



Comité régional  
Pays de la Loire et Poitou-Charentes

**AFH PL-PC**

Place Alexis Ricordeau, C.H.U. Hôtel-Dieu  
44093 Nantes cedex 1

N° 22 - mai 2014

Association Française des Hémophiles

**BULLETIN D'INFORMATION**

E-mail : [afh.plpc@afh-plpc.org](mailto:afh.plpc@afh-plpc.org)  
Site : [www.afh-plpc.org](http://www.afh-plpc.org)



**JOURNÉE  
MONDIALE  
DE L'HÉMOFILIE  
2014**



Jacques de Compostelle, justifie le grand nombre de ces églises pour accueillir les pèlerins.

La réputation de Melle tient aussi à la présence des mines d'argent. Cette ville fut au XI<sup>ème</sup> siècle le lieu majeur de la réalisation de la première monnaie des rois Francs. Mais nous verrons cela un peu plus tard.

Par une belle matinée de printemps les membres du comité AFH PL-PC se retrouvent le samedi 12 avril 2014 à Melle (Deux Sèvres) pour fêter la Journée Mondiale de l'Hémophilie. Autour du kiosque à musique trônant sur la place du village, « fleurie » pour l'occasion avec les affiches et banderole de l'AFH, nous partageons un temps d'échange avec les familles, et le journaliste et photographe de la Nouvelle République.

En fin de matinée, le groupe (35 personnes dont 5 enfants) remonte dans le temps avec l'histoire des différents quartiers de Melle et ses 4 églises ! Puis vient la découverte des tours de la vieille ville, des petites ruelles avec placettes et four banal arboré, églises, hôtel de Ménoc (demeure du XVI<sup>ème</sup> siècle), pour terminer par l'église romane de St Savinien. L'histoire de la ville qui se situe sur le chemin de St



**L  
E  
G  
R  
A  
N  
D  
O  
U  
E  
S  
T**



12h a sonné, et l'appétit guide nos pas vers la table du restaurant « les Glycines ». Nous commençons notre dégustation des produits Mellois (sur le thème des herbes du jardin Carolingien) par un verre d'hypocras (apéritif médiéval à base de vin rouge macéré d'épices) accompagné de beignets au basilic et ciboulette, nous poursuivons avec un farci poitevin aux légumes, suivi d'une pintade farcie aux orties et ratatouille du jardin. Pour terminer, un clafouti poires et framboises à la menthe poivrée.



De retour à l'air libre, notre guide nous explique le long et spécifique travail sur le minerai extrait pour obtenir le plomb et l'argent.

Après cette visite dans le monde minéral, nous traversons avec intérêt le jardin Carolingien où nous croisons la mystérieuse mandragore (où es-tu Harry Potter ?), partageant quelques recettes de cuisine autour de différentes plantes aromatiques, découvrant les bienfaits de certaines plantes médicinales.



C'est donc une journée riche en découvertes et dialogue qui se termine autour d'un goûter et un verre de jus de pomme pétillant.



Nous tenons à remercier l'Association Française des Hémophiles pour le soutien financier et Bernard Sauvestre pour toute l'organisation de cette journée.



# Expédition Kilimandjaro



« Vaste comme le monde, immense, haut et incroyablement blanc dans le soleil, c'était le sommet carré du Kilimandjaro » Ernest Hemingway dans *Les Neiges du Kilimandjaro*

Nous avons commencé à évoquer notre projet à Noël 2012 (avec un ami qui avait déjà fait l'ascension en 2005) et bouclée notre organisation en Octobre 2013.

A peine 2 mois avant notre départ, une idée a émergé : pourquoi ne pas associer l'AFH et le Groupe Delta (mon employeur) à cette aventure ? Alain RAGUIDEAU, le Dirigeant du groupe, sensible à ce genre de défi, de par ses valeurs morales, mais aussi sportives, a accepté sans aucune hésitation de devenir partenaire de notre aventure, et ainsi soutenir l'association dont nous sommes membres (nous sommes les parents de Thomas, 2 ans, Hémophile A sévère). Nous avons juste à déployer un drapeau à l'effigie du Groupe Delta une fois arrivés au sommet d'Uhuru Peak (Pic de la Liberté).

Nous voilà donc partis (accompagnés de deux amis Aymeric et Sylvain) le dimanche 9 février 2014 par la route Lemosho à l'assaut du mythe : le Kilimandjaro !

Nous formions un groupe de 28 personnes : 4 touristes français, 2 touristes québécoises, 1 guide, 1 assistant guide, 1 cuisinier et 19 porteurs (pour les tentes, le couchage, la nourriture, ...). La voie que nous avons choisie est un accès par l'ouest Coté Tanzanien, que nous avons effectuée en 8 jours. Mise à part le jour de l'ascension, nous marchions entre 4 et 6 heures par jour pour 600m à 1100m de dénivelé positif.

Départ à 2350m : les deux premiers jours sont une balade à travers la forêt tropicale de Shira Ridge. Les températures sont relativement agréables mais une pluie intense fait son apparition et commence déjà à ébranler notre moral.

Le 3ème jour est la traversée du plateau de Shira, une plaine d'herbes courtes quasiment désertique.

Le 4ème jour est dit d'acclimatation. Nous montons à 4600m à Lava Tower (la tour de lave) pour déjeuner. La température est négative et le mal de l'altitude se fait ressentir (mal de tête, nausée, fatigue, ...). Nous redescendons dormir à Barranco Camp à 3980m.

5ème jour : après le mur de Barranco (300m de haut, le seul passage technique qui s'apparente à un peu d'alpinisme) direction de Karanga camp sur un terrain vallonné et partiellement enneigé.



6ème jour arrivée au dernier camp de base en début d'après-midi. La végétation est maintenant quasi inexistante. Petite sieste jusqu'au diner à 18H00. Puis, paquetage et repos dans la tente jusqu'au réveil à 23H30 pour un dernier encas. La pression monte. Les mois de préparation physique et mentale vont maintenant donner leur verdict.

Nous nous élançons vers minuit pour environ 8h de marche et 1250m de dénivelé jusqu'au pic. C'est la pleine lune, et dans la nuit, nous ne voyons pas le sommet mais apercevons le chemin se dessiner à flanc de

montagne par les lampes des autres groupes. Il fait très froid (nous avons 3 ou 4 couches en haut et en bas), les pauses sont donc très rares. L'eau gèle dans les gourdes et les Camelbak, les barres chocolatées deviennent aussi dures que des pierres. Le rythme est lent (« polé-polé » qui signifie doucement) mais ponctué par des accélérations assassines destinées à doubler les groupes les plus lents pour garder notre rythme. L'altitude nous fait mal : essoufflement, accélération du rythme cardiaque, déséquilibre, micros pertes de connaissance. Le chemin est très escarpé et glissant. Au fur et à mesure de notre montée, nous croisons des personnes à bout de force redescendre au camp et portés par des guides. Nous passons l'altitude symbolique du Mont blanc, mais pas le temps de s'attarder. Un pas, puis un autre, puis encore un autre ... ..au-dessus des 5000m tout se fait au moral, on ne pense à rien, ou si, justement à plein de choses : nos proches, le sommet, la joie et la fierté d'y parvenir et surtout à notre mission ! Et enfin, après 6h15 de souffrance, nous voilà tous les 6 à Stella Point (5756m). Arrivés là, c'est presque gagné, il ne reste plus qu'une petite heure de marche sur la crête du volcan. Notre objectif est même en vue, le soleil se lève, la lumière est magique et notre moral remonte. L'émotion commence même à nous envahir.

Et le but tant espéré est enfin atteint, nous sommes au sommet du Kibo (5895m), il est 7h00 le samedi 15 février. Nous pouvons enfin étendre notre drapeau devant la pancarte. Il y a beaucoup de vent et il fait très froid (-25°C, -30°C ?) mais le soleil est au rendez-vous (les larmes aussi !). La vue est magnifique, nous surplombons le cratère et les glaciers à quelques dizaines de mètres. Bien au-dessous de nous, la plaine est sous une mer de nuages, seul immergé à 10Km le mont Manwnzi (le petit frère du Kilimandjaro). Le froid faisant, nous amorçons notre retour. Suivra une descente presque aussi difficile physiquement (4300m en 2 jours) dans le sable et les petites pierres, mais avec des souvenirs plein la tête !

Sophie & Mathieu

## News en vrac

### L'AFH se met au triathlon les 14 et 15 juin 2014 à La Rochelle (17)



Samuel & Louis sont hémophiles  
Ils se sont rencontrés à l'AFH

**REJOIGNEZ-NOUS**  
informations sur : [www.afh.asso.fr](http://www.afh.asso.fr)  
E-mail : [afh.plpc@afh-plpc.org](mailto:afh.plpc@afh-plpc.org) / Site : [www.afh-plpc.org](http://www.afh-plpc.org)  
Information, entraide et défense des droits des personnes atteintes d'hémophilie

L'organisation du triathlon de La Rochelle a proposé d'aider notre comité en reversant 1€ pour chaque inscription à l'épreuve.

Ce sont au moins deux jeunes de notre comité qui participent à cette épreuve qui se déroulera au cœur de la ville au pied de l'aquarium.

Ils s'élanceront pour le triple effort (natation, vélo, course à pied) sur des distances XS (400m, 10km, 2,5km) et S (750m, 20km, 5km).

Si le cœur vous en dit vous pouvez les rejoindre soit en participant soit en venant les encourager

Site de La rochelle Triathlon : [www.larochelle-triathlon.com](http://www.larochelle-triathlon.com)



Pour les personnes intéressées par les points abordés ou voulant des compléments d'information, le bureau reste à leur disposition (E-mail : [afh.plpc@afh-plpc.org](mailto:afh.plpc@afh-plpc.org); Site : [www.afh-plpc.org](http://www.afh-plpc.org).)

## A VOS AGENDAS

### Conseils d'Administration Du comité PL-PC:

Le 21/06/14 à L'Houmeau  
Le 18/10/14 aux Herbiers

### Congrès national de l'AFH à Pau du 27/06/14 au 29/06/14

### Congrès médical, assemblée générale Comité PL-PC 2014

Le samedi 20 septembre 2014 au village de vacance « touristia » Bois plage, Ile de Ré (17)

Ordre du jour et invitation ci-joints.

Vous pouvez nous envoyer vos suggestions au dos du coupon réponse.

### Journée Famille du comité PLPC 2014

Le dimanche 21 septembre 2014 Ile de Ré(17)