



La lettre de **Tharjay**

Mars 2025

La mission présente est née
du passé, la mission suivante
existe par la présente.
Il n'y a pas de
frontière des cœurs.

LE MOT DU PRÉSIDENT

Retour aux sources. Quel bonheur de retrouver des amis après une longue absence !

Le trajet s'est beaucoup compliqué depuis la dernière mission en 2019 car il faut surtout davantage de temps. Le déroulé des vols oblige à des détours en raison de la situation mondiale et de certaines zones interdites de survol, auquel s'ajoute la complexité des formalités de douanes à l'entrée du pays, avec le passage par l'immigration, les contrôles attentifs des passeports et visas, ... Tout cela rend le voyage plus fatiguant qu'avant, à moins que ce ne soit une simple impression liée à l'âge !

Quoi qu'il en soit, l'accueil fut excellent, souriant, et les retrouvailles émouvantes, chaleureuses, et font vite oublier que ce n'est pas tout près.

Car bien que si loin et malgré l'absence de mission depuis quelques années, nous nous sommes tout de suite retrouvés avec nos amis tibétains. Ceci grâce notamment à un maintien des liens à distance pour lequel certains au sein

de Tharjay ont beaucoup œuvré. Nous leur devons un démarrage rapide et efficace pour cette mission de reprise. Sourires, joies et plaisir de se revoir. Les questions posées par les Tibétains ont fusé pour avoir des nouvelles des Français qui étaient venus précédemment en laissant de bons souvenirs à nos hôtes et amis. Vies lointaines géographiquement mais amis si proches de cœur. Témoignages immédiats du plaisir de nous revoir. Avec consultations immédiates, dans le besoin mais aussi dans la confiance. Les offres de soins sont meilleures maintenant là-bas, néanmoins notre avis compte, et il leur importe de nous voir. On nous le fait vite savoir, notamment par une forte demande.

Aux niveaux logistique, technique, linguistique, humoristique, amical, confiance et confidences, nous étions prêts. Un petit peu de distance et de lâcher-prise sur la souffrance endurée par les années d'attente nous ont permis de peaufiner.

L'excellent travail préalable réalisé ici et là-bas ont bien facilité la mise en place de l'action, avec des conseils précieux aux bénévoles. Toute l'organisation nouvelle réalisée là-bas et ici, y compris l'achat de matériels sur place, les précautions d'accueil des nouveaux bénévoles, soucieux d'exprimer leur art thérapeutique dans des conditions optimales,



ont contribué au bien de tous. Ce sont des choses impalpables qui ont généré une mission de renaissance réussie grâce à tous.

L'implication de Nyedro et Yeshi sur place, super-manager et super-traducteur, ont permis cette mise en route immédiate et sont aussi, à mon avis, des moteurs de notre action.

La mémoire de notre responsable de la maison Tharjay, Karma Nyema, disparu depuis, m'a envahi mais je n'étais pas le seul : sa présence était encore là, nous était palpable.

Grâce à la constance de nombreux donateurs, nous avons pu partir pour une mission qui se voulait d'exploration après plusieurs années d'absence et nous y avons ajouté une mission d'action immédiate avec les larges compétences des bénévoles 2024. L'expérience de Montagne du Bonheur a aidé à renforcer les troupes et je les en remercie chaudement.

De nombreux soins furent réalisés, anciens et nouveaux bénévoles ont participé avec l'adaptabilité qui est recommandée à tous à l'heure actuelle, post-covid oblige, surtout au Tibet et aussi en Chine.

Chères donatrices et chers donateurs, je tiens à vous remercier particulièrement pour votre contribution à l'action : sans vous, rien n'aurait été fait ni possible ou ne pourrait se faire.

Vous pourrez trouver ci-après les récits des bénévoles qui ont été magnifiques, avec toujours un bon état d'esprit commun.

La mission présente est née du passé, la mission suivante existe par la présente. Il n'y a pas de frontière des cœurs.

Tashi Delek.

Dr Fabrice GUILLOT
Chirurgien-dentiste
PRÉSIDENT

Le bout d'un autre monde.

Cette année j'ai eu le privilège d'exercer mon travail d'ostéopathe sur les hauteurs du Tibet. Ayant déjà eu une expérience en Humanitaire sur le continent africain, je m'étais davantage préparée pour celle-ci, et plus particulièrement au vu de l'environnement de haute montagne.

L'aventure démarre dès les premières rencontres avec l'équipe de soignants, les jours de préparatifs et les échanges apportent progressivement une excitation sourde sur la mission à venir. Le début de l'aventure humaine tibétaine commence dès l'aéroport de Yushu.

Être accueillis par Nyedro le moine Tharjay et Yeshi le traducteur référent, accompagnés de leurs sourires et de leur enthousiasme à notre arrivée, réchauffe et fait bondir le cœur.

De plus, les années covid avaient arrêté les missions sur une durée de 4 ans donc l'émotion des retrouvailles se faisait fortement sentir.

Les premiers jours d'adaptation à l'altitude ont été relativement doux car nous avons bien pris le temps de faire nos paliers et les activités de départ consistaient à rencontrer les autres traducteurs et prévoir les achats pour la clinique. Il fallait aussi réfléchir et prévoir les éventuels besoins liés aux années d'absence, par chance dans mon équipe se trouvait Fabrice, dentiste, qui venait pour sa onzième mission et qui a su orienter les besoins en fonction.

Les différents trajets de ville en ville, de montagne en campagne jusqu'à la clinique offrent une succession de paysage d'une beauté irréaliste, onirique, d'une immensité qui ne trouvera pas sa justesse à travers des photos. Seul l'œil sur place peut en apprécier sa réelle valeur. Ces temps de route et ces panoramas grandioses participent à créer en nous un état de



calme, une sorte de lenteur et d'appréciation du temps dans une autre perspective, quasi méditative.

Arrivée à la clinique... L'ouverture, après 4 ans d'absence, s'est très bien déroulée et dès le lendemain nous avons commencé à recevoir des patients. Moines, nonnes et nomades m'ont fait rapidement confiance pour les traitements grâce aux ostéopathes et physio qui m'ont précédé les autres années. Il manquait un

l'importance, par exemple, du brossage de dents régulier, de diminuer le piment dans l'alimentation pour préserver leur estomac. Je suis même allée avec les soignantes de l'équipe numéro 2 donner un cours de mobilité et de stretching à la nonnerie pour prévenir des douleurs ostéo-articulaires. A cette occasion nous avons abordé aussi les questions plus liées au cycles féminins et permis de rassurer certaines sur des situations délicates.



Cours de mobilité et de stretching à la nonnerie.

traducteur, j'ai donc appris le minimum pour gérer un interrogatoire et une séance d'ostéopathie en toute autonomie. J'ai pris beaucoup de plaisir à parler tibétain et surtout au bout de quelques jours à voir que je me faisais bien comprendre. Comme dans tous pays, les locaux sont toujours contents de voir que les étrangers font des efforts pour parler leur langue.

J'ai pu constater principalement des affections mécaniques liées aux modes de vie et une remarque particulière sur la vie en altitude qui m'ont fait regarder plus attentivement le système respiratoire et la mécanique du thorax.

J'ai pu retrouver notamment des diaphragmes très en contrainte qui participent, entre autres, aux troubles gastriques. Quand on réalise la force des contraintes liées à l'altitude sur leurs corps et le dur labeur quotidien des nomades, leur joie de vivre et leur courage forcent au respect.

La clinique Tharjay, proche des nomades, est située dans un endroit extrêmement isolé. Les habitants de Nangchen doivent par contre faire 3 heures de route pour obtenir des soins à la clinique.

Comme on peut se l'imaginer, la majorité des locaux n'a pas la possibilité financière et matérielle pour s'y rendre. La clinique offre donc une véritable possibilité d'accès aux soins et de prévention auprès de la population, tant en pluridisciplinarité qu'en proximité.

Nous avons à cœur d'expliquer aux patients

Etant aussi ostéopathe animalier j'ai hésité à aller proposer mon aide pour soigner les yacks que l'on peut voir par centaines mais l'occasion ne s'est pas présentée.

Je retiendrai de ce voyage la gentillesse des Tibétains, la sincérité de leurs sourires, la franchise de nos échanges, le rire des nonnes en m'écoutant parler tibétain, les regards bienveillants des traducteurs qui étaient touchés que l'on s'occupe de la population locale.

Les temps forts inoubliables de rires lorsque les nonnes me lavaient les cheveux ou quand nous préparions les salades de fruits ensemble. La barrière de la langue a été vite brisée par les regards et les sourires. J'ai été profondément émue par les heures de contemplation de l'environnement, qui, en une journée, offre plusieurs tableaux : les pikas qui courent sur l'herbe,

le silence des hautes montagnes, les troupeaux de yacks à perte de vue.

On ne peut imaginer la rudesse de leurs vies et les difficultés qu'ils rencontrent mais le temps passé avec eux m'en a donné un aperçu. Les chaleureux « merci » des patients à la fin des séances en resteront un témoignage poignant dans mon esprit.

Une expérience qui ouvre le cœur sur la rencontre, la douceur et la sérénité de vie, l'échange simple ainsi que le respect et l'amour de chaque être vivant lié au bouddhisme.

Mais également sur la réalité de vie de cette population, bien loin de nos confort et préoccupations d'occidentaux.

Je remercie l'équipe du bureau qui a réalisé en amont un travail titanesque pour que les bénévoles se sentent encadrés et sécurisés pour l'aventure. Je remercie l'équipe de soignants avec qui j'ai partagé ce voyage et qui ont contribué à créer une ambiance familiale. Je remercie les traducteurs pour leur patience, leur gentillesse et leur temps.

Et je remercie la providence de m'avoir offert cette chance.

Karen BARBARIT
Ostéopathe

Je reviens de cette mission transformée !

... avec une compréhension plus profonde de l'impact que peuvent avoir les soins de santé dans des contextes où les ressources sont limitées.

Cet été, j'ai eu l'opportunité unique de participer à une mission humanitaire en Chine, dans une région reculée du Tibet, en tant que kinésithérapeute. Aux côtés de trois autres professionnels de santé – Léo, dentiste, Philippe, médecin généraliste, et Marion, opticienne – nous avons reçu un accueil chaleureux à l'aéroport par Yeshi et Nyedro, notre moine responsable de la clinique.

Les premiers jours à Nangchen furent dédiés à l'acclimatation à l'altitude, située à 3800 mètres. À mesure que nous progressions vers notre destination, les paysages grandioses des hauts plateaux tibétains se dévoilaient devant nous. Imaginez d'immenses étendues de prairies verdoyantes, parsemées de fleurs sauvages éclatantes de couleurs, et encadrées par des montagnes. Le vent y souffle en permanence, créant une atmosphère à la fois brute et apaisante. Les pâturages sont le royaume des yaks, dont les troupeaux imposants se déplacent lentement, ajoutant une touche de vie à ces vastes espaces intacts. L'air y est incroyablement pur, mais l'altitude se fait vite

interventions, ce qui m'a permis de m'acclimater davantage à l'altitude et de mieux appréhender le fonctionnement de la mission. L'altitude rendait chaque effort physique éprouvant et les premiers jours furent marqués par des maux de tête, mais une fois acclimatés, nous avons pu travailler efficacement.

Dès notre arrivée, nous avons entrepris un grand ménage et un tri, en réhabilitant une salle pour en faire un espace de soins adéquat. Aidées par des nonnes locales, Marion et moi avons découvert des objets insolites et parfois cocasses, cachés dans les recoins de la salle. Ce travail en équipe a immédiatement créé un lien avec les nonnes, dont la présence ajoutait une touche de bonne humeur à notre tâche.

En tant que kinésithérapeute, mon rôle principal consistait à offrir des soins de mobilisation et des massages pour soulager les douleurs musculaires et rhumatismales, très courantes chez les populations nomades.

Leur quotidien est marqué par des conditions de vie extrêmes, et les douleurs physiques en sont une conséquence inévitable. En alternant les consultations avec Karen, l'ostéopathe, nous avons pu échanger sur nos méthodes et enrichir nos pratiques respectives. J'ai également tenté de transmettre aux patients quelques exercices de mobilité qu'ils pourraient réaliser quotidiennement pour limiter l'enraidissement de leurs articulations. Cela n'a pas toujours été simple, la barrière de la langue compliquant souvent la compréhension. Mais grâce à un lexique improvisé avec l'aide d'un interprète, et au soutien de Kapo, qui était



Un spectacle d'une beauté singulière, presque spirituelle.

sentir, rappelant que la beauté du paysage va de pair avec la rudesse du climat. Ces plateaux, malgré leur austérité, offrent un spectacle d'une beauté singulière, presque spirituelle, qui nous transporte et nous relie à l'essentiel. Sur notre chemin, nous croisons beaucoup de stupas ou de signes religieux du bouddhisme. Ce qui nous rappelle le rapport très étroit qu'a la population à la religion.

Arrivés sur place, nous avons rejoint l'équipe déjà en mission, composée de Pascal, médecin généraliste, Fabrice, dentiste, et Karen, ostéopathe, ainsi que de plusieurs interprètes : Kapo, Pouki et Kalsang. Pendant les quatre premiers jours, nous avons alterné nos

dans la salle voisine, j'ai pu me faire comprendre dans la plupart des cas.

Un des moments les plus marquants de la mission a été notre intervention auprès des nonnes. Nous avons organisé une séance collective sur la mobilité, qui a débuté de manière sérieuse, mais s'est vite transformée en un moment de détente et de complicité grâce à l'humour des nonnes. Leur espièglerie a allégé l'atmosphère et nous a permis d'échanger en toute simplicité. En complément des exercices physiques, nous avons abordé des sujets de santé rarement discutés dans ces communautés, comme le

cycle menstruel, qui ont été reçus avec ouverture et curiosité.

Nos échanges avec les interprètes ont également été d'une grande richesse. Au-delà de leur rôle de traducteurs, ils nous ont partagé des facettes de leur culture, de leurs traditions, et des défis qu'ils affrontent quotidiennement. Ces conversations informelles, souvent autour d'une tasse de thé entre deux consultations, ont non seulement enrichi notre compréhension de la réalité locale, mais aussi notre approche auprès des patients.

La découverte de la cuisine locale a également été un moment fort. Guidés par Kapo, nous avons appris à confectionner des momos, ces savoureux raviolis tibétains, et nous avons également goûté la fondue chinoise traditionnelle. En retour, nous avons décidé de leur faire découvrir une spécialité bretonne en préparant des crêpes au lait et beurre de yak, un moment de partage culinaire apprécié par tous. Nous mangions au quotidien grâce à la bonne cuisine d'Anila.

Nous avons été invités par une famille de nomades que nous avons soignée, et cette rencontre a marqué les esprits par sa simplicité et son authenticité. Découvrir leur mode de vie, sans électricité ni eau

courante, entassés dans une pièce unique entourée d'un immense troupeau de yaks, a été une expérience d'humilité. Cette visite nous a offert une précieuse perspective sur les conditions de vie rudes qu'ils affrontent, particulièrement en hiver, et sur leur capacité à faire face avec dignité.



Au final, cette mission m'a non seulement permis d'apporter un soutien concret à une population isolée, mais elle a également renforcé mon engagement et mon attachement à mon métier de kinésithérapeute. J'en reviens transformée, avec une compréhension plus profonde de l'impact que peuvent avoir les soins de santé dans des contextes où les ressources sont limitées.

Ce témoignage, je l'espère, permettra aux donateurs et sympathisants de l'association Tharjet de mesurer l'importance de leur soutien et l'influence directe de leurs contributions sur le terrain. Grâce à eux, nous avons pu améliorer, même modestement, la vie de ces communautés souvent oubliées.

Lena DRÉAN-GUÉZENGAR
Masseur-kinésithérapeute

Au cabinet dentaire, environ 330 patients ont été soignés.

Au travail ! Une durée journalière de 9h à 17h, coupée d'une pause-déjeuner de 1h30, nous a permis de voir en omnipratique dentaire environ 22 patients par jour sur 14 à 15 jours travaillés.



Après un faux départ pour le Tibet...

Notre première candidature à une mission Tharjay fut celle en 2020 mais qui dut être annulée pour cause de pandémie covid. Aussi, il y avait beaucoup de motivation pour Stéphanie, Philippe et moi, très enthousiastes de partir au Tibet en 2024 !

Cependant, une déconvenue de dernières minutes a contraint Stéphanie à annuler son engagement; aussitôt remplacée par Marion, notre orthoptiste préférée et rodée aux missions himalayennes, secondée par Léna, jeune kinésithérapeute très enthousiaste.

Après un vol Paris-Chengdu et notre première entrée en Chine pour trois d'entre nous, nos premières impressions : le dépaysement, la démesure de



la mégapole, accentués par les idéogrammes, véritables barrières de la langue.

Après une nuit de repos, le vol intérieur Chengdu-Yushu se fait sans encombre : *"bienvenue au Tibet"* pour notre quatuor, tout de suite bien accueilli à l'aéroport par Yeshi, traducteur, chauffeur et organisateur qui nous expose le programme de la mission ... puis embarquement immédiat dans le van pour 4 heures d'une longue route sur les hauts plateaux : direction Nangchen, halte obligée de 3 jours pour s'acclimater à la haute altitude avant le trajet final et notre arrivée à la clinique du *"Tharjay monastery"*.

La première partie de la mission Tharjay (Karen, Paco et Fabrice) nous attend pour la relève, en la présence de Nyedro à l'organisation et des accompagnants traducteurs : Sonam, Phuky et Kapo, sans oublier notre cuisinière et nonne Kalsang. Puis s'en suivent les présentations et les échanges chaleureux concernant l'organisation de la mission : salles de consultation et hébergements... etc !

Hâte de commencer ! Cependant, trois jours en binômes avec la première partie de la mission seront nécessaires pour prendre nos marques : Paco-Philippe et Kapo en consultations de médecine générale, Karen-Marion et Sonam à l'optique assistées de Léna (assistante polyvalente mais aussi à la kinésithérapie), Fabrice et moi plus Phuky aux soins dentaires.

La découverte du cabinet dentaire est très positive, celui-ci est bien équipé pour des soins premiers et la petite chirurgie de type extraction : fauteuil, scialytique, stérilisation à la cocotte minute, petit matériel avec gamme de produits dont médicaments suffisants, le tout complété par l'achat en 2024 d'une valise / unité dentaire mobile (trop top Frédéric !), sans oublier évidemment l'aide précieuse de notre assistant dentaire et traducteur Phuky (parfois remplacé par Yeshi).

Maintenant au travail ! Une durée journalière de 9h à 17h, coupée d'une pause-déjeuner de 1h30, nous a permis de voir en omnipratique dentaire environ 22 patients par jour sur 14 à 15 jours travaillés pour notre seconde partie de la mission Tharjay.

Après la stérilisation et le rangement quotidiens, le repos des fins de journée nous a laissé du temps pour des marches de relaxation et de surprise (oui, on a vu la panthère des neiges... bon, de loin !), pour les belles discussions de tout et de rien qui font un groupe soudé avec le plus souvent une bière ou un thé à la main, le verbe haut parfois ! ...les jeux de cartes aussi ! Le tout autour du foyer de la cuisine où Kalsang toujours attentionnée a su émerveiller nos papilles



Soignants et accompagnants pour le bien-être des patients, généralement sereins et toujours bienveillants.

dans la discrétion et l'efficacité pour chacun de nos repas.

Sans compter les virées à la découverte de nos patients, les nomades éleveurs de yacks toujours d'une grande sérénité : vraiment un autre monde fort riche d'enseignements.

A ne pas oublier, nos hôtes et patients, les moines et les nonnes du *"Tharjay monastery"* pour leur accueil bienveillant pendant le séjour... cela malgré une petite propension à vouloir faire un passage en force pour être pris en premier aux différents rendez-vous... c'est de bonne guerre !

Pour conclure, lors de cette seconde partie, nous avons soulagé et soigné au cabinet dentaire environ 330 patients, moines et nomades compris. Une belle expérience professionnelle et personnelle au sein d'une belle équipe : soignants et accompagnants pour, je l'espère, le bien-être des patients, généralement sereins et toujours bienveillants.

Un au revoir au peuple tibétain, nous reviendrons. À bientôt !

Dr Jean-Marc LEAUTE
Chirurgien-dentiste

Des lunettes pour ramasser des chenilles.

Les demandes de consultation sont nombreuses et peu variées : des lunettes pour lire les prières, coudre et des lunettes de soleil. Et cette demande surréaliste, des lunettes pour voir les chenilles.

Juillet 2024, je plie ma blouse, range mon matériel et ferme la porte du cabinet. Direction l'Himalaya. A la différence des années précédentes, ce n'est pas le Ladakh mais le Tibet qui m'attend.

Je retrouve Léna, kiné, Léo, dentiste et Philippe, médecin à l'aéroport. L'équipe est au complet. C'est parti pour un long voyage. Une nuit dans l'avion entre Paris et Doha, puis direction Chengdu ou plutôt Panda city pour un bref aperçu de la folie des villes chinoises.

Et enfin nous arrivons à Yushu. A l'atterrissage, le souffle est coupé à la fois par la beauté des paysages et l'altitude. Nous retrouvons Yeshi et Nyedro. L'accueil est chaleureux. Nous grimpons dans le minibus et c'est parti pour 3h de route.

L'équipe arrive à Nangchen pour faire quelques courses, les formalités administratives, s'imprégner de la culture bouddhiste et déguster nos premiers momos. Voilà 6 jours que nous avons quitté la France, il est temps de gagner la clinique. Plus que quelques heures de route parmi des troupeaux de yacks et nous retrouvons Karen, Fabrice, Paco, Kapo, Puki, Kelsang sans oublier Anila notre fantastique cuisinière. L'équipe est au complet pour les 5 prochains jours.

Chacun prend ses marques. Les consultations se font à 4 mains pour l'ostéo, le dentaire et la médecine générale. Pour ma part, je suis seule en optique. Il me faut organiser la salle pour démarrer les consultations d'optique. Avec l'aide de nos voisines les nonnes, on déplace les meubles, range et nettoie. Ma pièce est prête pour recevoir les premiers patients.

Radio Himalaya a fait son effet les demandes sont nombreuses. Les motifs de consultations sont peu variés, des lunettes pour lire les prières, coudre et des lunettes de soleil. Et puis il y a cette demande surréaliste, des lunettes pour voir les chenilles. Je regarde Kelsang, mon interprète, pour être sûre de bien avoir compris. Elle confirme : c'est bien ça. Les nomades ramassent les cordyceps pour leurs propriétés aphrodisiaques. Il s'agit d'un champignon qui pousse sur une chenille. Les Tibétains les ramassent et les revendent à prix d'or. Il faut donc bien voir ces "*champichenilles*".

Les Tibétains, moines ou nomades ont peu de pathologies oculaires. Elles sont plutôt bénignes et dues aux effets des UV. Les lunettes de soleil sont indispensables à cette altitude. 195 patients seront vus en optique et autant de paires de lunettes distribuées.

Nos journées de consultations sont ponctuées par des balades aux alentours de la clinique. Le paysage est grandiose. On quittera la clinique pour un pique-nique vers des sources d'eau chaude et aller rendre visite aux nomades.



On ne peut pas parler de la vie à la clinique sans parler de la cuisine, le "QG". Pièce centrale, c'est l'endroit où l'on se réchauffe autour d'un thé entre 2 patients, pour les repas et les soirées jeux de cartes.

La vie est douce à la clinique. J'aime cette vie rudimentaire et simple du quotidien. Malheureusement, la fin de la mission approche. Il nous faut retourner à Yushu puis Chengdu et enfin Paris.

J'en profite pour remercier chaleureusement Kelsang, Anila, Kapo, Puki et Yeshi pour leur bonne humeur constante, leur sourire et leur bienveillance, à l'association Tharjay pour sa confiance, aux bénévoles qui sont devenus des copains et à la panthère des neiges pour sa visite.

Et merci aux Tibétains pour leur confiance, vous avez une place précieuse dans mon cœur.

Tashi Delek !

Marion Delaire
Orthoptiste

Sept ans déjà !

Avec mes amis de la seconde équipe, Marion, Léna et Léo, j'ai été heureux de monter une nouvelle fois à la clinique Tharjay située sur le plateau tibétain, à 4500m d'altitude.



Cela a été des retrouvailles émouvantes avec Yeshi et Nyedro ainsi qu'avec les lieux que j'avais connus en 2017. Sept ans déjà mais peu de choses ont changé hormis le nouveau toit qui se voit de loin. Cela a été un grand plaisir de consulter les moines ainsi que les nonnes et les nomades du district.

J'ai apprécié les quelques jours pendant lesquels nos deux équipes ont cohabité avec de nombreux moments de convivialité au cours desquels nos traducteurs, Kapo, Buki et Kelsang, sans oublier Yeshi, participaient de joyeuse manière.

Lors du retour d'un déplacement auprès de nomades sur leur lieu de vie, nous avons eu la chance d'apercevoir, grâce à Kapo très en phase avec la nature, une panthère des neiges avec son cri si particulier.

Nous n'avons pas eu l'occasion de rencontrer l'amchi local, tradipraticien tibétain, comme cela avait été le cas en 2017. Cette rencontre serait à organiser systématiquement, avec don de certains matériels et médicaments définis par avance via Nyedro.

Sur le plan professionnel, le nombre de mes consultations s'est élevé à 143 et je pense que nous aurions pu effectuer un ou deux jours de consultations supplémentaires en gérant mieux notre temps de retour.

Les patients étaient satisfaits de notre présence mais il serait souhaitable de disposer, dans certains cas, de traitements prolongés de l'ordre de six mois voire un an pour des pathologies chroniques comme la rhinite qui touche de nombreux patients dans la mesure où les équipes de l'association ne viennent qu'un mois par an.

J'ai regretté, à deux ou trois reprises, de ne pas disposer



des comptes rendus de consultations effectuées par mon prédécesseur mais, comme moi, Pascal notait tout dans des carnets. L'utilisation des dossiers patients informatisés n'est pas pratique et chronophage. Pour cette tâche, une tierce personne serait utile pour des professionnels pas totalement à l'aise avec l'outil informatique. S'il y avait eu une troisième équipe après la nôtre, je n'aurais pas pu non plus transmettre mes comptes rendus de consultations.

Les pathologies rencontrées sont "classiques" chez ce type de populations : essentiellement des troubles digestifs souvent chroniques nécessitant des traitements prolongés, ainsi que des troubles musculo-squelettiques nombreux. Mais j'ai également constaté plusieurs cas de rhinites de type allergique ou inflammatoire et quelques cas de bronchites chroniques voire d'asthme, nécessitant, là aussi, des traitements prolongés. Les pathologies oculaires, surtout irritatives, sont très fréquentes également et à l'origine de nombreuses demandes de collyres. Face à des cas d'asthénie, la possibilité d'un test Hémocue serait utile.

Concernant la vie à la clinique en dehors des heures de consultations, elle s'est déroulée sans difficultés hormis le temps d'acclimatation initiale à l'altitude. Notre cuisinière a fait des merveilles, aidée en cela par nos amis traducteurs comme souvent chez ces populations. Nos amis ont souvent trouvé de délicieux champignons, les "golden mushrooms" qui pullulent dans les prairies environnantes (presque comme les pikas...).

Les tuyaux du foyer de la cuisine sont étanches, donc pas de fumées intempestives. La douche électrique est malheureusement toujours en panne et il faut se résigner à se doucher au "bucket"; en mélangeant eau chaude et eau froide, cela se passe bien. Les sanitaires ont été entretenus par nous-même et par notre cuisinière.

Le moteur qui traînait au fond de couloir a été enlevé ! De nombreuses peintures intérieures pourraient bénéficier d'une rénovation maintenant que le nouveau toit assure une bonne étanchéité. Dans les chambres utilisées par les bénévoles, une petite armoire de rangement serait la bienvenue. L'abri voiture est bien utile. Effectivement.

Dr Philippe MORVAN
Médecin généraliste
Président de Montagne du Bonheur



Contactez-nous !

POUR FAIRE UN DON

Association d'aide Tharjay
c/o Frédéric MAILLARD (trésorier)
50 avenue de la Pinède de Conteau
33260 La Teste de Buch
06 86 38 04 02
frederic.maillard (à) greentara.fr

POUR D'AUTRES INFORMATIONS

Lucie (organisatrice)
Ostéopathe dans le Loir-et-Cher
06 24 96 84 43
lucham37 (à) gmail.com

POUR LES QUESTIONS MÉDICALES

Dr. Emilie BOUDET
(coordinatrice)
Médecin généraliste
06 58 79 56 86
emilieboudet8 (à) gmail.com

POUR LES QUESTIONS LOGISTIQUES

Dr. Fabrice GUILLOT (président)
Chirurgien-dentiste en Vendée
06 62 00 20 67
drfabriceguillot (à) gmail.com

www.tharjay.org

www.facebook.com/TharjayFr