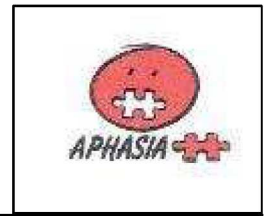




Germe de Parole n°46

Septembre 2013



Chers amis,

Consommer régulièrement des fruits permettrait de réduire de façon conséquente les risques de rupture d'anévrisme. (AVC= accident vasculaire cérébral, il est dû, soit à une rupture d'anévrisme d'un vaisseau intracrânien, soit à une thrombose d'un vaisseau, soit du cou, soit intracrânien.)



Mme Delbaere

On nous le répète assez souvent : manger des fruits serait bénéfique pour la santé. Et ceux-ci auraient même une incidence sur les risques de rupture d'anévrisme. Une vaste étude suédoise réalisée sur plus de 80.000 personnes âgées de 46 à 84 ans et publiée dans la revue *Circulation* confirme la "protection" dont bénéficient les consommateurs réguliers de fruits. Les chercheurs de l'institut Karolinska de Stockholm et de l'université d'Uppsala ont étudié pendant treize ans l'effet de la consommation de fruits et légumes sur la survenue des anévrismes de l'aorte abdominale et leur éventuelle rupture. **Plus on mange de fruits, plus le risque de rupture d'anévrisme diminue.** Le Docteur Otto Stackelberg et ses collègues ont divisé la population étudiée en quatre groupes en fonction de leur consommation quotidienne de fruits. Les gros consommateurs, c'est-à-dire ceux qui mangent l'équivalent de plus de deux fruits de taille moyenne par jour, ont vu leur risque d'anévrisme diminuer de 25 % par rapport à ceux qui prenaient moins de 5 fruits par semaine. La réduction atteint ainsi 44 % avec trois fruits par jour. Le bénéfice des fruits serait aussi très net chez les fumeurs. "Tout le monde devrait consommer quotidiennement la quantité de fruits et légumes recommandée, pas seulement les fumeurs", a expliqué au *Figaro* le Dr Stackelberg.

Eh bien, mangeons des fruits ! Amicalement,

Mme Delbaere.

Les rendez-vous :

Le **mardi 3 septembre**, l'antenne de Douai, de 14h30 à 16h30, avec **Mr Davigny**.

Le **samedi 7 septembre 2013 à 12h30**, l'antenne de Bailleul se rendra à l'estaminet "**Les Mots à la Bouche**" à **St Sylvestre Cappel** dans les Flandres. Nous déjeunerons donc dans ce lieu très original avant d'écouter quelques contes...

Le **samedi 14 septembre**, de 9h30 à 16h30, le **Conseil Administratif des aphasiques au restaurant Campanile de Cuincy** se réunira. Toutes les antennes sont invitées pour dire ensemble ce qui se passera à l'Association en 2014.

Présidente : Mme Delbaere, Vice-Présidente : Mme Verhaeghe, Secrétaire : Mme Colin, Trésorier : Mr Delbaere. Bailleul : Mr et Mme Wattenne, Cambrai : Mme D'Hollande, Caudry : Mme Deloux, Douai : Mr et Mme Davigny, Lille : Mr Verhaeghe, Mr Colin, Valenciennes : Mr et Mme Drag.

Le **samedi 28 septembre**, l'antenne de Bailleul, de 10h à 12h, avec **Mme Wattenne**.

Les dates ne sont pas encore précisées à Lille, Cambrai, Caudry et Valenciennes.

Vous trouverez ici :

- Aphasie : même âgé et atteint depuis longtemps, le cerveau répond bien à un entraînement intensif.
- Assemblée Générale de la FNAF, à Méjannes le Clap, le 7 juin 2013. (suite de l'article)
- Actualité des Aphasiques du Nord.
- Pour les nouveaux membres aphasiques : La demande de la carte d'aphasie.

Site sur le web : www.aphasie-du-nord.fr

