

GROUPE
DES APHASIQUES
du MAINE



La gazette des aphasiques du Maine

Année 2019 - N° 67

trimestriel : Octobre-Novembre-
Décembre

Prix : 1 euro

Abonnement annuel : 4 euros

Tirage : 70 exemplaires

Notre site :

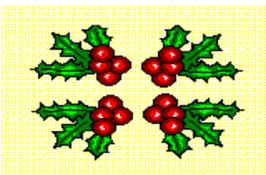
<http://bagary.chez.com/GAM72.html>

Notre page Facebook :

Gam Dumaine



JOYEUX
NOËLS
ET
BONNE
ANNÉE
2020



LE MOT DU PRESIDENT



Notre groupe se porte bien. Nous sommes 69 adhérents à ce jour. Nous sommes nombreux à notre local lors de nos activités. Depuis le 6 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 jeudi 10 octobre 2019, c'était notre sortie au Musée Militaire de Jean-Luc MAUBOUSSIN à Roézé sur Sarthe. Après un apéritif suivi d'un excellent repas, nous avons visité son musée. Il est très intéressant et possède de très nombreux costumes, armes et documents des deux dernières guerres mondiales. Véritable plongée dans notre histoire.

Merci à Jean-Luc et à sa famille.

Le dimanche 15 décembre 2019 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 dimanche 8 décembre 2019 à 12h au Bistrot du Boucher 447, avenue Georges Durand au Mans. Nous sommes cinquante convives. Nous chanterons ensemble un ou deux chants de Noël.

« La Gamme » ira chanter le mardi 3 décembre 2019 à 14h au centre Gal-louédec à Parigné l'Evêque.

Elle ira aussi chanter le mardi 10 décembre 2019 à 15h30 au centre de rééducation de l'Arche.

Notre Assemblée Générale aura lieu le samedi 11 décembre 2020 à 9h30 à notre local, 66, rue Alfred de Vigny au Mans pour nos adhérents 2019. Nous souhaitons qu'ils viennent nombreux.

Marie-Thérèse BREBION a accepté d'être notre présidente en 2020.

Je remercie notre bureau et aussi les membres du conseil d'administration de m'avoir aidé à la bonne marche de notre association.

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 vendredi 22 novembre 2019**

Le président avait invité Marie-Thérèse BREBION et Josiane DREUX . Elles étaient présentes à cette réunion. Elles se proposeront à l'élection des nouveaux membres du conseil d'administration à l'assemblée générale de janvier 2020.

Nous avons évoqué plusieurs points :

Ce que nous avons fait à partir de notre dernière réunion du vendredi 13 septembre 2019 jusqu'à ce jour.

Le lundi 16 septembre 2019, dans l'après-midi, c'était notre pot d'entrée au local de notre association. Nous avons été contents de nous retrouver dans une chaleureuse ambiance. Chacun a parlé de ses vacances et cela nous a fait voyager.

Le mercredi 9 octobre 2019 à partir de 16h, c'était le grand ménage à notre local. J'étais venu ouvrir exceptionnellement notre local. Nous remercions bien Josiane DREUX, Anne BUI et Maryline DESOMBRE. Josiane et Maryline ont quitté le local à plus de 18h, Maryline a lavé les rideaux de la seconde salle et Josiane ceux de la première salle. Le grand ménage sera fait désormais tous les 3 mois.

Le jeudi 10 octobre 2019, c'était notre sortie au Musée Militaire de Jean-Luc MAUBOUSSIN à Roézé sur Sarthe. Après un excellent repas, nous avons visité le musée. Il est très intéressant et possède de nombreux costumes, armes et documents des deux dernières guerres mondiales. C'était une plongée dans notre histoire encore récente. Merci à Jean-Luc et à sa famille.

Nous irons au Centre Gallouédec à Parigné l'Evêque, le mardi 3 décembre 2019. Notre concert est à 14h. Après le concert, nous distribuerons nos gazettes, plaquettes, brochures et affiches de nos activités.

Jean-Luc MAUBOUSSIN a organisé une réunion au centre de l'Arche avec la direction du centre le même jour à 13h30 pour présenter l'association AVC France 72-53 et notre association : Groupe des Aphasiques du Maine. Il représentera notre groupe. Nous sommes d'accord d'avoir des actions communes avec AVC France 72-53.

Nous irons au Centre de l'Arche le mardi 10 décembre 2019 :

Notre concert est à 15h30, suivi d'un pot offert par notre groupe avec le service d'animation du centre. Après le concert, nous distribuerons nos gazettes, plaquettes, brochures et affiches de nos activités.

Le dimanche 15 décembre 2019 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 : Marie-Thérèse BREBION . En seconde partie c'est nous : « La GAMME » . 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 notre repas de Noël, le dimanche 8 décembre 2019 à 12h, au Bistrot du Boucher 447, avenue Georges Durand 72000 Le Mans). Nous sommes, actuellement, 50 convives.

Le point sur la comptabilité 2019 avec la trésorière :

Le compte d'exploitation au 22/11/19 fait apparaître un solde de -95.89 €

RECETTES

Les Cotisations des adhérents s'élèvent à 1380 €

Les Subventions s'élèvent à 1840 € dont certaines demandées à titre exceptionnel dans le cadre des 20 ans du GAM.

Les Dons élevés de 113 €

Et d'autre recettes

DEPENSES

Les Fournitures de bureau 82.86 €

Affranchissement, carnets de timbres 107.36 €

Cotisation FNAF 337 €

Assurance annuelle SMACL 200.17 €

Sortie au Château de Cheverny entièrement financée par le GAM et s'élevant à 1040.60 €

Les 300 € : chèque de réservation au Restaurant pour le repas de Noël.

Et d'autres dépenses

Sortie d'une journée pour le printemps 2020.

Notre sortie est prévue à La Fontaine Saint Martin. Nous déjeunerons au restaurant : Le Magic de Marie-Thérèse BREBION. Elle organisera des activités pour la journée avec les élèves de l'école aux étoiles et la visite des animaux du cirque Gruss. Le prix de notre journée sera de 15 € .

La date de l'Assemblée Générale a été fixée au samedi 11 janvier 2020 à 9h30 à notre local

Christine AGEORGES et Jean-Marc BAGARRY



Pensez à ouvrir votre Dossier Medical Partagé !

Le Dossier Médical Partagé (DMP) est un dispositif innovant et pratique. Il permet de stocker vos données de santé (traitements, radios, résultats d'analyse, antécédents, allergies...) en ligne et de les partager avec les professionnels de santé. Cet outil permet de simplifier le suivi médical et améliorer la coordination des soins entre chaque acteur de la santé. Les données conservées dans le DMP sont confidentielles et sécurisées. Vous avez la main sur les autorisations d'accès aux informations depuis l'appli DMP ou le site dmp.fr.

Pour plus d'informations : dmp.fr

Prévention primaire des AVC

La prévention des **accidents vasculaires (AVC) hémorragiques** passent par le contrôle de l'hypertension artérielle et la surveillance des anticoagulants. L'efficacité est avérée et la réduction du risque spectaculaire depuis des décennies.

Pour les AVC ischémiques, avant d'envisager la prévention des AVC, il faut identifier les facteurs de risques. Ce sont les conditions provoquant la formation de caillots dans les cavités cardiaques, (risque d'embolie avec obstruction soudaine d'un gros vaisseau), ou un rétrécissement conduisant à l'obstruction des artères à destinée cérébrale et singulièrement des carotides internes et à un moindre degré des artères vertébrales.

Certains facteurs ne sont pas modifiables : l'âge, le sexe, l'hérédité. Mais il faut en tenir compte pour être d'autant plus vigilant sur les facteurs modifiables ou traitables.

La sténose (rétrécissement) des artères est secondaire à des dépôts d'athérome, se développant progressivement sur des années, voire des décennies et dont il faut commencer la prévention tôt dans la vie. Les grandes causes de l'athérome, en dehors des facteurs génétiques, sont l'hypertension artérielle (HTA), l'hypercholestérolémie, le tabac, la sédentarité, le diabète.

Le contrôle de l'HTA a permis de diminuer considérablement l'incidence des AVC, en particulier hémorragiques. C'est le plus grand progrès de santé publique enregistré en 50 ans. L'HTA n'est symptomatique qu'à partir d'un chiffre très élevé.

La tension souhaitable recommandée est de 130/80. Il faut donc être suivi régulièrement ou disposer d'un appareil de mesure individuel.

Réduire de 10-12 mm Hg de la PAS (Pression artérielle systolique) réduit de près de 40 % le risque d'AVC.

Dépister, surveiller, traiter, et suivre son traitement. Cela est d'autant plus difficile, que comme pour beaucoup d'actions préventives, la nécessité des contraintes médicamenteuses n'apparaît pas évidente entraînant un défaut dans l'observance. Seules les complications parfois graves se manifestent, mais il ne faut pas attendre leur survenue pour suivre son traitement.

La sédentarité a une incidence sur les AVC quasi comparable à celle de l'HTA. Il faut donc bouger, faire du sport, marcher, s'occuper de son jardin, ou de ses proches, privilégier les escaliers plutôt que les ascenseurs, etc.

L'hypercholestérolémie favorise les dépôts de graisse sur les artères. Le taux de cholestérol total souhaitable est de 1,8 à 2g/l. Le LDL cholestérol doit être inférieur à 1.6g/l. Le traitement commence par l'activité, les exercices physiques, le régime, et ce n'est qu'en 3ème temps que l'on utilisera des médicaments spécifiques.

Le tabac, est un facteur majeur, y compris passif, en particulier, mais pas exclusivement chez la jeune femme migraineuse sous contraceptif, **le tabac multiplie par plus de 12 le risque d'AVC !**

Le diabète, qu'il faut traiter par ailleurs, n'a qu'une faible incidence sur les AVC, environ 5%.

L'alcool. Au-delà de 3 verres d'alcool par jour le risque augmente.

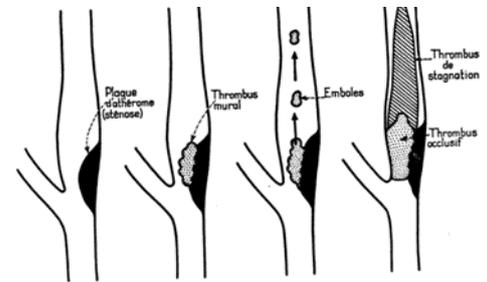


FIG. 105. — Évolution schématique des lésions provoquées par une sténose carotidienne athéromateuse (emprunté à R. ESCOURROLLE et J. POIRIER, 1971).

Le surpoids, de plus en plus fréquent, (indice de masse corporelle = poids divisé par la taille au carré > 24.9) est associé à l'HTA et au taux de LDL.

Un autre élément de prévention **est le dépistage des troubles du rythme cardiaque**. La première grande anomalie est l'arythmie cardiaque par fibrillation auriculaire (ACFA) qui va faire stagner le sang au niveau de l'oreillette gauche et provoquer des caillots ; ceux-ci vont être expulsés en particulier lors d'un retour au rythme normal. C'est la raison pour laquelle, nombre de personnes âgées sont sous anticoagulants, malgré le risque hémorragique accru.

Il faut savoir s'écouter et consulter si l'on a l'impression que son cœur ne bat pas régulièrement ou que survient un essoufflement pour des efforts jusque-là bien tolérés. Cela dit, moins de 20% des cas d'ACFA sont symptomatiques. Elle ne peut être détectée que par un électrocardiogramme (ECG) et encore, car elle peut être paroxystique (ne survenant que de temps à autre) et donc échapper à un enregistrement de quelques dizaines de secondes. Un enregistrement de plusieurs jours est parfois nécessaire. Il ne sera pratiqué qu'en cas de prévention secondaire, car on ne peut pas faire un holter à **toute** la population. Pratiquement, avis de votre médecin généraliste qui à l'auscultation pourra détecter une arythmie.

Les autres causes d'origine cardiaque seront le plus souvent dépistées lors de l'examen cardiologique, incluant un ECG mais peuvent nécessiter une échographie cardiaque, complément quasi obligatoire de la clinique.

Le syndrome d'apnée du sommeil est un facteur de risque d'AVC et aggrave la gravité. A évoquer en cas d'excès de somnolence ou d'endormissement, de ronflements, de céphalées matinales d'asthénie ou de déclin mnésique. Son traitement est associé à une réduction de la PA et donc à ses effets bénéfiques.

Une sténose carotidienne peut être découverte lors de l'examen clinique par un souffle. La cure chirurgicale de la sténose de 70 % permet de réduire le risque d'AVC.

En résumé, dépister et traiter les arythmies cardiaques, et réduire la formation d'athérome, en traitant l'HTA et les dyslipidémies.

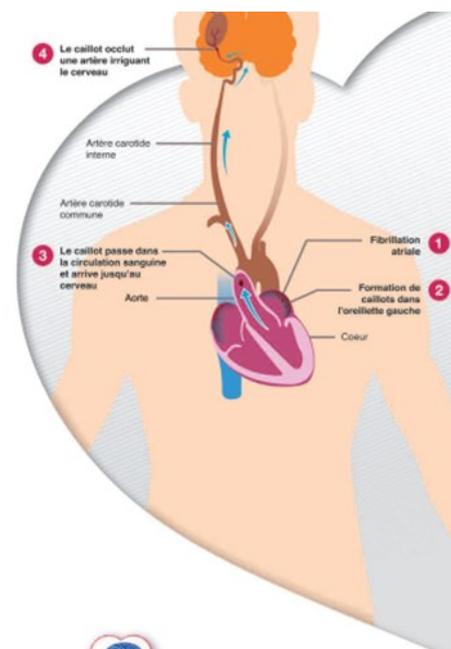
Mais surtout se souvenir qu'en cas de survenue de symptômes évocateurs d'un AVC ou d'un AIT, il faut contacter le 15.

Docteur Jean-Michel VERRET

CONCERT DE LA GAMME

Notre chorale « LA GAMME » donnera un concert le dimanche 15 décembre 2019 à 15h à l'église Saint Bernard des Sablons à profit de notre Groupe

Venez nombreux.



Notre sortie au Musée Militaire



Jean-Luc MAUBOUSSIN

Le jeudi 10 octobre 2019, c'était notre sortie au Musée Militaire de Jean-Luc MAUBOUSSIN à Roézé sur Sarthe. A notre arrivée, nous nous sommes promenés au jardin de L'oasis. Nous avons été conviés à l'apéritif. Après un excellent repas, nous avons visité le musée. La visite guidée a été faite par Jean-Luc. Il est passionné et pour nous passionnant. Ce musée est très intéressant et possède de nombreux costumes, armes et documents sur les deux dernières guerres mondiales.

C'était une plongée dans notre histoire. Merci à Jean-Luc et à sa famille.



Jardin de l'oasis



L'apéritif



Le Repas



La visite du Musée Militaire



MOTS MÊLÉS – NOEL



Retrouve les mots cachés dans la grille. Ils sont écrits :

- De gauche à droite
- Verticalement

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

| | | | |
|-----------|-----------|---------|------------|
| SAPIN | ETOILE | HOTTE | BONBON |
| BOULE | RENNE | BARBE | CLOCHE |
| GUIRLANDE | LUTIN | BOTTES | FLOCON |
| BOUGIE | PERE NOEL | BONNET | NEIGE |
| CADEAU | TRAINEAU | LUMIERE | CHAUSSETTE |



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)

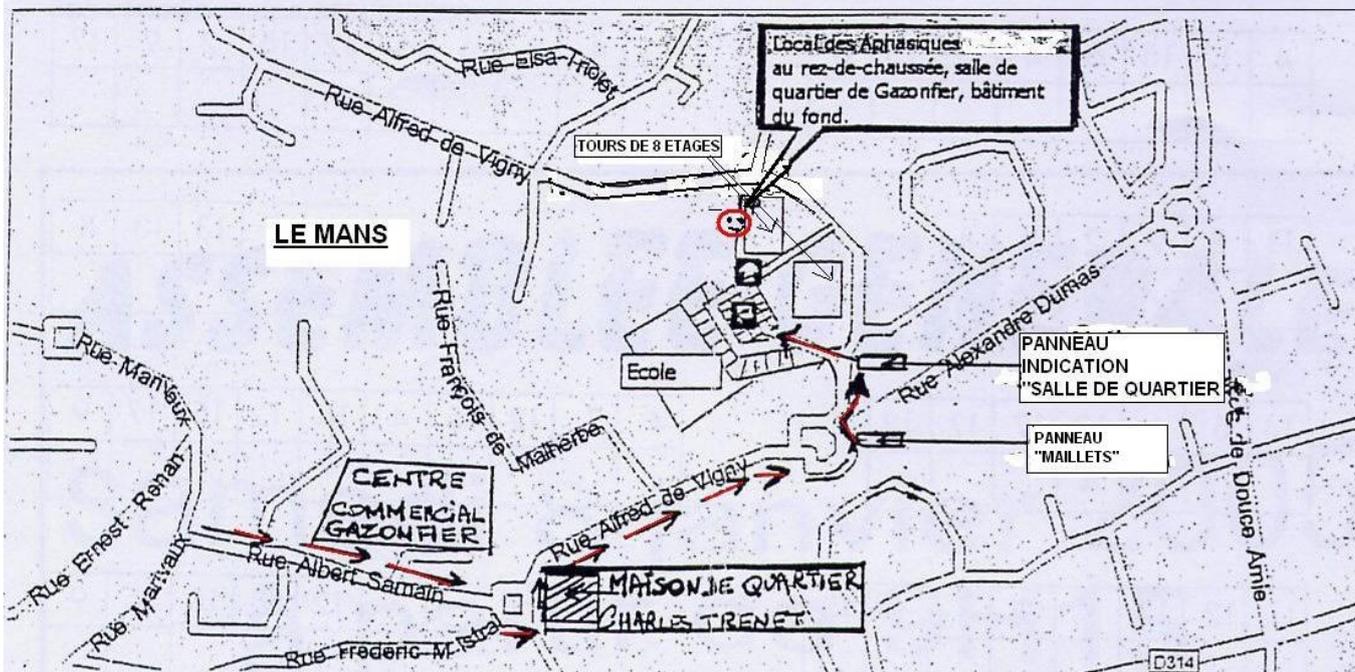
Adresse..... Tél :

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

COTISATION CHOISIE : EUROS

DON DÉDUCTIBLE..... EUROS TOTAL : EUROS

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