

<https://www.gerard.lanoye.fr/Juin-2024>



Juin 2024

- Journal -

Date de mise en ligne : samedi 8 juin 2024

Copyright © Gérard Lanoye - Tous droits réservés

3 juin

Hier, pas d'infirmière pour me faire la pique, Anna aurait oublié. Telly venant manger chez moi, c'est elle qui me l'a faite.

Séance de kiné aujourd'hui, j'ai senti un peu de fatigue et un nouvel exercice : le patin. Les muscles de la jambe gauche sont un peu faiblards.

8 juin

Hier, consultation de mon angiologue : il conclut qu'il n'est pas nécessaire de m'opérer pour l'instant de l'anévrisme de l'aorte, c'est un soulagement, je n'avais pas envie d'une nouvelle opération maintenant même si Patrick me dit que le processus opératoire est maintenant plus léger.

Je vais peut-être bientôt passer en régime été. Nous avons quelques journées bien chaudes, elles le seront moins les jours prochains.

J'ai fait une marche d'un peu plus d'une heure, avec quelques arrêts pour reposer mes muscles. Je verrai lundi si j'ai des courbatures.

11 juin

Progression régulière de mes capacités musculaires, avec de temps en temps des courbatures.

Demain, je prévois de faire un petit parcours dans le village sans canne, plus tard un parcours plus long dans la campagne avec 1 canne.

16 juin

Je n'ai pas encore fait de parcours dans le village sans canne. J'ai fait de nouveau le chemin haut qui passe par la croix de Saint Roch, avec un parcours différent, je me suis senti fatigué.

19 juin

Pas encore le moment de passer en régime été, légère baisse de température prévue ces jours-ci. Je vais faire un essai de marche sans canne dans le village et un essai de jardinage. Aujourd'hui pas de kiné, exercice à la maison.

Essai de marche sans canne : pas encore concluant, je ne marche pas bien, la canne m'aide à marcher correctement.

21 juin

Aujourd'hui, premiers travaux de jardin : bataille contre des ronces qui ont tendance à envahir le jardin et à étouffer les plantes, j'ai rogné mon pied de vigne, en utilisant l'escabeau et sans prendre la canne. J'ai également fait quelques courses à Saint Antonin sans utiliser la canne. Demain, c'est la fête à Vaour, ce que nous appelons « Jour de fête ».

23 juin

Dernière pique de Lovenox ce matin. Je ne sais pas quels sont les effets et les risques d'un arrêt brutal de ce médicament, et je ne sais pas comment je dois m'adapter.

Hier Jour de Fête à Vaour. Nous avons eu une journée pluvieuse, de mémoire c'est la première fois que le repas du village se passe sous la pluie.

26 juin

Lundi 24, j'ai eu ma séance de kiné à 13h, ce qui est tôt par rapport aux lundis précédents, pour arriver à temps pour la consultation avec le chirurgien qui m'a opéré. Il fallait avant faire une radio. Ça a été un peu juste mais j'ai eu la consultation. Le chirurgien est content du résultat, il s'est étonné que j'utilise encore une canne, je ne lui ai pas donné les bonnes raisons : sans canne, je ne marche pas encore très bien. Je vais accueillir pour les nuits en fin de semaine 3 personnes qui viennent préparer les rencontres nationales des communes participatives qui vont avoir lieu fin août à Vaour. Mon programme de journée est donc de faire un minimum de ménage chez moi.

28 juin

Je viens de faire sans ma canne un tour dans le village en voiture pour les poubelles, c'est quand même plus pratique en utilisant les deux bras. Sans canne, je commence à bien marcher. Lundi, dernière séance de kiné avec la remplaçante de la kiné qui prend un mois de vacances pour faire des travaux dans sa maison, elle m'a indiqué les exercices à faire et ne m'a plus parlé de nouvelles séances en demandant une prescription à mon médecin. Elle semble penser que je suis arrivé à une bonne réadaptation même si j'ai encore quelques progrès à faire.

Hier soir, à Atmosphère, l'Été de Vaour a présenté le festival. Nous avons déjà eu le programme dans la boîte aux lettres. : [La brochure 2024 est disponible là](#)

29 juin

J'ai fait le tour complet de la croix de Saint Roch, aller par le chemin du haut, retour par le chemin du bas. J'ai senti la fatigue musculaire au 3/4 du retour et j'ai mis environ 1h10 1h15. C'est encore beaucoup.

Je n'ai hébergé personne, reporté à cause des élections ? Personne ne m'a averti.