

La lettre de Tharjay

Mai 2009



Le mot du Président

Chers amies et amis,

Rien n'a été facile pendant cette mission de l'été 2008 ! Le 8 août, Bernard, le dernier de la mission, est reparti, jour de l'ouverture des J.O. Tout s'est bien passé et nous sommes tous rentrés en forme après ces semaines intenses.

Passés sans aucun obstacle ni contrôle en cette période de troubles, nous nous sommes sentis « protégés » par le bouclier invisible des prières des Lamas : nous étions quasiment les seuls étrangers cet été dans la province à partir de Jyekundo (Yushu) dans le Tibet de l'Est ! Le pays était sous contrôle militaire avec l'armée patrouillant jour et nuit. La fermeture quasi totale des monastères avait été imposée, leurs moines déambulant dans les rues, désœuvrés. Par ailleurs, la sédentarisation forcée des nomades par la construction rapide et massive de cités préfabriquées, en particulier à Nangchen, poursuivait son oeuvre...

Ce constat aurait pu être désespérant mais nous eûmes un tel accueil de la part de tous ces nomades, moines et nonnes, qui nous ont vraiment offert leur amitié et confiance en proposant leur aide pour tous les projets Tharjay. Le travail des équipes au fil des années porte maintenant pleinement ses fruits ! Il faut un temps d'approche, de patience et puis cela s'installe naturellement.

Plusieurs débats d'informations furent brillamment conduits avec les nonnes sur les sujets de médecine qu'elles avaient elles-mêmes choisi.

Les problèmes féminins spécifiques furent évoqués par Monique qui est infirmière, les pathologies des yeux et digestives par Bernard. Elles se sont révélées passionnées par l'anatomie qu'elles ignorent pour la plupart et nous leur remettons lors d'une prochaine mission quelques planches anatomiques. L'une de leur multiples questions était : « est-ce que la fréquente irrégularité de leurs règles est due à l'absence de relations sexuelles ? ».

Des rencontres avec les femmes dans le campement des nomades ont permis d'aborder les principales difficultés obstétricales (délivrance périlleuse) et la manière simple d'y faire face. Mon ami éleveur de chevaux qui est aussi le chef des nomades du lieu a permis de faire le lien rapidement et beaucoup d'échanges sensibles eurent lieu spontanément.

Les moyens simples d'hygiène générale et buccodentaire furent patiemment rappelés par Fabrice et Maud, et cela commence à porter ses fruits.

Des « amshi » (médecins traditionnels) du plateau sont venus nous demander des gants pour les accouchements et des fils de suture. Au Dr Kartsok, notre médecin principal résident, qui sait maintenant bien effectuer les sutures et pansements locaux, nous avons remis une boîte de petite chirurgie avec des fils, des antiseptiques et de nombreux tulle gras.

Entre ces différentes activités, nous avons bien sûr dû faire face à des soins multiples et des urgences obstétricales.

Tous, nomades, moines et nonnes, ont renouvelé leurs souhaits et prières afin que Tharjay continue longtemps son action et puisse revenir, tissant encore et encore l'amitié et la confiance partagées.

Enfin, un gros travail fût assuré par nos 3 jeunes traducteurs (Sonam, Yeshi, Tashi) que nous remercions, enfants nomades du lieu venu apporter leur soutien à leur population d'origine.

Je remercie également de tout coeur SE Beru Khyentsé Rinpoché, notre président fondateur, pour la force de ses souhaits, les moines et les nonnes, les familles nomades, mon ami éleveur de chevaux.

Tous les bénévoles ont été splendides pendant cette mission difficile et ont largement contribué à son succès ! Nous avons tous ressenti que Tharjay fait maintenant partie du monde des nomades.

D'ailleurs, nous sommes devenus les «docteurs Tharguai», ce qui veut dire en dialecte du Kham «docteurs sourire».

Merci encore de votre soutien !

Regis Proust



Pour que le Tibet puisse continuer de vivre à travers les nomades

Depuis des années, des bénévoles se sont succédés les uns les autres à la clinique Tharjay des hauts plateaux. Le projet commun est de permettre aux nomades, à travers la clinique, de continuer de bénéficier des soins dont le suivi est assuré par des médecins tibétains.

Ce qui me semble important pour l'avenir est de poursuivre ce qui a été entrepris, sans partir chaque année avec un nouveau projet, pour ne pas se disperser.

Concernant les déchets, ceux-ci sont, trop souvent, jetés à même le sol, avec les risques de coupures liés aux morceaux de verre, et les yacks, ne sachant pas trier ce qui est bon pour eux, avalent les sacs en plastique !

Il y a un énorme travail à faire à ce niveau : saluons l'investissement de Bernard qui a contribué à une bonne sensibilisation des nomades. Médecin, c'est un homme de terrain qui a montré les erreurs à ne pas commettre. Des projets réalistes ont vu le jour



Après tout, le but de l'association Tharjay, qui motive les donateurs dont nous sommes dépendants, est de rendre un véritable service de santé par la clinique, équipée d'un matériel médical de base. Bénévole en 2008, c'est mon souhait en tant que donatrice.

Et je crois que, pour les missions futures, il ne faut pas perdre de vue les aspects suivants.

Concernant **l'éducation sanitaire et l'hygiène**, les objectifs sont simples : le lavage des mains, l'hygiène dentaire, la protection contre les parasitoses, la désinfection des plaies, la protection oculaire, la protection contre les nuisances des fumées dans les tentes.

comme la mise en place d'un endroit pour stocker les déchets.

Ce patient travail d'éducation doit être poursuivi. Nous pourrions acheter des livres d'anatomie en anglais que nos traducteurs pourraient commenter, à défaut d'en trouver en tibétain. Nos traducteurs ont accompli un travail prodigieux, vivant avec nous 24 h sur 24 et toujours très motivés.

Il faut aussi se poser les questions sur l'hygiène alimentaire qui fait que tant de femmes souffrent de gastralgies dues aux hélicobactères. La prévention coûtera moins cher que les traitements et leur permettra de prendre en charge leur santé. Ne sommes-nous pas là bas pour leur permettre d'être autonomes ?

C'est un travail sur des années qui demandera beaucoup de suivi et non quelque chose de sporadique. Si le travail des uns n'est pas poursuivi, cela aura été beaucoup d'énergie dépensée pour rien. L'envoi de médecins est une bonne chose, mais les nomades ont surtout besoin de notre présence bienveillante, de notre solidarité, de notre suivi de la clinique.

J'ai beaucoup apprécié ton travail, Régis, lorsque tu as transmis ton savoir au médecin tibétain résident à l'occasion du décapage de plaies et de l'apprentissage des points de suture. Ceci concourt à rendre nos amis Tibétains plus autonomes.

L'amitié que tu as créée avec ton ami éleveur de chevaux m'a émue. Lors de notre rencontre, l'émotion a été partagée lorsque quelqu'un a dit : «**oui, nous sommes aussi là pour vous permettre de rester nomades**». Le Tibet peut continuer de vivre à travers les nomades.

Battons nous pour eux, pour qu'ils puissent décider eux-mêmes de ce qui est bon pour eux. Restons à leur disposition, assurons-leur le soutien de notre amitié et le suivi de notre action ! Pour cela, il est indispensable d'avoir des médecins tibétains permanents à la clinique.



Soyons vigilants. Il y a tant de choses à faire là bas à peu de frais et tant de choses déjà entreprises à continuer.

Monique Boutin, infirmière

Comment trouver les mots...

..... *Les impressions de François, 20 ans.*



Comment trouver les mots pour décrire l'impression laissée par cette mission, moi, jeune de 20 ans qui, d'un côté, fait ses études, pense à son futur professionnel, et qui, d'un autre côté, a vécu une aventure hors du temps ?

Je ne peux m'empêcher, après cette expérience, de penser quotidiennement aux jeunes Tibétains, qui n'ont rien, et qui vivent dans des conditions que

nous ne pouvons plus concevoir dans notre petit confort douillet.

Ce qui m'a le plus marqué fut le dialogue que j'ai eu avec l'un de nos interprètes de mon âge. D'un ton naturel, il me fit part de son vécu. Il me raconta qu'il avait traversé l'Himalaya pour aller étudier en Inde,

en se faisant passer pour un moine. Il me dit qu'il avait frôlé la mort de peu. Et, après avoir terminé son histoire, il éclata de rire, comme n'importe quel jeune du monde. Cela m'a réellement marqué, car je pris conscience de notre égoïsme, nous, les jeunes occidentaux, à voir seulement notre personne, nous plaindre pour des futilités, alors que nous ne connaissons pas la vie des autres qui vivent à seulement quelques heures d'avion d'ici.

Face aux besoins de la clinique Tharjay et à la détresse des nomades, j'envisage dans un avenir proche, grâce à un partenariat avec une grande école de commerce, de faire bénéficier l'association Tharjay d'opérations de mécénat ou de coaching pour la réalisation d'opérations futures.

Nous, les jeunes, avons notre rôle à jouer pour aider le Tibet !

François Proust

Des amis sans frontières

par Fabrice Guillot, chirurgien-dentiste

Pour avoir pris part aux missions Tharjay 2006 et 2007 en tant que chirurgien-dentiste bénévole, je n'avais pas envisagé d'effectuer la mission 2008, souhaitant recruter un nouveau dentiste pour cette mission. Nous avions prévu un voyage en famille au Tibet dans un but exclusivement touristique, avec néanmoins une visite à l'équipe chargée des soins et aux amis tibétains connus les années précédentes.

Rien ne s'est passé comme prévu, le confrère pressenti a dû reporter sa participation aux activités de Tharjay. Dans la difficulté de recruter au dernier moment, je n'ai pu résister à l'envie d'effectuer à nouveau ce magnifique voyage et d'y impliquer la famille au complet.

Après les événements du printemps 2008, l'accueil, encore plus enthousiaste des personnes rencontrées là-bas, a amené tellement de joies partagées face à l'adversité qu'il eut été dommage de manquer ce partage. En apportant une aide à des populations déshéritées, **nous nous aidons nous-mêmes !**

Ce constat qui peut sembler paradoxal avait déjà été fait lors des voyages précédents, et il a suffi de laisser libre cours à nos modestes capacités de soignants pour que l'alchimie opère à nouveau entre eux et nous.

La réussite d'une équipe pour les missions Tharjay tient à un groupe « d'équilibristes », soudés, agissant les yeux fermés mais le coeur ouvert.

Concernant les instruments dentaires, la société Dentex Ocean avait permis la création d'une mallette dentaire dès 2006. Elle est rapportée en France après chaque mission et son entretien est assuré gratuitement par Eric T. de cette société. Celui-ci a également fourni à titre de don les instruments nécessitant d'être renouvelés.

Comme l'an passé, les médicaments homéopathiques ont été d'un grand secours. Régis, notre président, a obtenu un don des laboratoires Boiron et cette donation a été d'une utilité majeure pour nos patients tibétains. D'autres médicaments homéopathiques ont été fournis par le Dr Cécile Verhaeghe, pharmacienne à Saint-Gervais que nous remercions également.

Une fois arrivé à Chengdu, j'ai pu joindre Sonam au téléphone. Il s'est aussitôt mis en route avec le gérant de la clinique, A'ngang, pour nous attendre à l'aéroport de Xining. Retrouver ainsi l'un des traducteurs pour Tharjay lors des missions précédentes a permis une efficacité immédiate, sans parler de l'immense plaisir de retrouver un ami.

A Xining, la mission a réellement débuté. En compagnie de Régis et avec l'aide de Sonam, des produits médicaux et chirurgicaux faisant défaut à la clinique ont été achetés, venant compléter l'équipement d'examen et de soins maintenant disponible sur les hauts-plateaux.

Pour les patients, la difficulté réside dans le fait de ne pouvoir recevoir des soins dentaires que pendant les missions, bien que l'un de nos médecins résidents, le docteur Kartsog, réalise lui-même des extractions et des traitements d'urgences dentaires appris au contact des dentistes français.



Nos interprètes, non seulement indispensables à la relation soigné-soignant, sont devenus au fil des dernières missions de véritables assistants dentaires. Les absences de matériel sont compensées par un véritable travail en bouche "à quatre mains", ce qui permet des résultats thérapeutiques fiables. J'ai pu revoir une patiente à qui j'avais extrait les



dernières dents en 2006. Elle a maintenant une prothèse réalisée par des confrères locaux (à Yushu, 200 km tout de même !). J'ai vu aussi plusieurs réalisations prothétiques de très mauvaise qualité qui deviennent acceptables après quelques corrections faites selon les critères enseignés en France.

La confiance acquise par les patients permet d'utiliser, en complément des soins dentaires, les manipulations crâniennes, faciales et dentaires de l'ostéopathie. La bouche est aussi un reflet de la santé générale. Ajouter aux actes techniques une réflexion sur des données culturelles différentes, liées ou non au symbolisme dentaire, et une approche de la médecine traditionnelle permet d'être mieux en phase avec la richesse de la culture tibétaine.

Des explications sur l'hygiène bucco-dentaire ont été données au cours des séances de soins, adaptées à chacun. C'est dans le cadre de la formation générale aux règles élémentaires de l'hygiène que la bouche a été envisagée.

L'amitié qui découle des longues discussions avec les nomades nous a permis d'avoir d'intenses échanges sur le monde et la vie, les chants et les danses. Ces moments de bonheur laissent des souvenirs intenses qui se prolongent bien après la mission et nous devenons, au fil du temps, des « amis sans frontières ».

Un bilan encourageant : la pérennisation des soins par l'éducation et la prévention.

Lorsque la dizaine de jeunes moines, élèves du monastère, ont envahi bruyamment le couloir de la clinique, j'en ai profité pour les faire tous passer sur le fauteuil dentaire afin de leur faire un bilan buccal. Les résultats sont très encourageants pour ces enfants suivis depuis quelques années à la clinique car un seul d'entre eux nécessitait des soins de caries peu profondes.

Comme chaque année, Tharjay offre brosses à dents et dentifrice aux enfants et à tous les nomades qui viennent en consultation. Au fur et à mesure, ils deviennent plus conscients de ce qu'est le confort d'une bouche saine avec des dents préservées. C'est une vraie récompense de la prévention effectuée en amont !

Gardant à l'esprit que les nomades qui nous reçoivent lors des missions Tharjay sont réceptifs aux conseils, nous pouvons, avec eux, contribuer à ce que les actions éducatives et préventives, qu'elles concernent l'hygiène ou la gestion des déchets, s'inscrivent dans le développement durable.

Rien n'est figé, et c'est bien au Tibet que nous sommes apparues plus évidentes les idées de l'intemporalité et de l'impermanence de toutes choses.

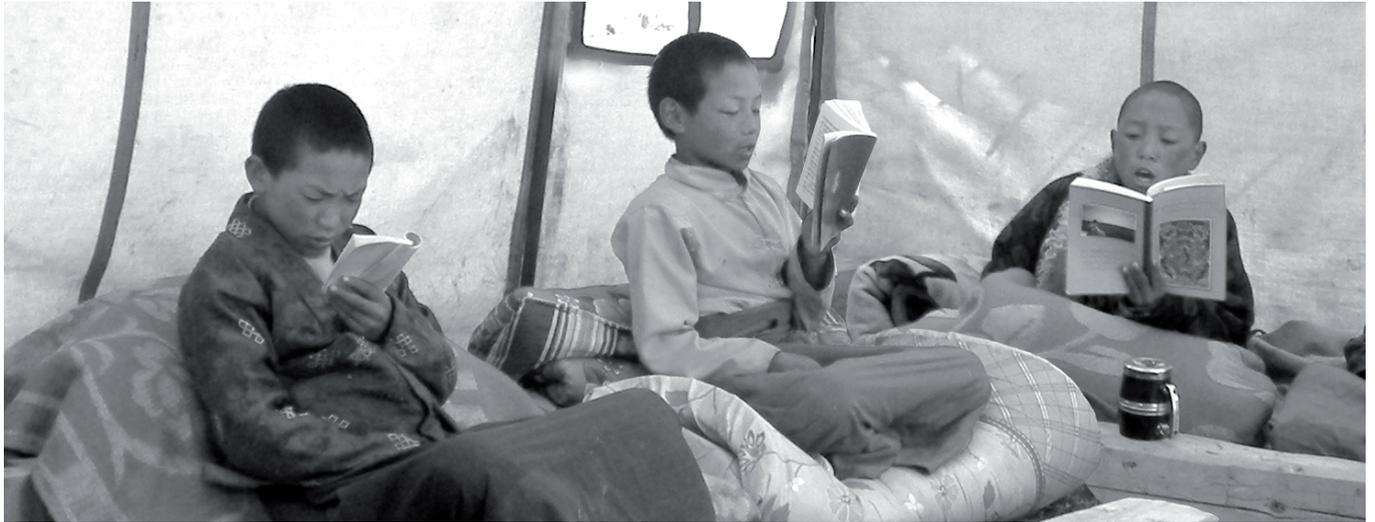
Fabrice Guillot

Les besoins locaux

*La demande principale concerne le maintien de l'activité de la clinique Tharjay et de la présence des missions françaises. Il y a **une vraie énergie joyeuse dans les rencontres** entre nos deux peuples si différents, mais aussi dans les rencontres des Tibétains entre eux lorsqu'ils se donnent rendez-vous autour de leur clinique dont ils sont fiers. Il faut tout faire pour maintenir intact ce lieu, si précieux dans cette immensité désertique.*

Des demandes concernent l'achat de tentes pour l'école du monastère Tharjay, réclamées par l'instituteur, et de salaires plus élevés pour les médecins tibétains, permanents de la clinique.

D'autres demandes visent des travaux de réfection des bâtiments, dont la maison Tharjay à Shonda, ainsi que les fuites de la toiture de la clinique.



La formation, une priorité !

J'avais pour mission principale de valider un programme élémentaire de formation aux soins primaires de santé pour la population essentiellement constituée de nomades et des moines résidant près de la clinique Tharjay.

La population nomade extrêmement dispersée sur une zone de cinquante kilomètres de rayon comporte à peu près quatre à cinq cent familles. Je me suis attaché à visiter le plus grand nombre de campements et à analyser la situation sanitaire.

Ce qui existe : La clinique, les trois médecins tibétains (un formé à la médecine chinoise et deux à la médecine traditionnelle tibétaine) qui y exercent en permanence, les médecins, dentiste et infirmières français qui y assurent un mois par an des consultations.

Des infrastructures médicales sont assurées par l'Etat : un hôpital public, une clinique privée et différents dispensaires à Shonda (dans la vallée, à un jour de trajet) assurent le relais pour les soins spécialisés et la chirurgie.

Ce qui est perfectible : aucun personnel médical intermédiaire : sages femmes ou infirmières, les populations non vaccinées, la formation des « amshis » locaux insuffisante sur bien des points précis, l'hygiène méconnue, de graves carences nutritionnelles. Le suivi des grossesses et la pratique des accouchements restent du ressort des « matrones familiales », en l'occurrence les vieilles femmes du campement.

1) *Action en direction des nomades :* dans les campements, sur l'hygiène individuelle, le traitement des déchets et des ordures dangereuses, l'information des femmes sur la grossesse, l'accouchement, l'allaitement maternel et la nutrition des jeunes enfants.

2) *Action en direction des trois médecins tibétains de la clinique des hauts plateaux :* ceux-ci ont un rôle capital car ils représentent dix mois par an la présence médicale. Chaque année les médecins français complètent leur formation à un aspect particulier : en 2008, ce fut le diagnostic et les soins dentaires (Fabrice), la stérilisation du matériel et la pratique des sutures (Régis) et le diagnostic des troubles de la vision, l'attribution de verres correcteurs (Bernard).

3) *Action en direction des moines et des nonnes :* ces dernières se sont révélées des stagiaires assidues, à raison de deux heures par jour pendant une semaine complète sur des sujets qu'elles avaient elles-mêmes choisis. A la surprise de certains qui croyaient que la curiosité de ces femmes se limitait au dessus de la ceinture, les quinze nonnes présentes, après s'être concertées avec leur supérieure, nous ont demandé de traiter en priorité le sujet ... des règles ! Elles ont également manifesté un intérêt particulier pour le fonctionnement du système digestif, leurs soucis principaux étant les aménorrhées et les gastralgies.



Il a été facile d'organiser des causeries sur l'hygiène corporelle avec bon nombre d'enfants et d'adolescents, les hommes étant plus réservés sur les questions de santé.

Les points les plus urgents :

Hygiène individuelle : après l'hygiène dentaire (Fabrice), cette année l'accent fut mis sur le risque bactérien manifesté par de la fièvre et des maux de ventre. Objectifs : le lavage des mains et le brossage des dents réguliers. La protection des yeux a été abordée, la poussière, la fumée et le frottement des yeux avec les mains ou des linges sales étant responsables de la plupart des conjonctivites. Le risque vénérien devra être aussi abordé.

Hygiène environnementale : trois questions principales.

- les latrines : dans les constructions « en dur », les latrines, à l'arrière des maisons, recueillent l'essentiel des excréments pour en faire de l'engrais. Dans les campements, les nomades semblent se soulager indistinctement dans la verte nature.



- les déchets : la plupart du temps, les déchets plastiques de tout genre sont abandonnés aux alentours des tentes. Le bétail peut mourir étouffé par les déchets plastiques, les enfants risquent des blessures graves par les verres brisés. Les nomades se sont montrés sensibles au risque d'accumulation des déchets et de leur dissémination par le vent. L'objectif de ramassage sélectif au moyen de sacs en jute non polluants, suivi

d'enfouissage ou d'incinération, a été très bien entendu. La question des déchets est aigüe aux abords immédiats de la clinique et du monastère. Deux journées de ramassage ont procuré une telle masse de déchets que leur destruction totale par incinération s'est révélée impossible. Une décharge provisoire a été installée. En 2009, il y aura lieu de penser à l'évacuation des déchets résiduels par benne.

- l'eau : les nomades boivent généralement de l'eau de source qu'ils font bouillir avant de la boire. Cependant, les rapports entre l'eau, les bactéries et le mal de ventre ont été abordés car les yacks peuvent la polluer.

Les problèmes liés aux risques microbiens.

N'ayant pour la plupart d'entre eux jamais été - jusqu'à récemment - en contact avec d'autres populations, les nomades tibétains font partie des rares ethnies dans le monde exposées, sans défense immunitaire,

aux risques microbiens. Ceci pose la question de la vaccination, par exemple contre la poliomyélite et la tuberculose. Le Dr Kartzog, un de nos médecins tibétains résidents, a déjà vacciné quelques personnes contre la rougeole.

Les problèmes liés à la grossesse, l'accouchement et l'allaitement maternel.

Le taux de mortalité élevé repose sur plusieurs facteurs faciles à identifier : l'isolement des campements, l'inexistence de personnel soignant qualifié, la pratique d'actes obstétricaux dangereux et la méconnaissance de toute prévention. Les risques liés à la grossesse sont redoutés par les femmes et sont bien réels comme l'a prouvé une intervention de la dernière chance réalisée avec succès par Régis et Monique au cours des derniers jours de sa mission.

Pour la formation à l'obstétrique, il y a le dépistage et la surveillance des grossesses à risque, le dépistage des œdèmes et infections urinaires, la signification de l'hémorragie, l'hygiène, les pratiques obstétricales élémentaires, la délivrance, les examens du placenta et du périnée.

Suggestion : créer à la clinique Tharjay un poste de sage femme résidente, pour les consultations pré et postnatales, pour la pratique des accouchements et pour la formation.

Dr Bernard Hébert



les dents et leur symbolique



Le peuple hébreu reconnaît très tôt la haute valeur symbolique de la dent qu'il érige en symbole spirituel. En effet, le graphisme de la lettre mère «Shin» qui représente le feu de l'esprit incarné au cœur de la matière dense, est inspiré des trois racines pointées vers le ciel d'une molaire de la mâchoire supérieure. La dent est donc chez les Hébreux le symbole particulièrement puissant d'une spiritualité incarnée. Un édenté ne pouvait accéder au rang de prêtre, la perte des dents s'assimilant à une sorte d'aveuglement spirituel, comme expliqué dans le livre Les dents, temple de l'âme.



Pour la philosophie tibétaine, les dents symbolisent les huit stades de la création du monde. Ainsi les premières dents (incisives centrales) correspondent au premier stade des forces cosmiques. Des incisives aux dents de sagesse, les huit dents de chaque héli-mâchoire retracent l'évolution progressive depuis les forces cosmiques (incisives centrales) jusqu'à l'expression du plus abouti, le divin ou sublime qui correspond à la huitième et dernière dent, la dent de sagesse. Il est remarquable que le terme sagesse, attribué à la dernière molaire, se retrouve aussi bien en Orient qu'en Occident où elle est appelée «dent du sens» au XVIe siècle.

Sources :
www.dentsymbolique.romandie.com
www.himalayanart.org



L'équipe pour la mission 2008

L'équipe venue de France :

Régis Proust, médecin et président de l'association -
Monique Boutin, infirmière -
François Proust, étudiant et comptable de la mission -
Bernard Hebert, médecin et formateur médical -
Fabrice Guillot, chirurgien-dentiste -
Maud Guillot, assistante dentaire

- [Ninon et Emma, accompagnatrices aux regards juvéniles]

L'équipe locale : Sonam - Yeshi - Tashi, tous trois interprètes, guides et gestionnaires des achats -
Doun'tshu, cuisinière - Do'nam, chauffeur - A'Nang, chauffeur et responsable local de la clinique -
Karma Niema, responsable de la maison Tharjay de Shonda.



www.tharjay.org

Contactez-nous

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)
7, chemin de la Commanderie
85230 BEAUVOIR SUR MER
02 28 10 29 90
ou 06 30 78 39 29
regis-proust@orange.fr