

La lettre de Tharjay

Janvier 2007



Le mot du Président

Chers amies et amis,

C'est avec émotion et gratitude que je remercie chacun, bénévole et donateur, soutien d'ici et de là-bas, sans qui rien n'eût été possible. Vous apportez grâce à vos dons, votre action, votre savoir-faire, une présence réconfortante à des « oubliés » de l'histoire, les nomades tibétains restés à l'intérieur du Tibet.

Maintenant, vous permettez à Tharjay d'atteindre davantage de maturité, de force et de conviction pour les missions médicales futures.

Déjà, nous préparons la mission 2007 avec un soin particulier pour la formation des deux médecins tibétains permanents de la clinique vis-à-vis des gestes et pratiques des urgences courantes loin de tout recours hospitalier. L'échange des savoirs réciproques déjà amorcé se prolongera, et une évolution plus rapide vers l'autonomie de la structure s'en suivra, prenant en compte les pratiques traditionnelles usuelles et efficaces.

La mission dentaire mettra à nouveau l'accent sur l'éducation et la prévention et réalisera les gestes de soins qui soulagent, avec la mise en place d'un suivi des actes.



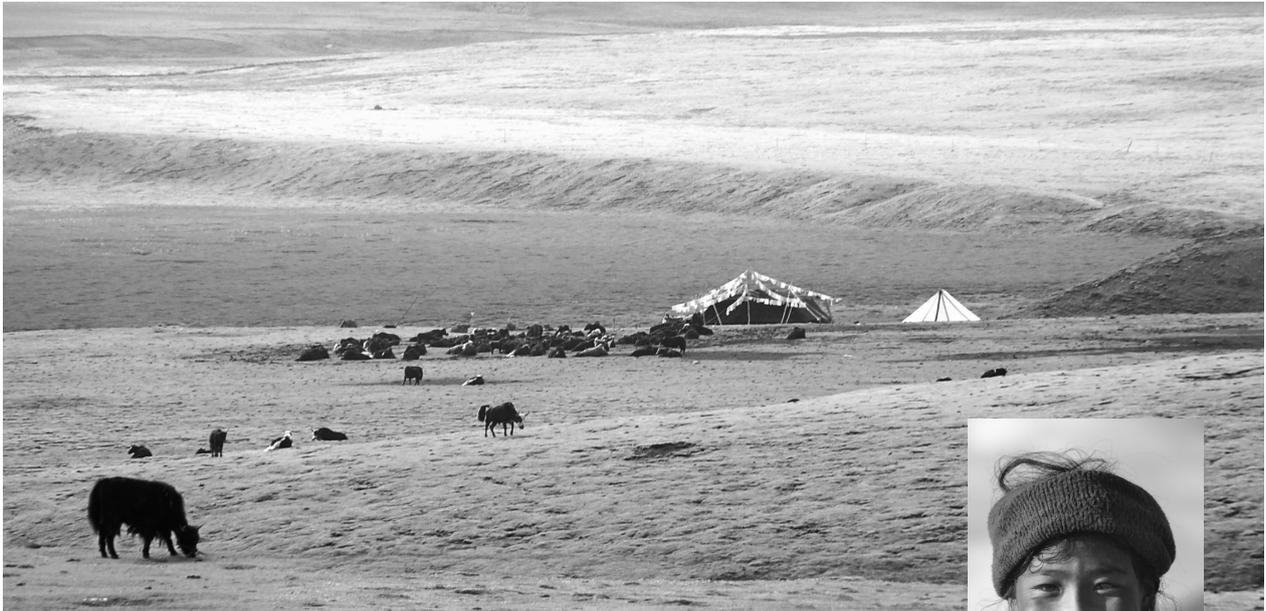
Enfin, si les obstacles administratifs sont levés sur place, une mission exploratoire partira pour Nyéthang (à 25 km de Lhasa) afin d'évaluer les besoins scolaires et médicaux de base de la population de plusieurs villages de cette vallée agricole (poly-culture de blé, maïs, orge, pommes de terre, élevage bovin et caprin). Il semble qu'il n'y ait plus d'école, ni de dispensaire gratuit ou peu onéreux jusqu'à Lhasa! A peine un enfant par famille est actuellement scolarisé, et ce taux est en régression. Un terrain fut acheté grâce à Tharjay et les autorisations administratives ont été données pour construire. Ainsi, pourra naître de nouveau une école au Pays des Neiges!

Pour finir, reviennent à ma mémoire les quelques mots d'Eluard que je vous offre.

*Nous ne voulons plus avoir froid
Dans nos os et dans nos pensées
Prenons couleur contre malheur
Prenons bonheur contre injustice
Tout est éternel, rien n'est éternel, nous sommes.*

Dr Régis PROUST





Rencontre avec mon rêve

.....

5 août 2006, 4400 mètres d'altitude, un dispensaire quelque part au Tibet

Je ne réalise pas encore que je suis, au bout du monde, après plusieurs jours de voyage, l'avion, vingt-quatre heures de bus couchette, et la piste de montagne durant une journée... au bout du monde assurément !

Le périple a commencé quelques mois auparavant lorsque je réponds à la demande de l'association Tharjay en quête de médecins pour assurer les soins des nomades des hauts plateaux tibétains : « médecin au quotidien de patients assurés de pouvoir bénéficier de soins, voici l'occasion de donner, de donner un peu de soi : énergie, temps pour d'autres êtres humains, assurés de rien... », c'est ce que je me dis...

Première découverte, le dispensaire est parfaitement adapté avec le cabinet de consultation et les chambres dont l'une est déjà occupée par un petit garçon de trois ans sévèrement brûlé et une autre par un « vieux » nomade (difficile de savoir l'âge réel !) souffrant de troubles intestinaux ; après plusieurs jours de soins et des dizaines de sourires échangés, ils repartiront l'un et l'autre sur leurs deux pieds ...

12 août : déjà une semaine de consultations quotidiennes avec Sonam, notre interprète tibétain-anglais, sans lequel rien n'aurait été possible. Comment ne pas évoquer la première consultation,

mêlée d'impatience mais aussi d'une certaine appréhension : la première patiente qui entre est une nomade Khampa, parée de ses bijoux multicolores, corallines, turquoises, de son couteau et d'une boîte argentés qui pendent à sa ceinture contrastant avec un visage buriné et le grand manteau noir traditionnel ! Aussitôt, 6 ou 7 autres personnes s'engouffrent dans la pièce pour assister à la consultation : curiosité sûrement, mais aussi traduction d'une autre conception de la vie sociale, moins individualiste. Le 12 août, Sophia, Damien et Christian qui ont partagé avec moi le voyage jusqu'ici viennent de repartir ; me voici donc seul, le dispensaire me paraît encore plus grand ce soir !

15 000 kilomètres de chez soi, en haute altitude, un climat rude et changeant, l'obstacle de la langue, une alimentation tellement différente : qui réalise



vraiment cela ? Ce soir, je pense que ce sont les nomades eux-mêmes, car, même s'ils ne peuvent pas mesurer la distance réelle qui nous sépare, qu'elle soit géographique ou dans nos modes de vie, ils sont conscients, touchés profondément par l'investissement de chacun d'entre nous, qu'il soit direct ou indirect.

Les jours passent, rythmés par la visite quotidienne d'un « vieux Rinpoché » souffrant d'un ulcère de l'estomac ; vieil homme recroquevillé sur sa paillasse, dans une pièce minuscule, ornée d'images boud-dhistes, dans une maisonnette faite de terre et de pierres. Il y règne une atmosphère paisible, nous sommes hors du temps, son visage exprime une quiétude rare que je n'avais jamais rencontrée auparavant. Aujourd'hui c'est le soleil qui réveille le dispensaire après deux jours de pluie froide, les troupeaux de yacks sont déjà en marche pour les pâturages, de la fumée s'élève au dessus des deux tentes du campement nomade en face de ma fenêtre.

Kamadouda, 8 ans, m'appelle ; c'est le fils de Kartsok, le médecin local avec lequel nous partageons nos expériences ; un combat entre deux yacks durant la nuit a conduit à la mort de l'un d'entre eux, il va y avoir de la viande au menu des prochains jours, je m'en réjouis. Kartsok, sa femme et Kamadouda m'ont « adopté » ; bien que vivant dans une minuscule maison très simple, il y règne une chaleur agréable, faite de partage, chacun est le bienvenu, s'assoit, mange, se « réchauffe » le coeur. Combien cette vie doit être rude au milieu de l'hiver, loin de tout !

Nouvelle visite au « vieux Rinpoché » : nous décidons de l'hospitaliser à Shonda, mais la décision n'est pas facile à prendre, le trajet sera difficile ... et de toute façon il nous faut attendre un hypothétique véhicule.

Les jours se succèdent et, ce soir, après la dernière consultation j'aide notre voisin à rentrer ses yacks, le soleil aura vite disparu derrière la crête ; déjà les enfants commencent la traite et entravent les plus jeunes animaux pour la nuit.

Comme à chaque rencontre, entrer dans la tente est incontournable et, bien sûr, je savoure ces instants : la tsampa, le yaourt et le thé salé au beurre sont de rigueur ; assise près du foyer fait de terre et faisant preuve d'une efficacité remarquable, la femme la plus âgée de la famille entretient le feu en y déposant des bouses de yack séchées. La fumée, qui pique les yeux et explique la toux

chronique chez les anciens, me fascine, créant une atmosphère floue, presque irréelle. Il fait sombre, une femme tourne le fromage qui cuit dans un grand récipient noirci par la flamme pendant que son mari fait « prendre » le beurre dans une baratte en bois ; cette atmosphère intemporelle a du bercer des générations de nomades depuis des siècles, simplicité et chaleur humaine, je réalise qu'elle est ma chance d'être ici aujourd'hui.

Moi qui croyais donner, je m'aperçois qu'en fait je reçois beaucoup plus !

Ce soir je reste dormir sous la tente, je n'ai pas envie d'interrompre ce mélange de rêve et de réalité ; les enfants font chacun une dizaine de mouvements de prosternation puis s'allongent, ma voisine de gauche, la vieille femme, dort déjà et je ne tarde pas à mon tour, pressé de rentrer complètement dans mon rêve...

Loin de tout repère habituel, le petit calendrier sur lequel je raye chaque jour qui se termine m'est apparu très précieux dès le début du séjour ; maintenant, il décline

le compte à rebours me rapprochant de la fin de cette rencontre magique avec les habitants des hauts plateaux ; la fin du mois du mois d'août est arrivée, l'avion est encore loin d'ici, à Canton : je me retourne, et, dans la voiture qui m'éloigne de mon rêve, j'aperçois encore le dispensaire, le monastère qui se dresse, les tentes des nomades. Même, le gypaète si souvent observé et auquel il manque une rémige plane dans le ciel, comme pour dire au revoir, émotions !

Nul doute qu'ils resteront gravés à jamais dans ma mémoire, ces instants partagés, les regards croisés, complicité profonde et pourtant les uns et les autres si différents, ces parties de cartes sur le toit du monde avec Kamadouda et les enfants nomades !

Septembre 2006 : médecin de tous les jours, « docteur, pourriez-vous me signer mon certificat pour le sport ? », « docteur c'est urgent j'ai mal à la gorge », « docteur je n'ai pas le moral depuis quelques jours »..., mon esprit s'évade quelques instants et je repense à toutes ces personnes rencontrées, si loin maintenant et pourtant dont je me sens si proche ; je réalise aujourd'hui qu'elles avaient toutes le sourire...

Merci à l'équipe Tharjay de m'avoir fait confiance !

Thierry Bezagu, médecin généraliste



Mission dentaire

sur le haut plateau tibétain

Juillet 2006

Soigner et prévenir par l'éducation

Pour la mission 2006, une mallette dentaire portative a été conçue et brillamment réalisée par Eric, de Dentex Océan, qui a permis de nombreux soins tant en matière de caries que pour les gencives. Celle-ci fonctionnant à l'électricité était donc supposée être utilisable partout, ou presque.

Cependant, à l'arrivée de la mission médicale de juillet, la clinique des hauts-plateaux ne disposant plus que d'un approvisionnement électrique épisodique, la première tâche fut la réparation des panneaux solaires. Jennifer, Américaine vivant à Pékin parlant couramment le chinois, fut notre interprète et notre guide, de Xining à Yushu (Jyekundo en tibétain). Qu'elle en soit remerciée ainsi que Karma Nyma, le gérant local de la clinique !

La pièce du fond, destinée initialement à la petite chirurgie et à l'obstétrique, fut transformée pour recevoir les patients et leur prodiguer des soins dentaires. Ce local contient du matériel et du mobilier apporté lors des missions précédentes, de quoi travailler presque immédiatement, ce qui représente beaucoup dans une région si isolée, reculée et éloignée de tout : les efforts effectués précédemment trouvent là leur récompense.



La clinique dispose d'une table obstétricale qui convient très bien pour installer les patients pour des soins dentaires ! Après s'être installés sur ce fauteuil dentaire d'un genre nouveau, un peu haut, nécessitant l'usage d'un marche-pied instable improvisé à l'aide d'un petit tabouret couché, les



patients ne peuvent que se détendre. La manivelle latérale du fauteuil permet d'incliner le dossier, ainsi, la position de travail du dentiste, debout, frôle l'idéal.

Deux tablettes hautes à roulettes, avec plateaux et tiroirs latéraux, ressemblent à ce qui était utilisé dans nos hôpitaux dans les années 70. L'une sert à entreposer les instruments propres et les produits. L'autre sert de « plateau technique » : recevant la mallette portative ouverte, ce qui donne une aisance d'utilisation de son détartreur à ultra-sons et du micro-moteur avec contre angle multiplicateur pour les curetages. Enfin, une longue table d'examen disposée le long du mur, derrière la tête du patient et dans le dos du dentiste, à la droite de l'assistante, sert de plan de travail d'un côté et de zone de désinfection de l'autre. Et le fin du fin, c'est la lampe « scialytique » sur pied, branchée à côté de la mallette, d'une soixantaine de watts, très suffisants pour des soins confortables, nécessitant moins de gesticulations cervicales pour le praticien qu'avec l'utilisation d'une lampe frontale, et présentant l'avantage de chauffer, ce qui n'est pas anodin dans cette région d'altitude.

La journée de mise en place du cabinet dentaire, décoration des murs incluse à l'aide d'affiches sur les dents, s'est avérée efficace pour les premiers soins dès le lendemain, grâce au tri et nettoyages effectués par Fanny et Maud. Une sage-femme et une assistante dentaire associées pour ce genre de

mission fut une réussite ! J'ai contribué aux branchements électriques, étant le premier demandeur d'électricité, avec la hâte d'utiliser le matériel, qui n'avait pas encore fait ses preuves.

Concernant l'activité de soins dentaires, une des premières difficultés a été la gestion du temps. Dans l'impossibilité de faire revenir les patients à plusieurs reprises, sauf exceptions, l'ensemble des soins nécessaires à chacun devait-être réalisé « ici et maintenant ».

Et chaque jour un peu plus, les patients s'avançaient, certains timidement, d'autres jusque dans les chambres, venus d'on ne sait où, tant le regard vers l'horizon, tout autour de la clinique, porte vers des monts de plus en plus hauts, seulement limité par un ciel cinglant, laissant découvrir rarement des lieux de vie permanents.

Ils sont venus à pied, à moto ou à cheval, par les pistes ou par la prairie, mais guidés pas les besoins de soin et la curiosité. La confiance s'installant, ils sont venus. Ce fut une grande récompense de voir le couloir et les salles de soin se remplir.

Dès leur arrivée à la clinique, les candidats aux soins dentaires devaient remplir, ou faire remplir par les traducteurs, une fiche comportant leur identité (nom d'usage en alphabet latin, tibétain et phonétique), leur âge, éventuellement le nombre d'enfants ou la profession, mais jamais d'adresse. Cette fiche devient le dossier dentaire personnel. Nous avons précisé le motif de consultation, les actes réalisés, et surtout, nous y avons collé la photo du patient. Outre le côté pratique de la photo d'identité, cette étape de la visite chez le dentiste a beaucoup amusé les tibétains, témoignant, certes, du fossé technologique, mais surtout d'une grande convivialité, avec un humour espiègle. Cette fiche, et le temps passé à la remplir, permettent une approche axée sur la mise en confiance. Une fois installés sur le fauteuil de soins, malgré l'inconnu les entourant, hommes et femmes faisaient montre d'une paisible décontraction, les enfants également, à part quelques excités que deux ou trois de leurs compagnons calmaient avec autorité.

Les jours passants, un rythme d'altitude aidant, de nombreux actes de santé bucco-dentaire ont fait le bonheur de nos hôtes, dans le prolongement de l'attention médicale qui leur était offerte à l'autre bout du couloir.

Ainsi, il existe sur les hauts plateaux tibétains du Qinghai, à Drokshok, sous l'autorité de Beru Khyentsé Rinpoché, une activité de soins dentaires élémentaires et adaptés, approchant le niveau technique de ceux en Occident. Du fait des missions précédentes, il y a un suivi pour certains patients, démontrant aux habitants de ces zones reculées du Kham qu'ils sont soutenus.

Cette activité est néanmoins limitée et n'est que trop ponctuelle, notamment en raison de l'isolement géographique. Elle se doit donc d'être associée à une activité éducative permettant de prévenir les pathologies bucco-dentaires avant que les soins ne deviennent nécessaires et fastidieux. L'accent a donc été mis sur la prophylaxie, avec les moyens du bord, c'est-à-dire l'apprentissage d'un usage régulier des brosses à dents, fournies par nos soins.

L'importance de l'hygiène tri-quotidienne dans la prévention des désordres buccaux doit se conjuguer avec les habitudes raréfiées en matière d'hygiène qui règnent chez les populations rencontrées (l'on dit que certains nomades se lavent une fois par an !), ce qui présage d'une lourde tâche pour l'avenir ! D'autant que les modifications de régimes alimentaires filent bon train, poussées par la formidable et redoutable croissance économique chinoise, rendant accessibles, même sur les hauts-plateaux, boissons gazeuses sucrées et autres sucres rapides avidement consommés, ayant une répercussion immédiate sur la santé bucco-dentaire, voire même sur la santé générale.

Eduquer c'est montrer les bonnes habitudes à prendre, informer des mauvaises à éviter, apporter et offrir les outils indispensables à la pratique ; mais c'est, et surtout, répéter. La persévérance est obligatoire. Maintenant que la structure existe et est fonctionnelle, c'est avec optimisme qu'il faut maintenir cette persévérance. Car l'action médico-éducative de l'association d'aide Tharjay amène à voir les sourires et le bonheur dans les yeux des nomades et c'est bien là l'essentiel ! Ne l'oublions jamais !

Fabrice GUILLOT, chirurgien-dentiste,
assisté de Maud, son épouse



Un voyage extraordinaire !

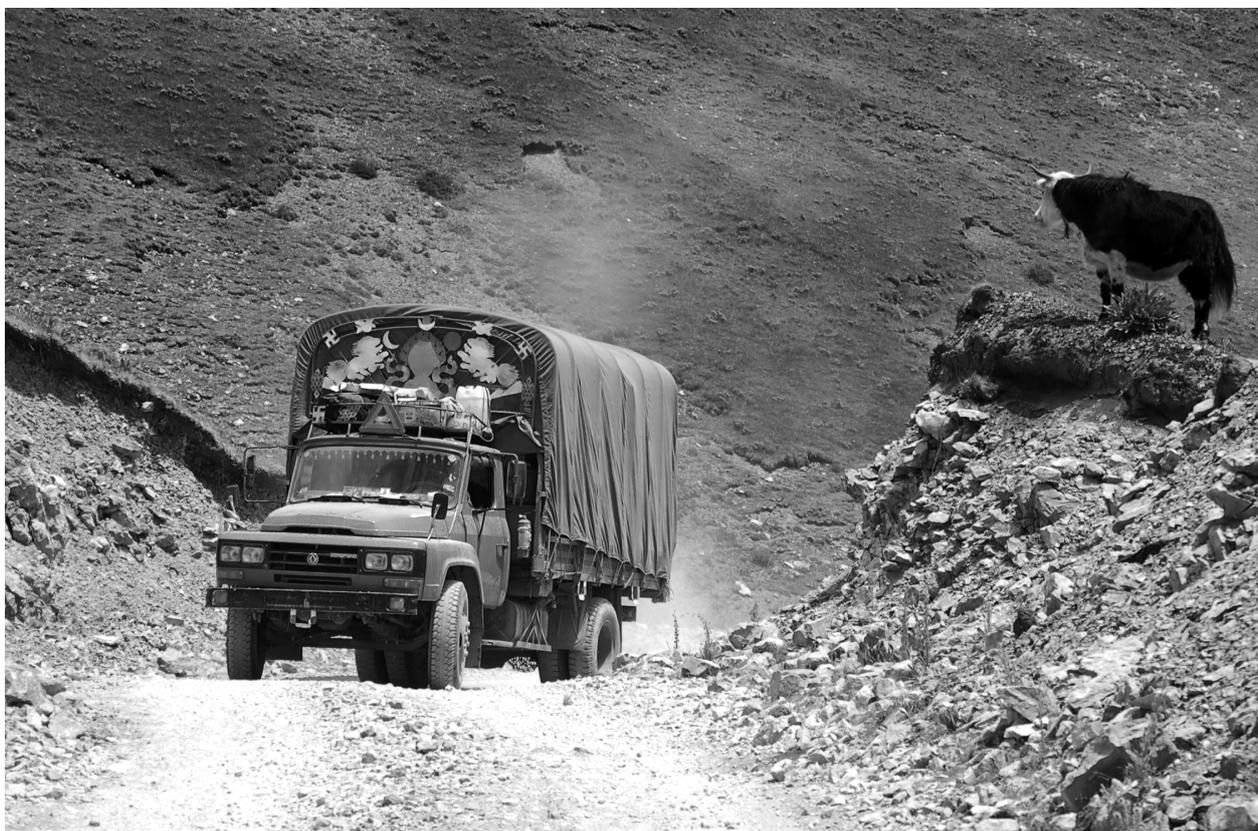
La longueur du trajet pour aller à la « clinique des hauts plateaux » a de quoi surprendre : 6 jours à partir de Paris ! D'abord, Canton, capitale de la Chine du Sud puis Xining, « capitale » de la province reculée du Qinghai.

Après un trajet chaotique d'une vingtaine d'heures en « sleeping bus » (le bus couchettes local) nous arrivâmes à Yushu. Ce fut la première étape tibétaine de notre voyage, car cette ville a le cœur qui bat au rythme des montagnes qui l'entourent et de ses habitants. Indescriptible selon nos critères habituels d'urbanisation, Yushu paraît être la porte de l'univers tibétain. C'est en quittant la ville que cela devient flagrant. Ensuite, ce fut l'arrivée à Shonda, dans le district de Nangchen. Dans cette ultime bourgade avant les hauts plateaux, nous avons été chaleureusement accueillis au sein de la maison Tharjay. Les paysages sont somptueux, l'altitude croissante et le trajet, d'une bonne centaine de km, nécessitant de quatre à six heures sauf surprise..., à couper le



souffle dans des 4x4 cahotants surpeuplés ou des camions bâchés!

Le paysage est grandiose : après la traversée d'immensités de prairies d'altitude, quasiment vides, le monastère, la clinique et quelques habitations apparaissent comme un îlot de vie dans une nature austère. C'est 80 à 100 personnes qui y habitent. Il n'y avait qu'un seul langage commun : la curiosité dans le regard. Le reste, c'est l'aventure humaine, indescriptible par les mots et que, seul, le langage du cœur comprend !

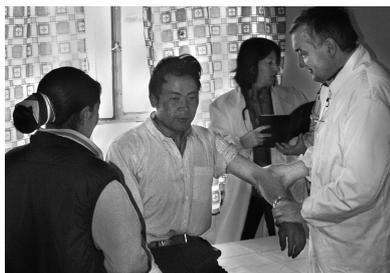


Vie de l'association

Deux réunions ont été tenues avec Alice MERLET, consultante en ressources humaines (Force Talents management).

Le week end du 3/4 juin 2006, ce fut le premier séminaire d'intégration des équipes devant partir au Tibet en juillet et août. Cela nous a paru nécessaire dans la mesure où, lors des missions précédentes, nous avons pu constater des tensions provenant tant des conditions de vie rudes sur place que, surtout, de différences de motivation et de conceptions.

Le 9 décembre 2006, ce fut une réunion plus restreinte du bureau élargi à des praticiens désireux de retourner sur le terrain et d'avoir des responsabilités élargies : Annie Le Guen-Naas, médecin généraliste et Fabrice Guillot, chirurgien-dentiste.



Missions médicales

L'équipe médicale de juillet 2006 fut composée des médecins Jacques COUSSEAU, Gérard ENAULT, Jeanne-Marie PROUST, du chirurgien-dentiste Fabrice GUILLLOT assisté par son épouse, Maud, des sages-femmes Fanny RETIERE et Josette HAON. En août, le docteur Thierry BEZAGU fut le seul « French doctor » ! Qu'ils soient remerciés, autant pour leurs qualités de négociation et de bricolage, pour la réparation des panneaux solaires, que pour leurs compétences médicales ! Nous avons également une pensée pour les « absents » du Tibet : les médecins Anne-Laure FAURAND et Dominique BRENET qui ont du, qui rebrousser chemin, qui prendre une autre route du Tibet et le docteur Aline MERCAN, notre ancienne vice-présidente, qui a répondu à l'appel de la Mongolie !

Donateurs

Nous remercions vivement Eric TEXEREAU de la société DENTEX Océan (La Rochelle) pour la conception de la mallette dentaire et APOLVM Distribution pour les produits dentaires et les instruments donnés ainsi que tous ceux qui contribuent, par leurs dons en temps ou argent, à mettre de l'énergie dans l'association ! A l'étranger, l'association remercie Douglas GERBER de la société Focus One de Hong Kong, Hope ZHAO, directrice de la succursale à Guangzhou (Canton) de l'agence de voyages Shanghai Jebesen Air Services Co. Ltd et Jennifer Atepolikhine de la Shambhala Foundation, basée à Hong Kong pour la préparation et l'aide logistique pendant les missions.

Parmi les bénévoles, nous remercions Alice MERLET pour son professionnalisme mis gracieusement au service de l'association, Marie-Claire WENANDY qui, par son métier de déléguée médicale, permet les contacts entre notre président et Gérard et Jacques, Christian BLUM pour l'élaboration d'un projet « eau » et, bien sûr, Marc FROCHOT, pour la maquette de la lettre. Ce dernier prend la relève de Pascal HOARAU que nous tenons à remercier également pour la mise à disposition de son savoir-faire graphique pendant plusieurs années !



Visite de S.E Beru Khyentse Rinpoché

Le fondateur de l'association, S.E Beru Khyentse Rinpoché, rencontré cet été au Tibet, nous a annoncé sa venue en France pour l'été 2007 où il donnera des conférences.

Ce sera l'occasion, pour certains, de faire connaissance avec la culture tibétaine empreinte d'une tradition séculaire de sagesse !



Don de la Shambhala Foundation de Hong Kong



Appel aux bonnes volontés !

L'association, qui entre dans sa 10ème année, a besoin de nouvelles énergies pour compléter l'équipe actuelle, sachant que la communication entre les membres actifs, dispersés sur le territoire français, n'est pas toujours aisée !

Critères de recrutement des bénévoles médicaux pour les missions Tharjay au Tibet

Divers volontaires s'adressent à nous pour partir au Tibet et il nous a semblé utile de préciser les critères de recrutement des bénévoles.

QUALITÉS PROFESSIONNELLES

- nous recherchons des médecins généralistes et spécialistes, des dentistes, des para-médicaux, avec une priorité à l'expérience en tant que praticiens de «terrain» en exercice (minimum 4 ans post-universitaires, libéral ou hospitalier),
- agissant dans le respect d'un travail d'équipe,
- ayant un sens et le goût de la pédagogie pour former des locaux,

- et avec une connaissance minimale de l'anglais (traducteurs tibétain / anglais).

QUALITÉS HUMAINES

- il est aussi nécessaire d'avoir une capacité à accepter et à faire face aux situations imprévues : en particulier, dispositions à accepter des conditions de voyage et de vie difficiles (trajet long, nourriture, mal d'altitude, conditions sanitaires...),
- et une bonne motivation : nécessité de vivre ensemble, et donc de partager des motivations communes.

ENGAGEMENT DES CANDIDATS

- nous leur demandons de rédiger un compte-rendu écrit de la mission dans un délai d'un mois après le retour,
- et de prévoir une disponibilité (déplacements plus séjour) de plus de 15 jours, idéalement d'un minimum de trois semaines.



Nos coordonnées

Pour d'autres informations :

Damien BLAISE
(communication)
4, rue Jules Ferry
94130 Nogent sur Marne
01 78 28 98 98
ou 06 13 40 33 44
damien.blaise@free.fr

Pour faire un don :

Association d'aide Tharjay
c/o Frédéric MAILLARD
(trésorier)
7, rue de la Clef
75005 Paris
01 43 36 65 07
ou 06 86 38 04 02
frederic.maillard@sun-zero.com

Pour les questions et missions médicales :

Dr.Régis PROUST (président)
3 bis, rue des Champs 85230
BEAUVOIR SUR MER
02 51 55 89 64
ou 06 30 78 39 29
regis.proust@aliceadsl.fr



www.tharjay.org