N°43

le petit journal

avril, mai, juin 2008

EDITORIAL

Voici le temps de vous souhaiter de joyeuses vacances au nom du bureau du **GAMH**.

Nous espérons que tout le monde profitera du beau temps et de sa famille.

Nous vous retrouverons le dimanche 14 septembre pour une grillade au parc face au local.

Amitiés

Florence PETIT
Présidente du GAMH

Voici quelques précisons complémentaires concernant la reprise.

Les activités de l'atelier (jeux, informatique, arts plastiques) reprendront le **jeudi 11 septembre au local de Clapiers**, **à 14 heures 30** comme à l'accoutumée.

Comme dit précédemment, nous nous retrouverons tous pour le repas de rentrée le **dimanche 14 septembre à 12 heures 30 au Parc, face au local**.
Khader s'est proposé pour faire les grillades. En cas de mauvais temps, le repas aura lieu dans le local.

Les dates des rencontres suivantes ne sont pas encore fixées. Nous vous les communiquerons dès septembre.

Nous souhaitons vous retrouver tous en grande forme à la rentrée.

Le Bureau

SOMMAIRE

Page

Editorial ……..... **1**

Dimanche aux Saintes...**2/4**

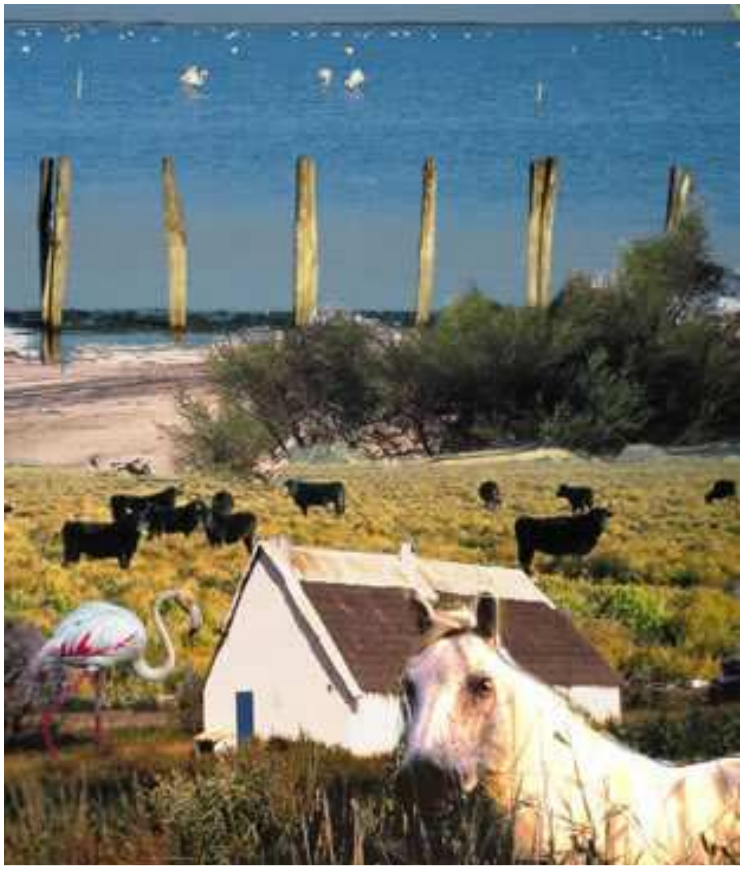
Congrès Aphasiques.……**5**

Plan du local, adresses...**6**

UN DIMANCHE AUX SAINTES MARIES DE LA MER

Le dimanche 8 juin, on est allés aux Saintes Maries de la mer. On a pris les chemins de traverse, le bac du « Sauvage » pour traverser le Petit Rhône.

En Camargue, on rencontre beaucoup de taureaux et de chevaux blancs. On cultive le riz. Les maisons des gardians sont blanches avec un toit de paille.



Ensuite, on est arrivés aux Saintes. Au moi de mai, il y a une grande procession des gitans.

On a retrouvé d'autres aphasiques de Marseille, tous très gentils.

On a mangé à « l'Amirauté » à l'entrée du village : beau restaurant face à la mer près du port, belle décoration avec des bateaux.

D'abord, il y a eu un apéritif pour accueillir tout le monde, un kir framboise.
Ensuite, en entrée, des tellines à la crème avec salade verte, tomates et carottes.
Puis une gardiane de toro avec du riz blanc et du riz sauvage.
Comme dessert, on nous a servi une délicieuse tarte aux pommes avec une boule de glace vanille, de la chantilly et une sauce caramel.
On a fini le repas par un café.

Un de Marseille a mis de l'ambiance. Il chauffait gentiment les Montpelliérains avec Nicollin et le foot. Etiennette a chanté des chansons.

Après, certains sont allés se promener. Le soleil s'était levé pendant le repas. Il y avait aussi beaucoup de moustiques.
Dans le village, il y a beaucoup de boutiques et déjà pas mal de touristes. On a marché le long du port sur les quais.

Les Marseillais sont partis, on leur a dit « au revoir », en espérant les retrouver une autre fois.

Je souhaite que nous renouvelions l'opération plus souvent : une sortie entre aphasiques.

Myriam ANDRE

Faute de place, l'article suivant n'avait pu encore paraître.
Cependant, les informations qu'il contient restent toujours d'actualité !

LE CONGRES DE LA FEDERATION DES APHASIQUES DE FRANCE
AUTRANS MAI 2007

Une demi-journée y était consacrée aux informations médicales et aux échanges entre personnes aphasiques et soignants.
Voici une sélection des informations données par les différents professionnels de santé au cours de ces interventions.

Tout d'abord, Jean Paul Rueff, orthophoniste et psychologue, a abordé le sujet de **« l'identité après AVC ».**
La personne aphasique est condamnée à parler sa propre langue comme une langue étrangère, elle ne peut plus se laisser aller au langage. Le discours devient difficile voire impossible. **« Que devient l'identité de la personne quand son discours trahit sa pensée ? »**

Ensuite, le Docteur Henriette Hilleret, médecin psychogériatre, a traité des psychotropes et principalement des traitements antidépresseurs.
Après AVC, on peut identifier 2 types de dépression :

- **une dépression endogène due à des bouleversements au niveau de certains neurotransmetteurs**. En général, après un AVC, les médecins de rééducation prescrivent des antidépresseurs pendant quelques semaines afin de réguler ces neurotransmetteurs et stabiliser l'humeur.
- **Une dépression à plus long terme non systématique,** souvent au retour à domicile quand le patient prend la mesure de son handicap. Il est alors important que le médecin sache faire la différence entre tristesse et dépression. La tristesse est normale dans le cas d'une atteinte aussi grave**. Il faut accorder « le droit à la tristesse » aux personnes cérébro-lésées et les traitements ne doivent pas être systématiques.**

Enfin, le Docteur Olivier Moreaud, neurologue, et le Docteur Patrick Davoine, médecin de rééducation, ont parlé de la spasticité après AVC.
La spasticité est un trouble moteur, une exagération du réflexe tonique d'étirement qui induit une suractivité du muscle. Elle survient entre 3 et 6 mois après l'AVC et se traduit par une rigidité du membre, des spasmes musculaires et une raideur articulaire. Elle réduit ou même empêche certains mouvements et provoque des douleurs articulaires.
Cependant elle est parfois profitable en cas de paralysie : le tonus compensant la paralysie, le patient peut alors se tenir debout.
Elle est d'intensité variable au cours de la maladie mais aussi au cours de la journée.

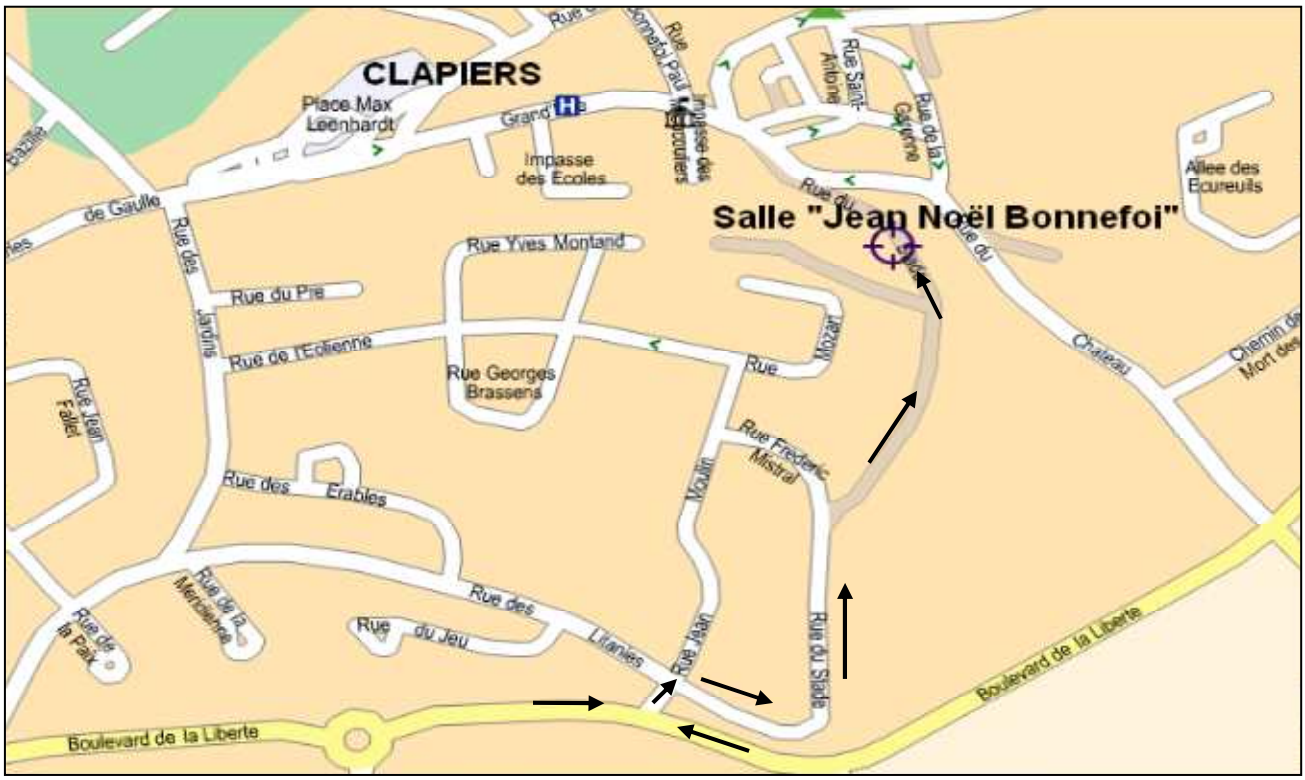
Il y a 3 types de prise en charge de la spasticité :

- **La kinésithérapie (étirements, méthode Bobath…)**
- **Les traitements médicamenteux : général (Liorésal) et local (toxine botulique).** La toxine botulique est injectée de plus en plus souvent de façon précoce car elle améliore et facilite le travail en kinésithérapie. Ce n'est pas un traitement prévu pour durer, les injections devraient idéalement se faire sur 2 à 3 ans au plus.
- **La chirurgie : neurotomie / sections de certaines fibres nerveuses.** Le geste chirurgical permet de libérer les muscles dans le cas de spasticité sévère résistante.

La relaxation a un effet bénéfique sur la spasticité.
En revanche, la spasticité étant aggravée par la fatigue, il ne faut pas trop en faire ! Attention aux activités physiques allant dans le sens de la spasticité.

Marie-Cécile RAKOVEC

Plan d'accès au local d'activités du GAMH à CLAPIERS
Salle « Jean Noël BONNEFOI »



Pour nous contacter :

GAMH
Place Mendès France
34170 Castelnau le lez
☎ 04 67 50 25 77
mail : gamh@free.fr site : **http://gamh.free.fr**

BULLETIN ADHESION
Groupe des Aphasiques de Montpellier et de l'Hérault
2008

Nom : ..... Prénom : .....

Adresse : .....

C. Postal : .....Commune : .....

Tél : ..... E-mail : .....

COTISATION			
Membre adhérent : 30 euros	☐	**Aphasique**	☐
Membre bienfaiteur : 40 euros ou plus	☐	**Professionnel de Santé**	☐
		Autres	☐

Vous pouvez régler par chèque à l'ordre du « G.A.M.H. » et adresser votre courrier au :

GAMH
Place Mendès France
34170 Castelnau-le-Lez