



**Seuls la couverture et le sommaire de ce document sont disponibles au téléchargement,**  
la version intégrale étant réservée aux membres de l'association.

- Si vous êtes membre, vous pouvez consulter tous les numéros du magazine Vaincre et de la Lettre aux Adultes dans leur intégralité sur l'espace membres :  
[http://www.vaincrelamuco.org/ewb\\_pages/e/espace-reserve.php](http://www.vaincrelamuco.org/ewb_pages/e/espace-reserve.php)
- Si vous n'êtes pas encore membre mais que vous souhaitez le devenir, vous pouvez adhérer à l'association sur cette page :  
[http://www.vaincrelamuco.org/ewb\\_pages/f/formulaire-adhesion.php](http://www.vaincrelamuco.org/ewb_pages/f/formulaire-adhesion.php)

**L'équipe de Vaincre la Mucoviscidose vous souhaite une bonne lecture !**

# LA LETTRE

AUX ADULTES ATTEINTS DE MUCOVISCIDOSE



**RENCONTRE ANNUELLE**

THÈMES : **DIABÈTE, APRÈS-GREFFE, OSTÉOPATHIE,**  
**ÊTRE PARENTS, RELOOKING, DANSE, TRAVAIL...**  
ET AUSSI : **SPORT, RECETTES, CULTURE, VOYAGE...**

# SOMMAIRE

## Lettre aux adultes N°63

### Spécial Rencontre Annuelle

- ★ Ça va sans le dire...  
Mais c'est mieux en le disant...  
*Jean-Yves Roussel* ..... p 4
- ★ Atelier : Comment bien utiliser sa banque  
*Emeline Baulinet* ..... p 5
- ★ Atelier : Infos greffe  
réservé aux patients non greffés et à  
leur conjoint,  
*Marie Bouthier* ..... p 6
- ★ Atelier : Les effets secondaires de l'après-  
greffe : réservé aux patients greffés  
*Catherine Amrein* ..... p 7
- ★ Atelier : Effets secondaires de l'après-greffe  
*Nicolas Przybysz* ..... p 9  
*Karen Lagoutière* ..... p 9
- ★ Atelier : Diabète et mucoviscidose  
*Jean-Yves Roussel* ..... p 10
- ★ Atelier : Danse rythmée,  
étirement et relaxation  
Découverte de la danse contemporaine  
*Aurélié Burgeot* ..... p 12
  - Du côté des patients,  
*Gaëlle Hache-Martin* ..... p 12
- ★ Atelier : Réentraînement à l'effort  
*Hugues Gauchez* ..... p 13
- ★ Avis de professionnels sur la première  
participation à la Rencontre des  
patients adultes  
*Fabien Denis* ..... p 14  
*Claire Cayeux* ..... p 14
- ★ Atelier : Le travail et la muco  
Comment tout gérer  
*Dr Eliane Le Coq* ..... p 14
- ★ Atelier : L'ostéopathie  
*Lucile Soubeiran* ..... p 15
- ★ Atelier : Etre parent ou l'envisager  
*Betty Chevallier* ..... p 16
  - Du côté des patients,  
*Nathalie Barillé* ..... p 16
- ★ Atelier : Relooking  
*Annie Andreck* ..... p 17  
*Camille Le Villain* ..... p 17

- ★ Relooking du côté des filles  
*Magali Algalve* ..... p 18
- ★ Relooking du côté des garçons  
*Nicolas Przybysz* ..... p 19

### Enquête :

- ★ "Votre santé : vos satisfactions  
et vos regrets !"  
*Gaëlle Arvisenet et Anne Juhel* ..... p 20

### Témoignages

- ★ Chantez ! ça ouvre les poumons  
*Magdalenat Andron* ..... p 24
- ★ Recherche maison... et assurance !  
*Jimmy Pierron* ..... p 25
- ★ Vive De Haan !  
*Eric Le Cann* ..... p 27

### Les patients s'impliquent

- ★ Interview ..... p 29

### L'éducation thérapeutique

- ★ Les aventures de Réginaldo (2) ..... p 30

### On vous informe !

- ★ La prévoyance,  
*Catherine Larramendy* ..... p 32

### Sport : bougez-vous !

- ★ La Capoeira  
*Aline Milley* ..... p 33

### Recettes de cuisine : à table !

- ★ Des tartes et des quiches ..... p 34

### Tête à tête avec Sébastien Chabal...

- Teddy Desgranges* ..... p 37

### Cinéma, Loisirs, Culture :

- ★ Artiste  
*Sandrine Gestin* ..... p 38

### La carte postale de Vini

- ★ Les volcans de Java  
*Vincent Cazier* ..... p 40