

La Lettre Mensuelle

Une publication mensuelle du Bureau de l'Association



ENTRE NOUS, la chronique de Gif

J'AI TESTÉ POUR VOUS ...

... La pose d'une prothèse totale du genou !

Le recours à cette pratique est devenu tellement courant que l'on pourrait affirmer « ... passé 70 ans, si tu n'as pas de prothèse d'un genou, tu as raté ta vie ... ». Après les dents, les oreilles, les seins, les articulations, les bras, les jambes, les pieds et j'en passe, la chirurgie souvent orthopédique tend à nous transformer en cousin - éloigné tout de même - du robot humanoïde.

Or donc, n'écoutez que mon désir de vous informer et surtout - il me faut bien vous l'avouer - ma douleur et ma claudication prononcée, j'ai pris la décision de faire une petite visite dans le bloc opératoire d'un grand hôpital parisien. Croyez-moi sur parole, c'est cette étape qui est la plus difficile à franchir sachant qu'ensuite, difficile ou non, le seul choix disponible est de continuer coûte que coûte le processus engagé.

Ayant obtenu de ne pas subir une anesthésie générale mais une rachianesthésie, je sais dorénavant ce que signifie pour vous, mesdames, la mystérieuse « péridurale » que vous subites peut-être pour enfanter. Curieuse sensation où tout le bas du corps, du bassin jusqu'aux orteils, est totalement paralysé et indolore.

Ayant insisté pour demeurer le plus conscient possible durant l'intervention, j'eus le privilège d'entendre le chirurgien ordonner « incision », la scie chirurgicale à l'oeuvre sur mes pauvres tibia et fémur, avec la petite odeur caractéristique de chair brûlée, et ressentis les coups du marteau chirurgical emmanchant en force les 2 parties de la prothèse dans mon malheureux squelette. Et tout cela en 90 minutes chrono.



Dès le lendemain, un kinésithérapeute, tel Jésus à Lazare, me gratifia d'un « lève-toi et marche » et c'est ainsi que débuta pour quelques minutes ma première leçon de marche avec deux cannes anglaises. Puis vinrent les séances avec la jambe dans la

machine *kinetech*, engin motorisé de torture permettant au genou désormais constitué en majeure partie de titane, de prendre des amplitudes de 0° à 110° de flexion pour le rééduquer. Mais mon plus beau souvenir reste la descente d'escalier avec cannes anglaises, vertige garanti.

Après 5 jours d'hospitalisation, direction le centre de rééducation en séjour complet qui, pour mon cas, va s'étirer sur 5 longues semaines. Un véritable parcours du combattant ou, levé à l'aube pour les soins, je suis livré aux kinésithérapeutes et à leurs étranges appareils. Il faut savoir qu'un kinésithérapeute est un sadique qui te veut du bien, mais si tu n'es pas masochiste, tu ne t'en doute pas !

En deux séances d'une heure par jour tous les jours de la semaine, je suis devenu un fin connaisseur de la douleur en extension et de la douleur en flexion, un recordman du kilomètre arrêté sur un vélo sans roues, un marathonien des allers-retours en piscine (mais là c'est ~~cool~~ non : cool), un spécialiste de la marche entre des obstacles toujours plus hauts pour bien plier ce maudit genou, un stakanoviste de la montée et de la descente des escaliers (jambe saine en premier pour monter, jambe opérée en premier pour descendre, et sinon aie! aie! aie!), un essoufflé des tapis défilants ou le moindre faux pas peut conduire à la chute, qui est sérieusement déconseillée.

Inutile de vous préciser que l'on ressort fourbu, cassé, endolori de ces exercices dont le but est, je vous le rappelle, de faire comprendre à cette maudite articulation fraîchement installée comment se comporter correctement et sans douleurs dans la jambe d'un humain. Vaste programme...

Sans douleurs, parlons-en. Je ne compte plus les m³ transformés en glace pour appliquer sur l'articulation douloureuse, les kilogrammes d'antalgiques plus ou moins efficaces et les nuits sans sommeil qui me rappelaient mes lointaines gardes au service militaire : une heure de garde puis une heure pour dormir, et cela toute la nuit.

Ne soyez pas effrayés par ce récit, n'ayez pas peur, il faut passer par là avant d'atteindre le nirvana, la mobilité retrouvée paraît-il comme à vingt ans... En attendant ce jour béni, les séances de kinésithérapie continuent tout de même, mais à un rythme moins soutenu. D'après les précédentes victimes non : patients, je suis embarqué dans un périple d'au moins six mois avant de reprendre pleinement l'essentiel de mes activités. A ce qu'il paraît ?

Futurs porteurs de prothèse, ne sombrez pas dans l'angoisse. j'espère avoir fait mon maximum pour vous rassurer pleinement.

GIF

PUBLICATIONS DE L'ASSOCIATION

Les publications des lettres mensuelles et Cyber ont été interrompues en avril et en mai pour des raisons d'indisponibilité des rédacteurs. Elle reprennent normalement en juin.

Envoi à tous de la **LETTRE MENSUELLE** de mars 2019 (322 envois). La chronique de GIF pour ce mois s'intitulait : « Ils nous aiment, eux non plus », quelques réflexions sur le « brexit ».

[lire la lettre...](#)

Envoi à tous de la **LETTRE du CYBER-CONSEILLER** de mars/avril/mai/juin 2019 (317 envois). Au sommaire : Vérifiez l'activation de votre Windows 10 • Un service de transfert de fichiers gratuit et sécurisé • Le démarrage sans échec de Windows 10 • Récupérez vos données perdues • Supprimez automatiquement vos données WEB et de localisation de Google • Problèmes en mise à jour Windows 7 et 8.1 • Mot de passe perdu : la solution • Médecine : la télé consultation • Ajouter du texte sur une photo • Quelques astuces avec IOS 12.

[lire la lettre...](#)

Dans le cadre de la rubrique « Les **PASSEURS DE SCIENCE** » découvrez un nouveau sujet en vidéo : « Un ordinateur quantique, comment ça marche ? ». Ces publications sont éditées par le Commissariat à l'Energie Atomique et le CNRS.

[visionner la vidéo...](#)

Parution de LA LETTRE DU **GUIDE DU CIEL** 149 de juin 2019, par Guillaume Cannat. Au sommaire : La Voie Lactée au-dessus des gorges du Tarn - Des nuits entières sous la Voie Lactée - le guide du ciel 2019/2020.

Parution de LA LETTRE DU **GUIDE DU CIEL** 148 de mai 2019, par Guillaume Cannat. Au sommaire : Au printemps sur le Causse Méjean - Les nuits noires du Causse - Randonner sous les étoiles.

Parution de LA LETTRE DU **GUIDE DU CIEL** 147 d'avril 2019, par Guillaume Cannat. Au sommaire : Photos du safari au Kenya - Les nuits du Causse Noir en juillet - Les plus beaux rendez-vous avec la Lune et les planètes.

[lire les lettres](#)

Envoi à tous du **BULLETIN TRIMESTRIEL** du second trimestre 2019 (322 envois). Au sommaire : CFR, la colère des retraités • L'édito du Président • Le projet « ONE WEB » • Un lieu disparaît, mais les souvenirs restent • L'angoisse de l'acheteur de voiture au moment du choix

[lire le bulletin...](#)

PUBLICATIONS DES FÉDÉRATIONS DE RETRAITÉS

Parution du mensuel **AU FIL DES JOURS** n° 144 d'avril 2019, une publication CFR/UFR/FNAR. Au sommaire : Présence dans les médias - Actualités - Retraites - L'Europe des retraités - Fédérations FNAR - Associations FNAR et UFR rg - Les Echos, la lettre de la CFR

[en savoir plus ...](#)

Parution du mensuel **AU FIL DES JOURS** n° 145 de mai 2019, une publication CFR/UFR/FNAR. Au sommaire : Actualités - CFR retraites - Retraités européens - Associations - Les ECHOS, lettre de la CFR.

[en savoir plus ...](#)

DES NOUVELLES DE NOS ADHÉRENTS

Depuis fin avril, nous n'avons pas enregistré de nouvelle adhésion. Ce serait vraiment bien que tous les adhérents s'investissent dans le « recrutement » d'anciens collègues car la pérennité de notre Association en dépend.

Nous regrettons la démission de deux de nos membres pour convenances personnelles :

- **Bernard MARTELETTI** le 24 avril, après 15 années passées dans l'Association.
- **Denis PERRUCOT** également le 24 avril, après seulement 1 an.

Nous devons malheureusement déplorer la disparition de trois de nos membres :

- **Dany QUENTIN**, disparu début 2019 dans sa 73e année.
- **Daniel BORDONE**, disparu début 2019 dans sa 77e année.
- **Huguette LIONS**, disparue le 8 juin 2019 dans sa 89e année.

Deux autres anciens collègues mais non adhérents ont également disparu en avril. Il s'agit de :

- **Yves LE BOURLLOT**, ancien technicien Burroughs, le 1er avril.

- **Yves DUFOR**, ancien commercial Sperry à Lyon, le 5 avril.

DES NOUVELLES DE NOTRE ASSOCIATION

Quarante-trois aventuriers se sont envolés le 14 juin pour Edimbourg, où a débuté le circuit « Charmes d'Ecosse ». Nous leur souhaitons bon voyage et nous les reverrons le 21 juin.

Quarante-six adhérents se sont inscrits aux « journées RENCONTRE » qui auront lieu du 18 au 25 octobre en croisière sur la Gironde.

[accéder au dossier Rencontre ...](#)

Un tournoi de golf a été organisé par Jean-François Walter le 23 mai sur le golf de Villardeaux. Un beau succès sportif.

QUOI DE NEUF SUR NOTRE COMPTE TWITTER ?

- Un super-calculateur français, le Joliot-Curie
- Recommandations sanitaires de Santé Publique pour les voyageurs en 2019
- Les promesses de l'ordinateur quantique
- Monstre et merveilles du loch Ness
- La 1ère image d'un trou noir supermassif
- Des prescriptions aux taux de glucose, Alexa met le nez dans nos données de santé
- Radars « tourelle » : ce qu'il faut savoir de ces nouveaux engins bientôt sur nos routes
- Clavier AZERTY amélioré : qu'est-ce qui va changer ?
- Ces aliments consommables au-delà des dates limites (et quand il faut les jeter)
- Médecine : la téléconsultation, ça change quoi pour les médecins généralistes et leurs patients ?

[consulter TWITTER AAU...](#)

QUELQUES STATISTIQUES DE FRÉQUENTATION DU SITE

Statistiques sur la période du 1er janvier au 31 mai 2019 (extraits)

Membres actifs : 337 (140 * ont quitté AAU, dont 62 * disparus)
 photos reçues : 206 (merci de faire un effort)
 accès Lettre Mensuelle : 2500
 accès Nos Peines : 2256
 tentative accès frauduleux : 1247
 accès Lettre Cyber : 834
 accès Forum : 794 (mais aucun sujet nouveau)
 accès espace protégé : 718
 accès Bulletin Trimestriel : 689
 accès locations CE : 575
 accès Archives : 510
 accès aux jeux : 445
 accès Nos Joies : 443
 reporting incidents : 2

* depuis la création des statistiques

SERIEZ-VOUS CONCERNÉ ?

Nous nous trouvons maintenant en milieu d'année et pourtant les étourdis n'ayant pas acquitté leur cotisation annuelle (minimum 27 euros, une véritable fortune !) sont encore beaucoup trop nombreux.

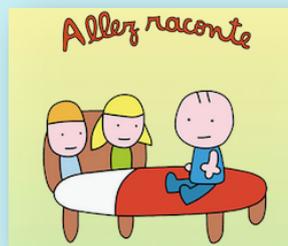


Ils étaient 72 à mi-avril et sont encore 46 à mi-juin, soit tout de même 14 % de notre population. Si vous vous reconnaissez, faites un petit effort, peut-être avant Noël si possible ?

L'accès rapide à l'espace protégé a été adopté à ce jour par 27 membres seulement. Allez-vous continuer de vous priver de cette possibilité qui simplifie grandement la corvée des identifiants/mots de passe ?

A ce propos, vous avez peut-être constaté que de plus en plus de sites utilisent le triple contrôle d'accès, par exemple une banque en ligne, ou si vous avez décidé de créer un Dossier Médical Partagé (DMP). Il vous sera demandé à la création du compte de déposer un numéro de téléphone portable qui sera utilisé pour vous envoyer un code unique à chaque accès, à entrer en plus de l'identifiant et du mot de passe.

HÉ VOUS ! une fois de plus, nous faisons appel aux écrivains qui s'ignorent, aux éditorialistes qui se méconnaissent, aux conteurs d'histoires qui ne s'en doutent même pas, aux dénicheurs d'idées qui se croient inutiles, pour nous aider à enrichir et rendre encore plus attractif ce site internet qui est notre trait d'union. Sortez de l'ombre et proposez-nous quelque chose à publier dès maintenant.



Le « bonnes vacances », c'est un peu le bon appétit adapté aux congés. Mais enfin, bien sûr qu'on va passer de bonnes vacances, ça fait un an qu'on les attend. Et je prends tous les « bonnes vacances » qu'on m'adresse comme des vœux sincères, Surtout que, on ne sait jamais si :

- il va faire beau ? à propos, si quelqu'un pouvait exécuter la danse du soleil au lieu de me souhaiter bonnes vacances, ça m'irait aussi bien !
- Parce que se retrouver à 6 ou 7 dans moitié moins grand que d'habitude, ça frise la détention provisoire !
- Des vacances sans sommeil (enfin sans grasses mat jusqu'à 11h00), c'est comme un été sans soleil. Ça devrait vous parler...
- les petits-enfants et leurs parents seront sages et obéissants, et ils feront évidemment la vaisselle et les courses.
- on va s'entendre avec nos vieux potes (et leurs descendants), sans se dire nos quatre vérités façon « en 6ème t'avais un look de merde ».

Allez, Bonnes Vacances d'été à tous, et revenez bronzés .