

Année 2019- N° 64
trimestriel : Janvier Février Mars
Prix : 1 euro
Abonnement annuel : 4 euros
Tirage : 70 exemplaires

BONNEN ANNE 2019



Harmonie
mutuelle
GROUPE VVV

LE MOT DE NOTRE VICE-PRESIDENT



Xavier QUILLET

Informations sur l'Assemblée Générale et la réunion du conseil d'administration du samedi 12 janvier 2019

Assemblée Générale

J'ai ouvert la séance et présenté mes meilleurs vœux de santé et de bonheur à tous. J'ai informé l'assistance qu'Alain COIRAULT ayant perdu son frère hier et Yvette MUSSEROTTE n'ont pas pu venir. Elle est en convalescence chez elle. Nous présentons à Alain, nos sincères condoléances.

Rapport du Président : moral et d'activités du groupe pour l'année 2018

J'ai fait le bilan de tout ce que nous avons réalisé :

Nous avons poursuivi toutes nos activités hebdomadaires à notre local : Jeux, Gym Douce, Informatique, Aquagym, Chorale, Activités manuelles, Jeux et Bibliothèque, cette année 2018.

Après notre assemblée générale, nous avons organisé notre après-midi : « **Galettes des Rois** » qui a eu lieu le lundi 22 janvier 2018, dans une chaleureuse ambiance. Je vous rappelle que nos activités et nos après-midi festives sont sur notre page Facebook tenue par Christine AGEORGES.

Nos traditionnelles crêpes ont eu lieu le vendredi 9 février 2018. Nous remercions les cuisiniers et les cuisinières pour leurs succulentes crêpes et leurs confitures maison. Nous avons eu le plaisir d'accueillir Jacques DES-CHAMPS et Serge LELEON.

Serge Richard et moi sommes allés intervenir au Centre de Formation au 18 bis rue de la Blanchisserie au Mans pour expliquer l'aphasie et ses conséquences le 29 mars de 10h30 à 12h, devant 8 élèves aides-soignantes et leur professeur. Nous avons eu des échanges intéressants.

Serge RICHARD et moi sommes allés intervenir aussi à l'institut de formation en soins infirmiers à l'hôpital du Mans le lundi 16 avril 2018 de 9h30 à 11h30. Nous avons parlé de l'aphasie et de notre association qui vient en aide aux personnes aphasiques et aussi aux personnes victime de l'AVC ainsi qu'à leurs aidants familiaux. Nos témoignages ont intéressé les étudiants. Serge a lu le témoignage de Maryline DESOMBRE, l'aidante de son mari Dominique.

Le mardi 8 mai 2018, Maryline a organisé **notre Bric à Brac à Arnage**. Nous avons fait une recette de 226 €. Je tiens à remercier tous les participants de notre groupe.

Notre sortie du jeudi 7 juin au zoo de Doué la Fontaine s'est bien passée. Nous étions 28 participants. Nous avons eu du beau temps. Le restaurant était dans un cadre magnifique face aux girafes et aux zèbres. Le zoo situé dans une ancienne carrière est très accessible aux personnes handicapées .

Notre pique-nique, le dimanche 24 juin 2018 au Lac de la Gémerie à Arnage s'est également bien passé avec une vingtaine de personnes. Moment très sympathique et chaleureux. Le beau temps était de la partie et après le pique-nique, nous avons fait le tour du lac.

Malheureusement cet été, Annick BERNARDEAU et Nicole ISAURE nous ont quittés.

Le mardi 25 septembre 2018, c'était la sortie au Château du Clos Lucé : parc Léonard de Vinci. Cette sortie était gratuite pour nos adhérents grâce aux dons suite au décès de Nicole ISAURE . Le beau temps était là. Nous étions 23 participants.

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 a été une réussite : de 14h à 16h30, présentation de VOCA-LYX, le logiciel pour « redonner la parole » et à 17h intervention de Mme SAUGAGE, diététicienne et à 18h du Docteur LEGOUT Alain qui nous a parlé de la prévention de l'AVC et des conditions pour éviter sa récurrence.

Le dimanche 2 décembre 2018 à 15h, à l'église Saint Bernard des Sablons, nous avons eu notre concert et notre marché de Noël, au profit de notre groupe. Ce fut un succès avec de nombreux spectateurs. Notre recette de 572.50 euros était supérieure à l'année dernière

Nous avons eu **notre repas de Noël**, le vendredi 7 décembre 2018 à 12h, à l'école hôtelière Sainte Catherine.

Voilà, les principales manifestations de cette année 2018.

Prévision des activités pour l'année 2019

- * Toutes les activités hebdomadaires se poursuivent.
- * Nos randonnées auront toujours lieu un mardi par mois.
- * Nous organisons cette année 2019, pour fêter les 20 ans du Groupe, une semaine « Portes ouvertes » à notre local et une sortie d'une journée au printemps dans un château.
- * Nous maintiendrons le Bric à Brac le 8 mai 2019 et le concert à l'église St Bernard des Sablons avec le marché de Noël au profit de notre groupe.

Le rapport moral a été voté à l'unanimité.

2 - Rapport financier du Trésorier : bilan comptable et compte de résultats 2018

Le bilan financier est présenté par Maryline DESOMBRE.
Nous pouvons nous réjouir du bénéfice obtenu en cette fin d'année 2018 de 1149€ bénéfice similaire à 2017 qui s'élevait à 1121€.

Recettes : Les cotisations 2018 pour 75 adhérents s'élèvent à 1560€, similaires à 2017 1640€ pour 76 adhérents.

Les Subventions ont baissé de 450€ entre 2018 et 2017.

Les Dons sont plus élevés mais malheureusement dûs au décès de Nicole ISAURE (dons récoltés 918€).

Dépenses : Cette année 2018, le GAM a entièrement financé la Sortie au Clos Lucé pour un montant de 483€ Nous avons également financé la moitié de l'autre Sortie au ZOO de Doué la Fontaine, soit un coût de 417€ (recettes Doué la Fontaine de 517.70 € contre 935.20€ de dépenses).

Nous pouvons nous réjouir de ces bons résultats pour cette année 2018.

Le bilan financier a été voté à l'unanimité.

3- Les cotisations 2019 et 2020 sont inchangées

4- Le complément du conseil d'administration

Le conseil d'administration de 2019 est composé de 15 membres plus les 2 membres de droit : Jean-Marc Bagarry et Arlette DODRET.

Il se compose pour cette année 2018 de :

Membres actifs : Christine Ageorges, Alain Coirault, Maryline Desombre, Pierrette DESCHAMPS, Michèle Legeay, André Guilbert, Françoise Senaille, Yvette Musserotte, GANGNERY Henri, LON-CHAMBON Christophe, Xavier QUILLET, Jean-Marc PICOULEAU et Serge RICHARD **Thérapeutes :** Alain Legout : Docteur et Jean-Michel VERRET : Docteur.

15 membres et les 2 membres de droit : Jean-Marc Bagarry et Arlette Dodret

Réunion du Conseil d'Administration.

L'élection du nouveau bureau.

Nous avons élu à l'unanimité.

Président : Jean-Marc BAGARRY, Vice-Présidente : Xavier QUILLET, Secrétaire : Christine AGEORGES, Secrétaire Adjointe : Michèle LEGEAY, Trésorière : Maryline DESOMBRE, Trésorier Adjoint : Jean-Marc PICOULEAU.

Jean-Marc BAGARRY et Christine AGEORGES

Notre repas de Noël 2018

C'est le dimanche 4 Décembre 2018, que nous nous sommes retrouvés nombreux à l'école hôtelière Sainte Catherine pour le repas de fin d'Année comme en Décembre 2017.

Sauf que cette année 2018, beaucoup de personnes ont été déçues du repas, de l'accès au parking qui était dû au plan Vigipirate et de la salle trop petite pour le nombre de 48 convives réservés.

Notre chorale n'a pas pu chanter pleinement ses chants de Noël, Marie Thérèse a improvisé un « petit papa Noël » avec Jean-Marc Bagarry.

Nous sommes unanimes et nous ne referons pas à cet endroit.



Christine nous a confectionné de jolis menus de Noël.

Les petites mains des activités manuelles du vendredi après midi ont réalisé 48 ballotins en tissu gris et rouge garnis de chocolats, et distribués à chacun au repas.



Nous nous sommes quittés en début d'après midi, en ayant passé une bonne journée.

Christine AGEORGES et Maryline DESOMBRE



Aide à la Complémentaire Santé

L'ACS est réservée aux personnes dont les ressources sont légèrement supérieures au plafond d'attribution de la CMU-C ; pas d'**avance de frais** chez les professionnels de santé, ni de **dépassement d'honoraires** chez le médecin, une aide pour payer votre **mutuelle** et enfin des **tarifs avantageux** sur l'électricité et le gaz. Pour savoir si vous pouvez bénéficier de l'ACS, effectuez une **simulation de vos droits en ligne** : www.ameli.fr

Les moyens du diagnostic et les traitements des douleurs neuropathiques

Diagnostic

La première étape passe par un interrogatoire précis portant sur la tonalité de la douleur. La fameuse question du Dr Knock sur gratouille ou chatouille n'est pas si absurde. Il est important que la patient ne cherche pas à traduire en mots médicaux mais parle naturellement (sinon il risque de parler médecin comme moi, je parle anglais ; c'est pas mal, mais ce n'est pas bien).

Puis un examen neurologique à la recherche du site de l'éventuelle lésion. Je ne le détaillerai pas car ce n'est pas l'objet.

L'on constate soit hypoesthésie, voire anesthésie d'une partie du corps ou au contraire une hyperesthésie voire des douleurs intenses à l'effleurement comme pour les situations de l'article précédent. 3 et 5.

Au terme de cet examen clinique, si nécessaire l'on peut programmer des examens complémentaires, soit un électromyogramme, soit une IRM cérébrale ou médullaire à la recherche d'une lésion expliquant les symptômes, soit des radios périphériques sur le trajet des structures nerveuses impliquées.

Thérapeutique :

Traiter la cause : canal carpien, compressions nerveuses, rééducation, orthèse, chirurgie en fonction des résultats ; traitements des causes de neuropathies, etc.

Stimulation externe : La stimulation des grosses fibres de la sensibilité au tact peut bloquer la transmission douloureuse au niveau de la moelle.

Médicamenteuses

- 1°) Certains antiépileptiques, qui bloquent la transmission au niveau des synapses ;
- 2) Certains antidépresseurs en particulier l'amitriptyline, (Laroxyl*),
- 3) La carbamazépine (Tégrétol*) est très actif sur la névralgie faciale
- 4) Le zelitrex pris dès l'apparition des vésicules peut stopper la névralgie post-zostérienne (zona).

Mais certaines douleurs comme celles qui résultent d'une lésion thalamique sont très rebelles.

Hypnose et prise en charge psychologique.

D'autres techniques chirurgicales ou par stimulation magnétique sont disponibles pour les douleurs les plus rebelles.

Ne restez pas seul avec vos douleurs ; parlez-en à votre médecin. Le plus souvent, il y a des solutions pour au moins diminuer la douleur et la charge émotionnelle qui s'y rattache.

Questionnaire DN4

Pour estimer la probabilité d'une douleur neuropathique, veuillez répondre à chaque item des 4 questions ci-dessous par « oui » ou « non ».

INTERROGATOIRE DU PATIENT		
QUESTION 1 : la douleur présente-t-elle une ou plusieurs des caractéristiques suivantes ?		
	OUI	NON
1. Brûlure	☐	☐
2. Sensation de froid douloureux	☐	☐
3. Décharges électriques	☐	☐
QUESTION 2 : la douleur est-elle associée dans la même région à un ou plusieurs des symptômes suivants ?		
	OUI	NON
4. Fourmillements	☐	☐
5. Picotements	☐	☐
6. Engourdissements	☐	☐
7. Démangeaisons	☐	☐
EXAMEN DU PATIENT		
QUESTION 3 : la douleur est-elle localisée dans un territoire où l'examen met en évidence ?		
	OUI	NON
8. Hypoesthésie au tact	☐	☐
9. Hypoesthésie à la piqure	☐	☐
QUESTION 4 : la douleur est-elle provoquée ou augmentée par :		
	OUI	NON
10. Le frottement	☐	☐
OUI = 1 point NON = 0 point		
Valeur seuil pour le diagnostic de douleur neuropathique : 4/10		
Score du patient		

Docteur Jean-Michel VERRET

Nos Galettes et nos crêpes



Le lundi 21 janvier 2019 dans l'après-midi a eu lieu au local, notre galette des Rois. Nous avons eu de nombreux Rois et Reines. Nous étions nombreux et il y avait une chaleureuse ambiance..



Notre après-midi crêpes a eu lieu le vendredi 8 février 2019 à 15 heures à notre local. Nous remercions, les cuisiniers et les cuisinières qui les ont apportées et Marie-Anne et André pour leurs confitures « maison ». Nous avons passé un bon moment

Christine AGEORGES et Jean-Marc BAGARRY

CARNAVAL

A	U	T	N	E	M	E	S	I	U	G	E	D	B	Q
C	T	K	O	O	U	C	V	H	D	K	M	N	P	H
A	C	R	F	Q	A	N	I	U	Q	E	L	R	A	W
R	A	K	S	L	Z	B	S	T	H	G	D	Y	R	C
N	Z	A	R	U	T	O	R	R	E	I	P	B	A	P
A	M	P	M	A	R	D	I	G	R	A	S	P	D	N
V	C	B	U	E	R	R	A	H	C	P	N	C	E	V
A	P	O	P	O	K	L	L	F	T	P	Y	G	K	F
L	P	W	P	O	L	I	C	H	I	N	E	L	L	E
X	V	O	L	I	E	D	E	F	I	L	E	Q	C	V
U	Z	P	U	O	C	O	N	F	E	T	T	I	S	E
Y	C	Q	O	C	Q	F	E	T	E	Q	C	V	M	N
A	A	S	E	M	U	T	S	O	C	C	V	Y	Q	I
M	I	R	I	O	K	Y	E	S	B	V	F	N	Q	S
G	E	M	E	R	A	C	F	L	M	G	G	O	V	E

ARLEQUIN

LOUP

CAREME

MAQUILLAGE

CARNAVAL

MARDIGRAS

CHAR

MASQUE

CONFETTIS

PARADE

COSTUME

PIERROT

DEFILE

POLICHINELLE

DEGUISEMENT

RIO

FETE

VENISE

**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 2019 ou DON

Un membre aphasique.....30 euros

Un membre aphasique et son accompagnant40 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.

✂.....

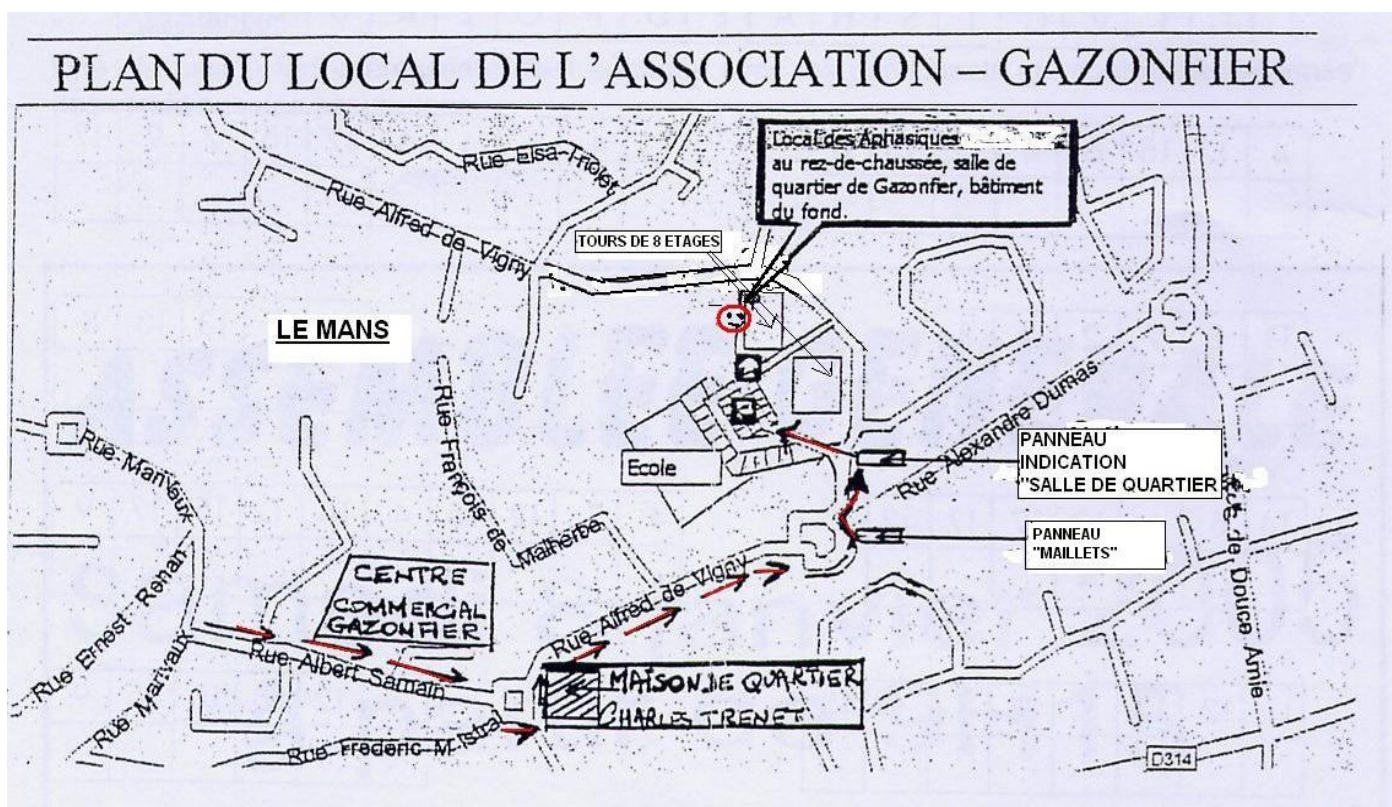
NOM.....

Prénoms (de la personne aphasique et de son conjoint)

Adresse..... Tél :

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

COTISATION CHOISIE : EUROS

DON DÉDUCTIBLE..... EUROS TOTAL : EUROS

Vous pouvez régler par chèque à l'ordre du « Groupe des Aphasiques du Maine » et l'adresser au : 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