

GROUPE  
DES APHASIQUES  
du MAINE



# La gazette des aphasiques du Maine

Année 2018 - N° 63

trimestriel : Octobre-Novembre-  
Décembre

Prix : 1 euro

Abonnement annuel : 4 euros

Tirage : 70 exemplaires

Notre site :

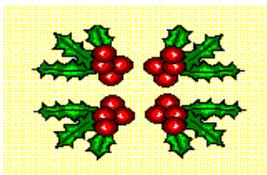
<http://bagary.chez.com/GAM72.html>

Notre page Facebook :

Gam Dumaine



JOYEUX  
NOËL  
ET  
Bonne  
Fête



## LE MOT DU PRESIDENT



Notre groupe se porte bien. Nous sommes 72 adhérents à ce jour. Nous sommes nombreux à notre local lors de nos activités. Depuis le pot de rentrée du 21 septembre, toutes nos activités ont repris : lundi : 14h à 17h Jeux et 17h15 à 18h15 Gym Douce avec notre monitrice Déborah LANGLAIS qui nous fait faire des exercices bien adaptés, Mardi : 14 h à 17 h Informatique, Mercredi : 13h à 14h Aquagym à la piscine des Ardriers avec notre monitrice, Vendredi : 11h15 à 12h15 Répétition de notre chorale « La Gamme » avec notre Chef de Chœur Marie-Thérèse BREBION, déjeuner ensemble et 14h à 17h : Travaux manuels avec Maryline et Christine.

Le mardi 25 septembre, c'était notre sortie au château du Clos Lucé à Amboise. : parc Léonard de Vinci. Nous avons déjeuné à la table du Moulin. Après déjeuner, nous avons parcouru le parc qui met en scène les créations et les inventions majeures de Léonard de Vinci. Il a tout imaginé en observant la nature. Nous avons visité aussi le château. Le beau temps était là. Nous étions 23 participants.

Du lundi 15 au samedi 20 octobre 2018, c'était la semaine nationale de l'aphasie. Nous avons fait « Portes ouvertes » à notre local. Le mardi 16 octobre 2018, cet après-midi fut une réussite avec la démonstration de VOCALYX, un logiciel pour « redonner la parole » accessible sur des tablettes conçues par deux jeunes ingénieurs ; avec les deux interventions de Mme Florence SAUVAGE, diététicienne et du Docteur Alain LEGOUT sur la prévention de l'AVC.

**Le dimanche 2 décembre 2018 à 15h, à l'église Saint Bernard des Sablons, nous donnerons notre concert avec notre marché de Noël, au profit de notre groupe. Venez nombreux !**

Notre repas de Noël se passera cette année le vendredi 7 décembre à 12h au restaurant de l'école hôtelière Sainte Catherine. Notre chorale « La Gamme » chantera sous la direction de notre Chef de Chœur, Marie-Thérèse, quelques chants de Noël.

« La Gamme » ira chanter le mardi 27 novembre au centre de rééducation de l'Arche et sera suivie d'une réunion organisée par les thérapeutes. Elle ira aussi chanter le mardi 11 décembre au centre Gallouédec à Parigné l'Evêque.

Je vous souhaite de bonnes fêtes de Noël et un bon réveil-  
lon de la Saint Sylvestre.

Jean-Marc BAGARRY



**Information sur la réunion de notre conseil d'administration  
du samedi 24 novembre 2018**

Nous avons évoqué plusieurs points :

**Ce que nous avons fait à partir de la réunion du C.A. du lundi 17 septembre 2018 jusqu'à ce jour samedi 24 novembre 2018.**

Le vendredi 21 septembre 2018 à 15h, C'était notre pot de rentrée au local de notre association. Nos retrouvailles se sont bien passées dans une chaleureuse ambiance.

Le mardi 25 septembre 2018. c'était la sortie de notre groupe des aphasiques du Maine au Château du Clos Lucé : parc Léonard de Vinci. Nous avons déjeuné à la table du Moulin. Après déjeuner, nous avons parcouru le parc qui met en scène les créations et les inventions majeures de Léonard de Vinci. Il a tout imaginé en observant la nature. Nous avons visité aussi le château. Le beau temps était là. Nous étions 23 participants.

Le mardi 9 octobre 2018, nous sommes allés randonner à l'île aux sports. Nous avons eu beau temps.

**Du lundi 15 octobre au samedi 20 octobre, c'était la semaine de l'aphasie.** Nous avons fait « Portes ouvertes » à notre local. Le mardi 16 octobre 2018, cet après-midi fut une réussite : de 14h à 16h30 avec Baptiste GAUTHIER et Louis, ingénieurs en informatique. Nous avons eu une démonstration de VOCALYX, logiciel « pour redonner la parole ».

La démonstration a eu lieu sur des tablettes. Le logiciel aide les personnes aphasiques à communiquer, grâce à une voix synthétique. Nous avons essayé le logiciel sur ces tablettes avec leurs aides pictogrammes. C'est bien et nous allons nous exercer avec les aidants et des orthophonistes.

Le président a fait une démonstration sur notre ordinateur portable dans Word nouvelle version, en utilisant la fonction vocale. Les textes sont lus à haute voix.

à 17h à notre local, Mme Florence SAUVAGE , diététicienne est intervenue. Elle nous a parlé des assiettes idéales pour éviter de faire un AVC, des matières grasses indispensables riches en oméga 3. Nous avons terminé par une dégustation des huiles.

A 18h nous avons eu l'intervention du Docteur LEGOUT Alain qui nous a parlé de la prévention de l' AVC ainsi que de sa récurrence.

Certains d'entre nous, sont allés au magnifique concert TRI YANN avec les choristes dirigés par Marie-Thérèse Brebion au profit de « l'école aux étoiles » créée pour les enfants handicapés.

Le mardi 13 novembre 2018, Bernard LEGEAY étant absent, nous sommes allés randonner à l'île aux sports. Nous avons eu beau temps.

Certains d'entre nous, sont allés à la réunion organisée par France AVC 72-53 : Vivre et rebondir après un AVC à la salle Jean Moulin.

Nous allons au Centre de l'Arche le mardi 27 novembre 2018:

Notre concert est à 15h30, suivi d'un pot offert par notre groupe avec le service d'animation du centre et d'une réunion organisée par les thérapeutes pour faire connaître notre groupe.

Le dimanche 2 décembre 2018 à 15h, à l'église Saint Bernard des Sablons, nous avons notre concert et notre marché de Noël, au profit de notre groupe. Notre concert se déroulera en deux parties : en première partie : chants de la chorale Apostrophe. En seconde partie c'est nous : « La GAMME » avec le soutien de la chorale de Vauguyon. A l'entracte, seront proposées nos nombreuses réalisations de l'atelier des travaux manuels et notre buvette pour le marché de Noël. Venez nombreux !

Nous avons une randonnée le mardi 4 décembre 2018.

Nous avons notre repas de Noël, le vendredi 7 décembre 2018 à 12h, à l'école hôtelière Sainte Catherine (202 rue St Aubin 72000 Le Mans), notre chorale chantera 2 chants de Noël avant l'apéritif.

Notre chorale : « La Gamme » ira donner un concert au centre Gallouédec à Parigné l'Evêque le mardi 11 décembre 2018 à 15h.

**La date de l'Assemblée Générale a été fixée au samedi 12 janvier 2018 à 9h30.**

### **Le point sur la comptabilité 2018 avec la trésorière :**

Le compte d'exploitation au 21/11/18 fait apparaître un bénéfice de 888.40 €

Le Total des Recettes est de 6147.92€

Les Cotisations s'élèvent à 1510€

Les Subventions s'élèvent à 970 €

Les Dons élevés de 1008€ suite au décès d'ISAURE Nicole,  
Et d'autre recettes

Le Total des Dépenses est de 5259.52€

Les Fournitures de bureau 106.69€

Affranchissement, carnets de timbres 96€

Cotisation FNAF 351€

Sortie Clos Lucé payée en totalité par le Gam 483€

Et d'autres dépenses

**Christine AGEORGES et Jean-Marc BAGARRY**



### **Sophia : le service d'accompagnement de l'Assurance Maladie**

Sa mission ? Aider les personnes concernées à mieux connaître leur maladie et afin d'améliorer leur qualité de vie et de réduire les risques de complications : envoi de documentation pratique par courrier ou par email, échanges téléphoniques avec une équipe d'infirmiers-conseillers en santé et publication d'articles sur le site internet [ameli-sophia.fr](http://ameli-sophia.fr) : recettes de cuisine, activité physique adaptée, témoignages.

# LES DOULEURS NEUROPATHIQUES

En dehors des rarissimes analgésies congénitales à la douleur (Cf Millenium), chacun a une connaissance de la douleur nociceptive : je me brûle, je me pique, je me heurte, tout ceci est connu et a un rôle essentiel de protection de l'intégrité du corps, (annonce d'un infarctus du myocarde, d'une phlébite, d'une occlusion intestinale, d'une entorse ou d'une fracture, etc.). Ces symptômes d'alerte ont une fonction comparable aux voyants rouges qui s'allument sur le tableau de bord des voitures : **Il faut en tenir compte.**

Mais tel n'est pas le cas d'une douleur neuropathique : elle résulte d'un dysfonctionnement du système de câblage des fibres de la sensibilité. Cela peut-être dû à une compression d'un nerf ou de la moelle, mais plus souvent d'un déséquilibre entre les différentes fibres nerveuses qui informent le cerveau sur l'état du corps.

Une douleur neuropathique est d'abord une douleur : expérience sensorielle et émotionnelle désagréable associée à un dommage tissulaire réel ou potentiel ou décrit comme tel.

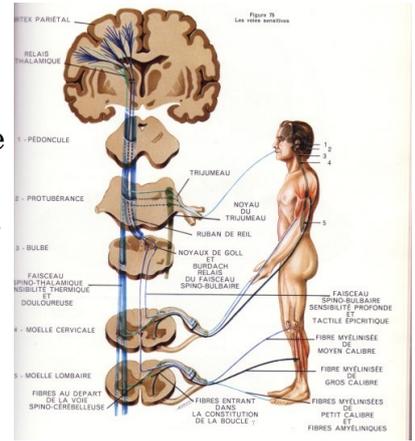
Quelques observations:

- 1) Après des activités manuelles répétées, apparition d'engourdissements de trois doigts de la main, insupportables, entraînant une insomnie : syndrome du **canal carpien**
- 2) Apparition de symptômes désagréables de ruissellement d'eau parcourant l'ensemble du dos lors de la flexion antérieure du cou : signe de Lhermitte évocateur d'une souffrance **médullaire cervicale**
- 3) Sensation de décharges électriques, comme de 220 volts, appliquées sur une partie du visage lors de son effleurement; **névralgie faciale**
- 4) Après amputation du membre inférieur au niveau de la cuisse, apparition progressive d'une douleur du pied, notamment quand il pleut : **membre fantôme** ;
- 5) Une femme est hospitalisée en rhumatologie pour des douleurs intenses du membre inférieur droit. Au repos strict, pas de douleur. La mobilisation arrachait des cris intenses du fait de douleurs atroces. Mais ceux-ci n'apparaissaient que cinq secondes après le geste et duraient une dizaine de secondes. Les cris s'entendaient sur tout l'étage du service (CHU Henri Mondor à Créteil). **AVC thalamique.**
- 6) Un homme ressent depuis quelques mois, une faiblesse et des fourmillements du membre inférieur droit et une sensation de froid glacial de la fesse gauche quand il s'assoit sur le siège des toilettes, (il ne m'a parlé de cela que parce que je l'incitais à tout me raconter, mais spontanément non car « il ne voulait pas m'embrouiller ». Dissociation thermo-algique caractéristique d'une **souffrance médullaire**
- 7) Douleur à type de brûlure en hémi-ceinture, précédant l'apparition de vésicules : **Zona**
- 8) Fourmillements douloureux des pieds et des jambes : **neuropathie diabétique,**

Toutes ces situations correspondent à des douleurs neuropathiques. Elles sont liées à une souffrance d'un tronc nerveux (1, 3, 4, 7, 8), de la moelle épinière (2, 6), du thalamus (5), (structure profonde du cerveau où se regroupent toutes les fibres sensibles.

Pour ne pas sentir son corps, toutes les afférences doivent être intactes.

Petit rappel anatomique : Quatre types de sensibilité renseignent le cerveau sur son état : des fibres de la sensibilité profonde sur l'état des articulations et leurs position vis-à-vis du reste du corps ; sensibilité au tact, (un des 5 sens) ; sensibilité à la douleur et enfin à la chaleur et au froid. Les fibres remontent dans les nerfs, jusqu'à la moelle, croisent la ligne médiane au niveau médullaire pour le froid et la douleur ; au niveau du bulbe pour le tact et la sensibilité profonde. Elles se rejoignent au niveau du thalamus.



Les douleurs sont insensibles aux antalgiques actifs sur les douleurs nociceptives, de grade un et deux. Parfois partiellement sensibles aux morphiniques.

Il faut donc absolument en parler et si le diagnostic et le traitement inefficace ne pas hésiter à consulter.

Dans le prochain numéro de « La gazette des aphasiques du Maine » nous verrons les moyens du diagnostic et les traitements.

Docteur Jean-Michel VERRET

# LA GAMME : NOTRE CHORALE

Et le vendredi matin,...à 11h 15... c'est la chorale..., pendant une heure nous nous retrouvons avec Marie-Thérèse, notre chef de cœur, une quinzaine de choristes

Motivés et joyeux d'être là et nous entonnons de belles chansons comme Nathalie, la javanaise et J'entends siffler le train, Couleur café.....

Nous avons environ plus d'une quarantaine de chansons très sympas et choisies par Marie-Thérèse, que nous répétons à chaque séance autour d'un café, ou bien d'un pot et d'un gâteau pour fêter anniversaire ou occasion. De plus notre chorale va se produire à Gallouédec, à l'Arche pour apporter un peu de joie à Noël, à différentes occasions.

Il y a des spectacles, des concerts avec d'autres formations. C'est très riche et apporte à chacun bonne humeur et joie de vivre. De plus les aphasiques y trouvent un plaisir de travailler leur handicap. Voilà ce qu'est notre chorale et ce devrait nous être une activité obligatoire. Merci à Marie-Thérèse.

Xavier QUILLET

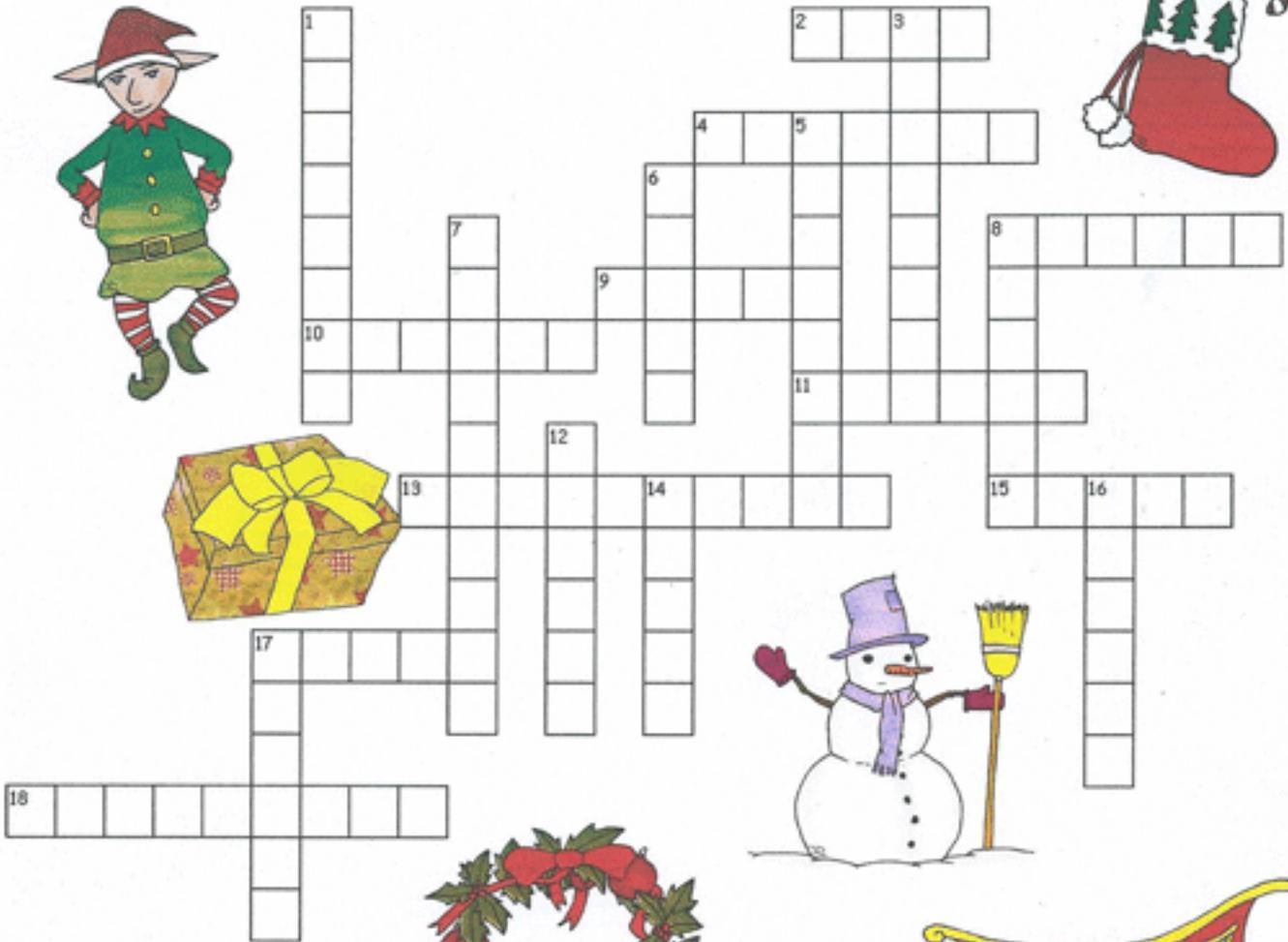
# Notre sortie au Clos Lucé

Le mardi 25/09/2018, le GAM a organisé et financé la sortie au Château du Clos Lucé à Amboise. Nous étions 23 personnes à visiter ce parc culturel. Le château est un véritable voyage initiatique sur les traces du génie visionnaire de Léonard de Vinci. Nous avons découvert ses fabuleuses machines et le fonctionnement de ses inventions, à travers la visite du château et du parc, où Léonard de Vinci a vécu les dernières années de sa vie. Le midi, le GAM nous a offert le repas à la Table du Moulin située le long de la rivière face aux engrenages Léonardiens. Nous avons passé une agréable journée culturelle et ensoleillée.



Maryline DESOMBRE

# MOTS CROISÉS DE NOËL



**Horizontal :**

- 2. Noël en est une.
- 4. On en offre et on en reçoit à Noël.
- 8. La tradition veut qu'on en écrive une au Père Noël.
- 9. On espère qu'elle tombe pour Noël.
- 10. Elle brille dans le ciel et au sommet du sapin.
- 11. Elle servait à s'éclairer avant la découverte de l'électricité.
- 13. Celui de l'avent sert à compter les jours avant Noël.
- 15. C'est l'arbre traditionnel de Noël.
- 17. C'est le gâteau traditionnel de Noël.
- 18. La fête la veille de Noël.

**Vertical :**

- 1. Le Père Noël y passe pour entrer dans les maisons.
- 3. C'est le moyen de transport du Père Noël.
- 5. Le mois de Noël.
- 6. On peut en faire avec du ruban pour décorer le paquet cadeau.
- 7. Elles décorent le sapin.
- 8. Ils aident le Père Noël à fabriquer les cadeaux.
- 12. Ils tirent le traineau du Père Noël.
- 14. La viande traditionnelle de Noël.
- 16. Il permet d'envelopper les cadeaux.
- 17. Elles décorent le sapin.


**GROUPE DES APHASIQUES DU MAINE**

66 rue Alfred-de-Vigny - 72100 Le Mans

☎ local : 02.43.75.97.82 uniquement aux heures d'ouverture

☎ Portable du Président : 06.71.42.47.75

# COTISATION ANNUELLE 2018 ou DON

Un membre aphasique.....30 euros

Un membre aphasique et son accompagnant .....40 euros

Un thérapeute..... 20 euros

Un membre bénévole.....20 euros Couple de thérapeute ou bénévole.....30 euros

**Si vous désirez envoyer votre don à notre association considérée d'intérêt général, vous recevrez en retour, un reçu fiscal vous donnant droit à des réductions d'impôts.**

✂.....

NOM.....

Prénoms (de la personne aphasique et de son conjoint) .....

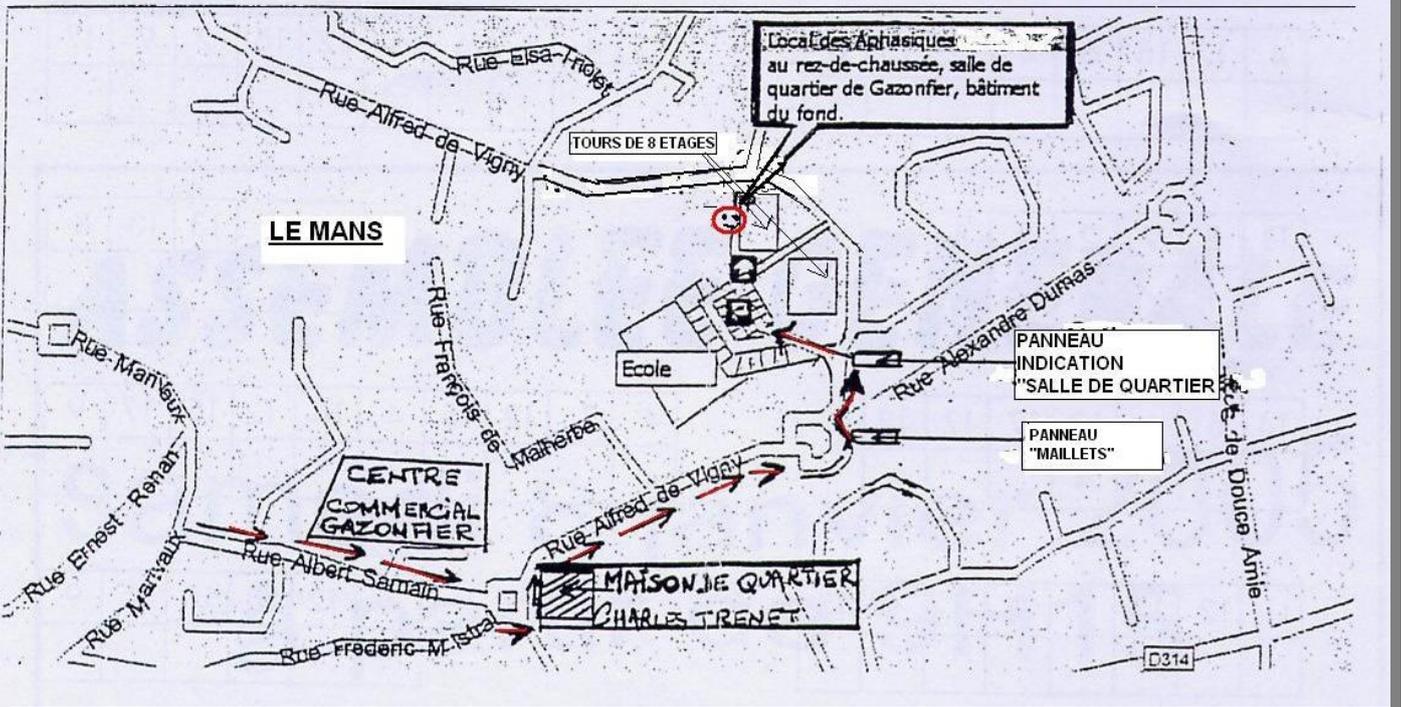
Adresse..... Tél : .....

Email..... Portable.....

COTISATION CHOISIE : ..... EUROS

**DON DÉDUCTIBLE**..... EUROS TOTAL : ..... EUROS

## PLAN DU LOCAL DE L'ASSOCIATION – GAZONFIER



Vous pouvez régler par chèque à l'ordre du « Groupe des Aphasiques du Maine » et l'adresser au trésorier : Groupe des Aphasiques du Maine, 66, rue Alfred de Vigny 72000 LE MANS

**Le local des aphasiques du Maine est situé 66, rue Alfred de Vigny 72000 LE MANS, dans le quartier de Gazonfier, à gauche de l'avenue Bollée après la Sécurité sociale en direction de Paris- Yvré l'Evêque. Desservi par le bus n° 5 Arrêt : Guillaume APOLLINAIRE.**

Heures d'ouverture du local :

**LUNDI, MARDI de 14h à 17h ET VENDREDI de 11H à 17h**

 Directeur de la publication : Jean-Marc BAGARRY  
 Rédactrice : Christine AGEORGES  
 Mise en page et maquette: Jean-Marc BAGARRY  
 Groupe des Aphasiques du Maine  
 66 rue Alfred-de-Vigny 72000 Le Mans,  
 Dépôt légal DRLP N° 49 du 23/02/2001

**Portable du Président : 06.71.42.47.75**