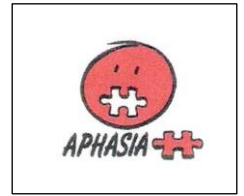




Germe de Parole n°35

Octobre 2012



Mes Amis,

Cette fois, ça y est ! Nous entrons dans le mois qui est consacré aux aphasiques. A Bailleul, il y aura de la cuisine et des chants, à Lille, les étudiants d'orthophonie auront une opinion plus exacte d'Aphasie, le Boulevard des associations a été un succès, à Douai et Cambrai, c'est pour plus tard et à Caudry, c'est par correspondance que les aphasiques crient leur mal-être...



Bref, nous nous démenons ! Amitiés à tous,

Mme Delbaere.

Vous trouverez ici :

L'antenne de Lille, avec Mr VERHAEGHE, l'antenne de Douai, au Centre Hélène Borel à Raimbeaucourt, avec Mr DAVIGNY et l'antenne de Valenciennes, avec Mme DRAG.

La suite de l'article «En évitant certains aliments ».

Bulletin d'aphasique et la demande de carte d'aphasique.

Les rendez-vous:

Le mardi 2 octobre, l'antenne de Douai, de 14h30 à 16h30, au Centre Hélène Borel à Raimbeaucourt, avec **Mr DAVIGNY**. Tel : 03 27 97 70 60

Le mercredi 10 octobre, l'antenne de Valenciennes se déplacera de 10h à 11h à l'école de chant, 4 place Roger Salengro 59410 Anzin, et l'après-midi, réunion à 14 h 30 à la maison du citoyen, quartier Chasse royale de Valenciennes, avec **Mme DRAG**. Tel : 03 27 46 69 45

Le samedi 13 octobre, l'antenne de Lille, de 10h à 12h, à la Maison des Associations, 72/74 rue Royale à Lille, avec **Mr VERHAEGHE**. Tel : 03 20 75 11 97

Le lundi 15 octobre, l'antenne de Cambrai, de 14h30 à 16h, au Centre St Roch, 55 rue St Roch à Cambrai, avec **Mme D'HOLLANDE**. Tel : 03 27 73 92 97

Le jeudi 18 et le vendredi 19 octobre, l'antenne de Bailleul, avec Mme **WATTENNE**. Tel : 03 28 41 06 83



Le président de la FNAF :
Jean-Dominique JOURNET

Assemblée Générale de la FNAF, Fédération Nationale des Aphasiques de France à Valpré – LYON, le samedi 22 septembre.

Seuls, les présidents accompagnés étaient autorisés à la suivre, de 9h à 13h.

Pour entourer JD.Journet, il y avait D.Noblet, R.Donadieu, J.Moulin, M.Retourné et H.Soria.

Il y aura le compte-rendu fait par la secrétaire, Mme Moulin. Je peux vous dire que la fois suivante, tout le monde des adhérents de la FNAF (1348 personnes aphasiques et 41 associations) sera convié pour faire un Congrès 2013. On en saura plus bientôt.

Mr Choppin était aussi là pour représenter les laboratoires Boehringer Ingelheim. Il n'y aura pas de jours prévus pour les grandes villes comme Lille, mais il donne moyen de faire une présentation des AVC liés aux troubles du rythme cardiaque. Le plus répandu étant la fibrillation auriculaire (FA). Elle touche 750 000 patients en France. Affaire à suivre !

Mme Delbaere.

COMPTE RENDU DU GROUPE DE PAROLE DE LILLE DU SAMEDI 9 JUIN 2012

PRESENTS : Rose-Marie et Hubert DELBAERE, Anne et Roger GUERMONPREZ, Anne-Marie et Victor COLIN, Cécile et Philippe VERHAEGHE.

APPEL A L'AIDE : Philippe a reçu la personne aphasique d'Houplin-Ancoisne, victime de harcèlement sur son lieu de travail du fait de son handicap. Nous pensons qu'il est difficile de prendre position dans la procédure qu'elle a engagée au prud'homme, mais notre association peut agir comme conseil pour expliquer les difficultés qu'engendre l'aphasie. C'est cette solution que Philippe lui a proposée.

MAIRIE DE LILLE : Notre association a présenté sa candidature au Conseil Communal de Concertation de la ville de Lille qui est composé de 176 associations et représente globalement la société civile. Les élections se sont déroulées en juin, mais notre candidature n'a pas été retenue.

Nous sommes également invités au Boulevard des Associations qui se déroulera le 22 septembre en mairie de Lille. Notre association sera représentée.

FORMATION DES AIDANTS : Jean-Do nous a informés qu'il n'y aura pas de formation des aidants au niveau national comme ce fut le cas en 2010-2011 ; ce sera à chaque région d'organiser leur formation en fonction de leurs besoins.

Pour cela il nous faut l'aide d'orthophonistes et de psychologues dont le financement pourrait être en partie apporté par notre association, en particulier pour les antennes de Bailleul et de Caudry.

PHOTOS : Christine nous propose un album de photos prises lors de notre assemblée générale du 31-03-2012 au prix de 20€.

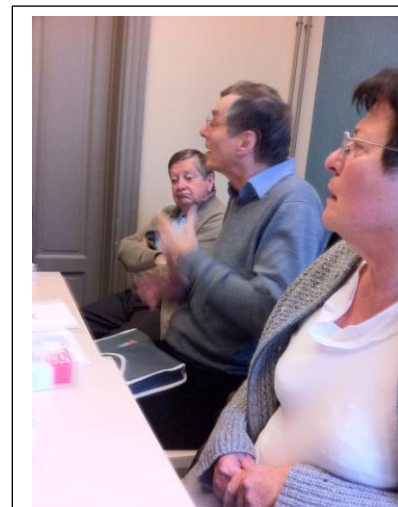
AUXILIAIRE DE VIE : Nous avons été contactés par une société privée « Sous mon Toit » 66 avenue du Président Kennedy à Lille qui propose des aides pour les personnes en perte d'autonomie : toilette, ménage, repassage... Cette société désire nous rencontrer ; c'est une démarche commerciale à laquelle je ne juge pas opportun de répondre. Pour ceux qui sont intéressés, ils peuvent consulter leur site : <http://www.sousmontoit.fr>

PROCHAIN RENDEZ-VOUS : La réunion du samedi 12 mai n'a pas eu lieu du fait des absences simultanées de Rose-Marie et Hubert et de Cécile et Philippe.

L'antenne de Bailleul organise la sortie au musée des Flandres de Cassel le samedi 23 juin

Le conseil d'administration aura lieu le 30 juin à Dechy.

En juillet Aout, pas de réunion, reprise le 22 septembre avec le Boulevard des Associations en mairie de Lille.



En pleine discussion !

Prochaine réunion de 10h à 12h, le samedi 13 octobre, à la MDA 72 rue Royale à Lille.

Compte rendu de la réunion de Douai du 04/09/12

Etaient présents: Mme BLERVAQUE Mr Mme PASBEQUE MmeDUHEMME Mme FERON Mr Mme DELBAERE Mr Mme DAVIGNY, Mme POTIER Orthophoniste

- Petit tour de table afin que chacun puisse se présenter.
- Nous sommes revenus sur la chorale les amis des enfants du monde. Changement de date: au lieu du 20 octobre, ceux ci se produiront le 15 décembre. Mais nous en reparlerons. A cette occasion une tombola aura lieu. (Voir commerçant pour retirer quelques cadeaux)
- Ensuite moment agréable autour d'une tasse de café.
- Mr DELBAERE nous a rappelé ce qu'était un relais téléphonique. Ceci est intéressant pour ceux qui ont du mal à s'exprimer.
- Pour clore la réunion Mme POTIER nous a proposé des jeux.



N.B. :

Pour assister à ces chorales, le centre Hélène Borel propose la location de sa salle polyvalente pour des réceptions à caractère familial ou associatif. Elle est disponible uniquement sur réservation. Sa capacité est de 250 personnes maximum. La salle est disponible en journée jusque 22h00 maximum.

Prochaine réunion : le mardi 02 octobre 2012 de 14h 30 à 16h30 au centre Hélène BOREL de Raimbeaucourt.

Mr DAVIGNY

Compte-rendu du 12 septembre 2012 - groupe de Valenciennes

Cette journée s'est déroulée en deux temps, dans l'attente d'une autre organisation.

Le matin, Hubert, Rosemarie, Paulette, Maryse, Laurence et Jean-Marie ce sont retrouvés à l'école de chant d'Anzin. Fatima, professeur de chant, avait remarqué qu'à la séance précédente, la méthode employée (enchaînement de chants) n'était pas satisfaisante pour elle-même et les personnes aphasiques. Fatima a donc réajusté la séance en nous faisant faire des exercices plus adaptés, chanter des sons : voyelles, syllabes. Nous avons pu constater que cela convient plus aux personnes aphasiques.

Le midi, chacun a pu vaquer à ses occupations, ou se retrouver dans un restaurant.



On réapprend à chanter...

Rendez-vous l'après-midi à la maison du citoyen, où Hubert, Rosemarie, Stéphanie, Laurence et Jean-Marie ont pu discuter de l'organisation de l'antenne de Valenciennes. En effet, il n'y a pas encore beaucoup de monde, la question se pose alors de savoir s'il faut toujours se réunir l'après-midi alors qu'il y a une activité le matin ?

Le problème est que les affiches distribuées en début d'année indiquent une réunion l'après-midi. L'idéal serait de trouver un local proche de l'école de chant d'Anzin afin de se réunir juste après l'activité chant. Laurence se charge de contacter la ville d'Anzin pour savoir si cela est possible.

Stéphanie nous présente un outil d'aide à la communication : le « Comooty » (<http://www.ezooty.com/?p=5>), il s'agit d'une tablette qui peut aider la personne aphasique au quotidien. Jean-Marie a testé sur son lieu de travail l'outil « eRocca » (<http://www.erocca.com/>), qui se présente sous la forme d'une mini tablette et dans laquelle sont préenregistrées des phrases nécessaires à une meilleure compréhension de son entourage professionnel. Ce sont des appareils qui coûtent chers, mais qui peuvent être financés par la MDPH par exemple. Ils peuvent être prêtés pour essai, souvent par le biais de l'orthophoniste ou d'une structure médico-sociale.

Nous avons discuté des activités du mercredi après-midi, il avait été question de l'arthérapie. Stéphanie se renseigne auprès de Maryse qui connaissait peut être quelqu'un dans ce domaine. Il a été décidé que dans l'attente d'une nouvelle organisation, nous maintenons les deux réunions.

Nous nous retrouverons donc le mercredi 10 octobre de 10h à 11h à la salle de chant de l'école de musique d'Anzin. Puis l'après-midi à 14h30 à la maison du citoyen, quartier Chasse royale de Valenciennes.

Laurence Drag

En évitant certains aliments qui favorisent l'hypertension artérielle, l'excès de cholestérol... vous pouvez réduire vos risques de (re)faire un AVC. (fin)

avec les conseils du « Dr Informaticien », Mikaël Mazighi, neurologue.

Les soupes toutes prêtes

Pourquoi : « La première chose que l'on dit à nos patients, c'est de ne pas ressaler à table.

Car l'excès de sel favorise l'hypertension, premier facteur de risque pour les AVC », rappelle le Dr Mazighi. Mais voilà, la consommation du sel de table n'est pas le principal problème. Il faut éviter également la plupart des plats industriels comme les soupes toutes prêtes, qui contiennent du sel caché, en grosses quantités. Le sel offre de nombreux avantages aux fabricants. Il augmente artificiellement, par sa faculté à retenir l'eau, le poids des produits... et leur prix au kilo. C'est également un exhausteur de goût économique qui masque la fadeur de nombreux aliments discount.***Consommation** : 1 à 2 fois par semaine. Préférez une cuisine maison.



Comment lire une étiquette : la teneur en sel peut être mentionné en « g de sel pour 100g », en « chlorure de sodium » (le nom scientifique pour le sel) ou en « sodium ». Les données sont en général pour 100g de préparation. Il vous faudra alors faire le ratio vous-même. Si vous consommez 400g d'un produit qui contient 1g de sel pour 100g de produit, vous absorberez 4g de sel, soit presque la consommation de 5 à 6g recommandé par jour par l'OMS.

Sachez-le : Si vous trouvez le nom de « sodium » sur une étiquette, méfiez-vous car il s'agit d'un composant du sel. Il vous faudra faire une conversion : 1g de sodium équivaut à 2,5 g de sel.* Ces aliments préparés fournissent à eux seuls près de 80% de nos apports en sel quotidien sans que nous utilisions la salière.

La réglisse

Pourquoi : La glycyrrhizine, une substance active dans la réglisse, agit sur l'inhibition d'une enzyme présente au niveau du rein, qui permet de réguler la présence du sodium* dans le sang. Si cette enzyme est moins active, cela provoque à moyen terme, une augmentation de la pression artérielle », explique le Dr Mazighi.**Consommation** : Chez les hypertendus, on déconseillera la consommation de tout produit à base de réglisse (bonbons, bâtons de réglisse, boissons...). Pour les autres, une consommation maximum de 5 g de poudre de réglisse maximum par jour est recommandée.* le sodium est un composant du sel



Les gâteaux apéro, quiches...

Pourquoi : « Tous les snacks comme les gâteaux apéros, les chips, les quiches, les pizzas... contiennent du sel en grandes quantités, en plus d'être souvent très gras. L'excès de sel peut entraîner une hypertension artérielle et des risques d'AVC importants », prévient le Dr Mazighi.

Sachez-le : On retrouve 1 g de sel pour une poignée de biscuits apéritifs, de chips, une part de pizza...**Consommation** : 1 portion ou 1 poignée biscuits 1 fois par semaine.



Bulletin d'adhésion 2012 à l'Association des Aphasiques du Nord

Je désire adhérer en 2012 à l'Association des Aphasiques du Nord en versant ma cotisation annuelle :

***Je suis aphasique, et j'adhère seul..... 10 €..... 20€.... 30€..... Autre**

Le tarif de la cotisation ne doit pas être un frein. En cas de difficultés financières, n'hésitez pas à en discuter avec nous.

***Je règle ma participation de Membre Bienfaiteur 10 € 20€ 30€ Autre**

Nom :	E-mail où celui de mon orthophoniste:
Adresse :	Date :
Téléphone :	Signature :

**Règlement: Par chèque au nom de l'Association des Aphasiques du Nord, et l'adresser à
Hubert Delbaere, 25 Résidence Maurice Lemaître – 62217 – BEAURAINS**

Fédération Nationale des Aphasiques de France.

Tel : 05 55 67 17 22 Site Internet : <http://www.aphasie.fr>

La CARTE FEDERALE D'APHASIQUE est destinée à attester de notre handicap et à faciliter nos relations et nos échanges avec l'extérieur. De format réduit, elle est conçue pour être mise dans des endroits faciles d'accès, afin de pouvoir la présenter rapidement en cas de besoin. A la poste, à la banque, dans un magasin...., la présentation de la Carte réserve à l'Aphasique un bien meilleur accueil.

Elle est gratuite et ne peut être délivrée qu'aux APHASIQUES adhérents, dès règlement de leur Cotisation. Pour l'obtenir, il vous suffira de donner à votre Groupe d'appartenance, votre **date de naissance**, ainsi qu'une **photo d'identité**.

Il transmettra votre demande à la Permanence de la Fédération. En effet, la Carte est établie exclusivement par un membre du Conseil Exécutif de la Fédération, délégué à cet effet, qui en tient un registre à l'intention des Autorités compétente – ceci pour éviter son utilisation frauduleuse – et qui l'adresse directement à l'intéressé(e). La personne qui adhère au Groupe National des Aphasiques Isolés transmettre sa demande directement à la Fédération.

CARTE D'APHASIQUE.

J'ai des difficultés pour : comprendre,
m'exprimer, lire, écrire.

SOYEZ PATIENT, parlez-moi lentement, aidez-moi.

Personne à contacter en cas d'accident :

.....

Téléphone :

Association : **Association des Aphasiques du Nord**

Nom, Prénom :

Né le :

Adresse :

.....

Tel :

Joindre une photo d'identité.