



CRCM

Centre de ressources et de compétences de la mucoviscidose

TOUTE L'EQUIPE VOUS SOUHAITE DE TRES BONNES FETES DE FIN D'ANNEE

HIVER 2019

Prévention et mucoviscidose

Par Nancy Bizié - IDE coordinatrice

Il y a quelques années l'espérance de vie des patients atteints de mucoviscidose faisait qu'ils étaient peu confrontés au problème de l'âge... Or, désormais, comme pour les personnes non atteintes, certaines surveillances s'imposent.

La prévention en hépato-gastro-entérologie

Comme dans la population générale, un suivi hépato-gastro s'impose. A partir de 40 ans, une consultation avec un hépato-gastro-entérologue est proposée. Une coloscopie tous les 5 ans dans le cadre du dépistage du cancer colorectal est fortement conseillée.

En cas de transplantation, le suivi débute à 30 ans ou dans les 2 ans suivant la transplantation.

La coloscopie de dépistage, quant à elle, sera réalisée tous les 3 ans en cas de polypes.

La prévention en gynécologie

Sans forcément parler de mucoviscidose, une femme doit consulter un gynécologue dès qu'elle envisage d'avoir des rapports sexuels. Choisir de préférence un praticien avec qui vous vous sentez à l'aise, le choix du praticien vous revient.

Pour discuter de la contraception, des moyens de protection contre les maladies sexuellement transmissibles, ou simplement pour pouvoir poser des questions et évoquer le désir de grossesse.

Le suivi est annuel, le praticien effectuera un examen clinique tous les ans et un frottis tous les 2 ans.

Ce suivi est important pour toutes femmes dans le cadre de la prévention du cancer du sein et du cancer du col de l'utérus.

La prévention de l'ostéoporose

Lors de vos venues, une évaluation régulière de la densité minérale osseuse par ostéodensitométrie est programmée et lors du bilan annuel un bilan sanguin vous est proposé pour identifier les carences, notamment en vitamine D et calcium (en fonction, une supplémentation vous est prescrite). La consultation diététique vous est proposée en vue d'optimiser le statut nutritionnel.

L'activité physique régulière est aussi un moyen reconnu pour lutter contre l'ostéoporose : en sollicitant les muscles eux-mêmes attachés sur les os, elle renforce la densité osseuse.

Conclusion :

L'équipe du CRCM reste à votre disposition pour optimiser votre suivi et votre prise en charge.



FELICITATIONS

A LISA

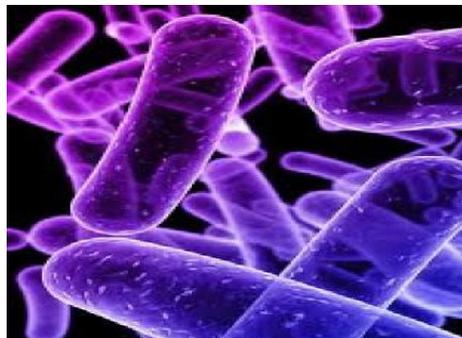
qui a parcouru 21 km en 2 heures lors du marathon de Bordeaux fin octobre.

Toute l'équipe du CRCM l'encourage à réaliser l'intégralité du marathon selon son souhait.

CRCM ADULTE

Infirmières 05.57.62.31.13
infimuco@chu-bordeaux.fr

Secrétariat 05.57.65.65.81



CIMENT : Nouvelle étude

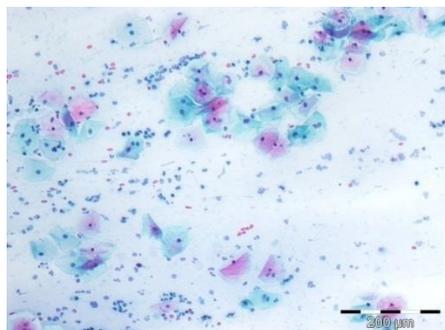
Par Julie MACEY - médecin et Marine SERVAT - Attachée de recherche clinique

Afin d'améliorer votre prise en charge, le CRCM adulte du CHU de Bordeaux participe à l'étude CIMENT, projet national initié par le CHRU de Brest, qui étudie la fréquence et les conséquences des infections à des mycobactéries non tuberculeuses (MNT) chez les patients atteints de mucoviscidose.

En effet, ces mycobactéries sont des agents pathogènes importants et représentent une menace pour les patients atteints de mucoviscidose avec l'augmentation de leur apparition ces dernières années. Le traitement de ces infections nécessite une antibiothérapie effectuée sur une période prolongée avec plusieurs médicaments qui varie selon le type de bactérie et leur profil de résistance aux antibiotiques.

Pour ce faire, si vous acceptez de participer à l'étude, lors de votre consultation de suivi habituel, plusieurs échantillons d'expectorations ainsi qu'une prise de sang seront recueillis, afin de déterminer si votre organisme produit des anticorps contre les mycobactéries et de récupérer votre ADN pour voir s'il existe des facteurs de risques génétiques d'infection à ces MNT.

Si vous souhaitez avoir plus d'informations à ce sujet, n'hésitez pas à contacter notre équipe d'attachées de recherche clinique au 05.57.65.60.39.



Recette : Chorizo aux pois chiches

Par Maritxu SARRAMAGNA et Patricia LIGNIER - Diététiciennes du CRCM

Préparation

Temps total : 1h30
Préparation : 15 min
Cuisson : 1h15

Ingrédients

1 chorizo (fort)
300 g de pois chiches prêts (en boîte)
2 échalotes
4 tomates entières ou boîte de tomates pelées ou concassées (quantité selon les goûts)
2 cuillères à soupe d'huile d'olive
1 carotte entière

Ustensiles

1 passoire
1 couteau
1 casserole
1 cuillère en bois

- Couper votre chorizo et lui retirer la peau.
- Le couper en rondelles de taille moyenne et le réserver.
- Couper les échalotes en fines lamelles et les réserver.
- Dans une casserole, faire chauffer un peu d'huile d'olive.
- Quand c'est bien chaud, mettre le chorizo et remuer jusqu'à ce qu'il dore.
- Rajouter les échalotes et la carotte coupée en rondelles
- Remuer quand les échalotes commencent à fondre
- Ajouter la boîte de tomates pelées ou concassées et remuer.
- Quand la tomate a bien enrobé le chorizo, mettre les pois chiches et bien remuer.
- Laisser mijoter 3 min puis couper le feu.
- Reprendre la cuisson à feu moyen pendant 1 h.

Bon appétit



INFO NUTRITION

Les nouvelles recommandations conseillent de manger 2 légumes secs par semaine