Radhia, Danièle et Sylvette qui ont assuré la permanence.

Cette année, le prix Yoann Bozec - Inflam'œil 2017 a été décerné au Docteur Sara Touhami. En l'absence de Sara qui était à un autre congrès aux États-Unis - notre jeune génération de médecins est très internationale - il a été remis au Docteur Christine Fardeau, sa directrice de thèse. Le Docteur Touhami vous présentera sa thèse sur **Les facteurs**

pronostiques de la maladie de Birdshot lors de notre prochaine AG. Un mot sur la présentation du 2nd rapport de la SFO sur les *Déficiences Visuelles*, supervisé par le Professeur Jean-Yves Robert, le Président de notre conseil scientifique : j'espère que nous aurons l'occasion de vous en faire une synthèse. Outre l'intérêt de montrer les avancées très positives de la recherche et des nouvelles technologies dans les possibilités de prise en charge et de réadaptation, il était marquant de noter la multidisciplinarité des professionnels et leur approche systémique incluant toutes les disciplines y compris psychologique. Leurs apports à tous témoignaient d'une remarquable humanité et sensibilité.

Frédérique Moreau



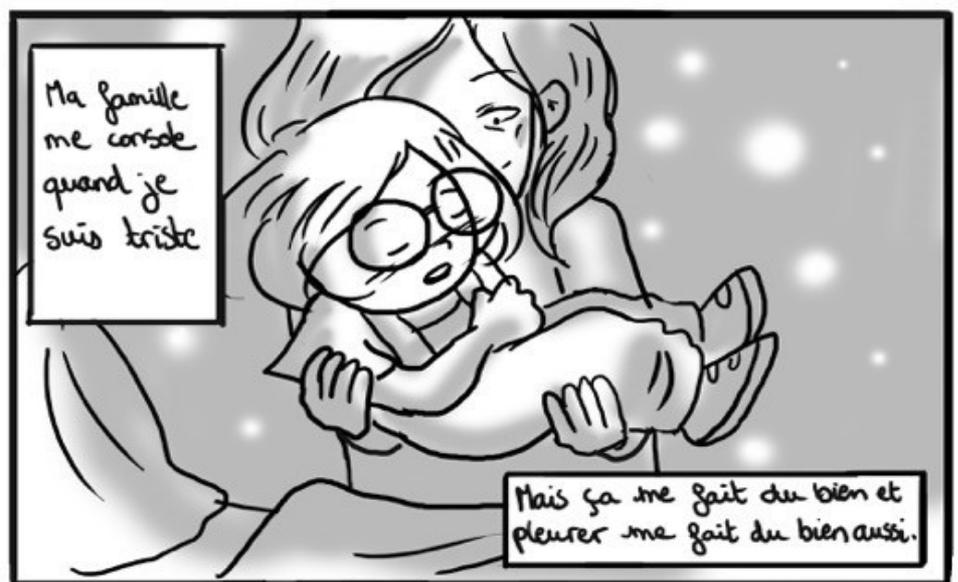
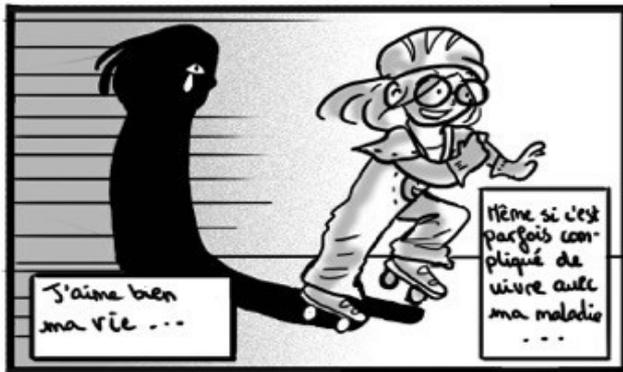


un ?!









D'après le témoignage de Nayla, mis en dessin par Un ?!



Consultation : Mode d'emploi

La consultation chez l'ophtalmologiste est un moment fort dans le parcours de soin des uvéites. Bien préparer ce moment le rendra moins stressant et plus profitable à votre santé.

Nous avons collecté quelques conseils. Envoyez-nous vos retours d'expérience, vos conseils pour enrichir cette fiche pratique.

Avant la consultation :

Ayez toujours une pochette ou un dossier dans lequel vous rangerez :

- les résultats de vos examens (examens de laboratoire, radiologiques, ou examens ophtalmologiques) pratiqués depuis votre dernière consultation.
- vos ordonnances : la dernière délivrée par votre ophtalmologiste et le cas échéant par votre interniste, mais aussi toutes les ordonnances délivrées par d'autres praticiens afin de vous assurer auprès du médecin qu'il n'y a pas de contre-indications entre les différents traitements.
- Vos notes entre deux consultations. Inscrivez-y tous les symptômes que vous pouvez observer, toutes les questions que vous vous posez tant sur la maladie, son évolution que sur votre traitement, les inquiétudes ou les peurs que vous ressentez.

IL N'Y A PAS DE QUESTION IDIOTE OU INUTILE.

IL N'Y A PAS DE PEUR OU D'INQUIÉTUDE RIDICULE. IL N'Y A QU'UN MALADE QUI VEUT COMPRENDRE SA MALADIE ET LA PRENDRE EN CHARGE.

- Pensez à prendre votre carte vitale (et éventuellement une attestation), votre carte de mutuelle, votre agenda pour caler le rendez-vous suivant en fonction de vos différentes contraintes. Prévoyez d'apporter pour la consultation un papier et un stylo. Au cours de la consultation, vous pourrez noter des conseils, ainsi que tous les mots qui caractérisent votre maladie ou votre état de santé actuel.

Lisez notre « *salle d'attente, mode d'emploi* ». Vous y trouverez de nombreux conseils afin que l'attente avant la consultation soit la moins pénible possible.

Pendant la consultation :

Si vous ne comprenez pas bien un terme ou si vous ne savez pas comment il s'écrit, demandez au médecin de l'écrire lisiblement. Cela vous aidera à mieux comprendre et connaître votre maladie. Si le médecin n'a pas toujours le temps de tout expliquer, vous pourrez ainsi vous renseigner sur internet.

Si vous n'avez pas compris ce que vous a indiqué le praticien, demandez lui de répéter ou de mieux expliquer ce qu'il vient de dire.

Si le patient est un enfant, assurez-vous qu'il a bien compris ce que dit le médecin afin qu'il soit acteur de son suivi médical.

Vérifiez que votre médecin a bien pensé à renouveler votre ordonnance et qu'aucun médicament ne manque. Si nécessaire, demandez lui un certificat médical (dispense de sport pour votre enfant par exemple).

Si un nouveau médicament vous est prescrit, demandez des renseignements sur son mode d'administration, les effets bénéfiques attendus dans votre cas, les effets secondaires potentiels à

court et à long terme, les interactions et contre-indications médicamenteuses pour lesquels il faut se montrer vigilant.

Précisez les nouveaux traitements que d'autres médecins ont pu vous prescrire. Demandez si des adaptations de votre traitement ophtalmologique sont possibles ou nécessaires par rapport à vos autres pathologies et/ou traitements.

Si un régime alimentaire s'avère nécessaire ou est conseillé, notez tous les conseils que le praticien vous donnera. Demandez-lui s'il serait bénéfique que vous consultiez un diététicien, et si nécessaire des coordonnées d'un praticien que vous noterez.

Si vous subissez des baisses de moral en relation avec votre maladie, parlez-en à votre ophtalmologiste qui pourra vous conseiller et éventuellement vous orientera vers un psychologue.

Si votre état de santé ou votre traitement peut induire des changements dans votre mode de vie (alimentation mais aussi sommeil, port de lunettes teintées ou avec tout autre traitement spécifique des verres, (précautions contre le soleil : verres teintés, anti-reflets, etc), demandez des conseils au médecin.

Si vous projetez un voyage de courte et plus encore de longue durée à l'étranger, des vaccins sont peut-être nécessaires et/ou des ordonnances de longue durée ou encore une attestation pour voyager en cabine avec certains médicaments ou du matériel à injection, signalez-le au médecin.

Avant de partir :

Dès la sortie de la consultation, prenez un nouveau rendez-vous pour la période indiquée par le médecin (les rendez-vous sont longs à obtenir, les secrétariats souvent difficiles à joindre par téléphone).

SOYEZ ACTEUR DE VOTRE MALADIE, NE LA SUBISSEZ PAS !

L'équipe d'INFLAMOËIL



Coté cuisine

Recette de fromage frais, rapide, simple et économique.



Dans le cadre d'une corticothérapie, le patient doit suivre un régime alimentaire plus ou moins strict. Les apports en sel, sucre et graisse doivent être restreints selon les indications du médecin et/ou d'un diététicien ou nutritionniste.

Un des mets qui se trouve souvent proscrit est le fromage en raison de sa teneur en graisse et en sel. Si certains magasins proposent des fromages allégés en matières grasses, rares sont ceux qui en proposent sans sel.

Trouver un fromage sans sel et allégé en graisse relève du défi.

Cette recette ne remplacera certes pas un camembert au lait cru ou un

roquefort bien persillé mais pourra être consommé sans restriction ni culpabilité.

Ce fromage frais peut se consommer nature ou salé avec du sel de potassium, poivré ou agrémenté de condiments ou d'épices, selon vos goûts : ail, échalote, oignon, fines herbes (le mélange ail et fines herbes permet d'obtenir une préparation très proche d'un célèbre fromage du commerce), moutarde moulue (attention la moutarde toute prête du commerce est très salée et très grasse), paprika, cumin, curry, curcuma, etc...

Matériel :

- 1 grande passoire
- 1 torchon bien propre ou une étamine
- 1 saladier ou plat creux bocal pour conserver le fromage.

Ingrédients :

- 12 yaourts nature 0% de matière grasse (ne surtout pas prendre de yaourt brassé) - permet de faire deux bocaux de fromage frais.



Poser la passoire dans le saladier. Étaler le torchon. Vider les pots de yaourts sur le torchon. Refermer le linge et placer le saladier dans le réfrigérateur. Le yaourt va perdre beaucoup d'eau. N'hésitez pas à vérifier et à vider ce liquide.

Le fromage sera prêt au bout de 24 à 48 heures. Plus vous attendez, plus la préparation sera ferme.

Ce fromage se conserve dans des bocaux au réfrigérateur.

Vous pouvez le déguster seul en tartine, dans des sandwiches pour remplacer la mayonnaise ou pour confectionner des petits canapés sur des rondelles de concombre par exemple.

Toute l'équipe d'INFLAM'OEIL vous souhaite un agréable été. N'oubliez pas de protéger vos yeux avec des verres teintés bien adaptés.



- Directeur de publication : Sylvette PETITHORY,
- Comité de rédaction : Sylvette PETITHORY, Jeanne HÉRAULT, Nadine TASHK,
- Conception et réalisation : Joëlle MASLÉ

Journal trimestriel Dépôt légal : 2^e trimestre 2017 ISSN : 1760-155X