

Editorial

L'année 2007 fut une année très riche en actions pour l'association AVC35 et 2008... suit son cours !

Je profite de ce nouveau numéro pour remercier l'ensemble de l'équipe pour son implication, son dévouement ; en effet chacun des membres du bureau oeuvre malgré une charge de travail importante.

Aujourd'hui l'équipe AVC35 très restreinte doute mais persiste : elle n'hésite pas à continuer et à maintenir son engagement pour sa reconnaissance et pour son développement.

En effet, les contacts avec les professionnels du secteur de la santé et de la filière sociale se multiplient et malgré tout l'intérêt que peut présenter ces demandes nous ne pouvons répondre favorablement à chacune d'entre elles.

La préoccupation d'un président est de garder l'éthique d'une association saine, il a donc besoin de votre soutien :

- nous recherchons des bénévoles pour assurer des permanences (formation assurée)

- chacun d'entre nous, victime d'un avc, à sa propre histoire, témoignez car votre expérience est très utile à l'équipe médicale et peut être diffusée dans notre journal.

- vous côtoyez peut-être ou avez côtoyé des personnes susceptibles de s'associer à notre action, informez votre entourage.

- faites-vous connaître auprès de vos mairies, pensez à présenter l'association AVC35 à vos élus ! Vous êtes notre meilleur relais.

A bientôt

Jean Claude Huon

Handioasis, une maison d'hôtes à découvrir au Maroc

José et Carole vous accueillent à **HANDIOASIS** qu'ils ont conçu grâce à 20 ans d'expérience en qualité de professionnels de la santé et du handicap.

HANDIOASIS est une maison d'hôtes aux portes de MARRAKECH adaptée et équipée pour les vacances des personnes à mobilité réduite. Ce concept sécurisant a pour but de vous accueillir seul, en famille ou entre amis avec un maximum d'autonomie et de liberté afin de vous évader à la hauteur de vos rêves. Le site est entièrement accessible à une circulation en fauteuil. Les chambres sont adaptées et équipées à votre arrivée selon vos besoins et vos habitudes en harmonie avec le charme marocain.

Plusieurs espaces détente sont aménagés : hamacs, bain de soleil, tente berbère avec ses salons marocains ...

Des navettes sur Marrakech et des excursions vous sont proposées grâce au véhicule TPMP, ainsi que des activités adaptées à vos possibilités.

Pour tous renseignements complémentaires, n'hésitez pas à nous contacter ou à consulter notre site : www.handioasis.com

Courriel : contact@handioasis.com Tél : 00212 15 76 11 89

Centre Local d'Information et de Coordination Un lieu ressource à découvrir suite p.3...

Les CLIC sont des espaces d'accueil, d'écoute, d'information, de conseils et d'orientation destinés aux personnes de plus de 60 ans et aux personnes en situation de handicap. Ils s'adressent aussi à leur entourage et aux professionnels du secteur social et de la santé. Ils rassemblent toutes les informations pour aider les personnes dans leur vie quotidienne.

Les CLICS vous apportent informations et conseils :

- le soutien à domicile, services d'aide à domicile, services de soins à domicile, de portage de repas, téléalarme
- Les structures d'hébergement et les aides financières
- Les transports, les loisirs, les échanges intergénérationnels

Au CLIC, des professionnels vous apportent une aide personnalisée et gratuite dans vos démarches de constitution de dossiers. Ils vous accompagnent pour faire valoir vos droits et mettre en œuvre, si besoin est, un plan d'aide à domicile . Ils sont soumis au secret professionnel.

Activités 2008

Tout au long de ce premier semestre 2008, les membres du bureau ont œuvré pour vous proposer des temps de rencontres entre adhérents mais aussi pour mettre en place des actions d'«information - communication » autour de l'accident vasculaire cérébral en collaboration avec les CLIC ou mutuelles .

Nous maintenons donc ce principe d'activités et de temps d'échanges ... si vous avez quelques idées, écrivez nous !!! Nous vous proposerons de nouveaux temps de regroupement d'ici la fin septembre 2008.



Les Rencontres

Déjeuner à Vitré

En mars, une dizaine d'adhérents s'est retrouvée à **Vitré** à l'occasion d'un déjeuner proposé par Monsieur Dréno, adhérent de l'association... pour tout simplement passer un agréable après-midi... telle était la promesse de ce regroupement.

En juin, **direction Dinard**, pour une balade « au clair de lune », mis à part le côté balade très plaisant, nous avons fait la connaissance de nouveaux adhérents. L'après-midi a été propice à de nombreux échanges... prendre une grande bouffée d'air... « un panier rempli de bonheur !!! »

Les Réunions publiques

En février, vif succès à Louvigné du désert

Organisée à l'initiative de la Mutualité Sociale Agricole et du CLIC en Marches, nous avons fait salle comble... Plus de 250 personnes se sont réunies et ont profité du temps d'échange pour s'informer sur l'AVC. Belle soirée

En juin, France AVC35 et Mutuelle Mutualia Bretagne

Les représentants de Mutualia ont sollicité France AVC35 pour leur assemblée générale à Montfort-sur-Meu. A cette occasion, Jean Claude Huon est intervenu pour présenter l'association.

Nous poursuivons et maintenons les partenariats avec les centres locaux d'information et de coordination, de nouvelles réunions publiques sont programmées au dernier trimestre 2008

En Octobre, à Redon, en collaboration avec le CLIC de Redon

En Décembre, à Noyal-sur-Vilaine, en collaboration avec le CLIC All'âges basé à Chantepie

Les Ateliers

En mars dernier, Caroline Giroux, Ergothérapeute a animé un atelier sur l'aménagement du domicile.

Clics en Ille-et-Vilaine

Centre Local d'Information et de Coordination, un lieu ressource, suite...

Un nouveau CLIC à l'ouest du département

Ce matin, Patrick a pris RDV au CLIC en **Brocéliande**, il vient se renseigner pour sa mère. Suite à un accident vasculaire cérébral, celle-ci est restée paralysée du côté gauche, elle est actuellement hospitalisée. Ses enfants et son mari souhaitent qu'elle rentre à son domicile. Patrick vient au CLIC pour faire le point sur la situation de sa mère et avoir les coordonnées de tous les services à contacter pour prévoir la sortie d'hôpital : service d'aide à domicile, service de soins à domicile, portage de repas, kinésithérapeute...

Nathalie PIERRE, la coordinatrice du CLIC, évalue la situation et conseille Patrick sur les démarches à effectuer. Elle contacte également différents services pour aider Patrick à coordonner les interventions des différents partenaires car celui-ci semble un peu perdu. Patrick reviendra prochainement au CLIC pour suivre avec la coordinatrice l'avancée des démarches pour que le retour de sa mère au domicile se passe dans les meilleures conditions.

Le CLIC en Brocéliande est destiné à toutes les personnes retraitées, âgées, en situation de handicap, mais également à leur entourage qui habitent sur le Pays de Brocéliande (Communautés de communes du Pays de Bécherel, du Pays de Montauban de Bretagne, du Pays de St-Méen le Grand, de Plélan le Grand et Montfort Communauté).

Ouvert depuis février dernier, le CLIC est un lieu d'information gratuit qui vous conseille et vous oriente, sur le maintien à domicile, les structures d'accueil et d'hébergement, les loisirs...Le CLIC est une antenne relais de la Maison Départementale des Personnes Handicapées (MDPH), il vous accompagne dans vos démarches et dans l'expression de votre projet de vie.

Nathalie Pierre, coordinatrice Clic Brocéliande

11 CLIC à votre services dans le département d'Ille et Vilaine

Voici leurs coordonnées



CLIC de Rennes 3 Rue Georges Dottin 35000 Rennes 02.23.62.21.40	Coordinateur : M Laurans Courriel : clic@ccasrennes.fr Territoire Ville de Rennes
CLIC en marches 1 Place du Général de Gaulle 35460 Saint Brice en Coglès 02 99 98 60 23	Coordinatrice : Mme Lebrun Courriel : clic.enmarches@wanadoo.fr Territoire Cantons d'Antrain, Louvigné-du-Désert et St-Brice-en Coglès
CLIC du pays de Redon 7, rue des Douves 35600 Redon 02.99.71.12.13	Coordinatrice : Mme Bourban Courriel : clic.redon@mairie-redon.fr Territoire Cantons de Redon, Pipriac, et le Grand-Fougeray et St Nicolas-de-Redon (44) et Guémené-Penfao (44)
CLIC des trois cantons 3, avenue de Normandie 35300 Fougères 02.99.94.37.89	Coordinatrice : Mme Duval Courriel : caudemclic@wanadoo.fr Territoire Cantons de Fougères Sud, Nord et St-Aubin du Cormier

Clics en Ille-et-Vilaine

Centre Local d'Information et de Coordination, un lieu ressource, suite...



Retrouvez toute l'information utile
sur le site du Conseil Général d'Ille-et-Vilaine
www.ille-et-vilaine.fr/actionsociale

CLIC de La Côte d'Emeraude
Hôpital Arthur Gardiner
1, rue Henri Dunant
BP 90234
35802 Dinard Cedex
02.99.16.88.76

Coordinatrice : Melle Chauvel
Courriel : clic3-cote-emeraude@hotmail.fr
Territoire
Canton de Dinard

CLIC Alli'âges
1 Bis rue de la Provence
35135 Chantepie
02.99.77.35.13

Coordinatrice : Melle Vollaud
Courriel : alliages@wanadoo.fr
Territoire
CDAS de Cesson & et de Chartres de Bretagne
(23 communes) Couronne Rennes Sud & Est

CLIC de Vitré Communauté
4 jardins de la Trémoille
35500 Vitré
02.99.74.33.01

Coordinateur : M. Masset du Biest
Courriel : clic.vitrecommunaute@ccasvitre.fr
Territoire
Cantons d'Argentré du Plessis, Chateaubourg,
Vitré-Est et Vitré-Ouest

CLIC de Saint Malo
12, avenue des cottages
35400 Saint-Malo
02.23.18.07.09

Coordinatrice : Mme Petrucci
Courriel : clic.st-malo@orange.fr
Territoire
Ville de Saint-Malo

CLIC de la roche aux fées
8 rue du Cheval Blanc
35130 La Guerche de Bretagne
02.23.55.51.44

Coordinatrice : Melle Morel
Courriel : clic.rocheauxfees@orange.fr
Territoire
Cantons de Janzé, Retiers, La Guerche de Bretagne

CLIC de Brocéliande
48 rue de Saint-Malo
La Ville Cotterel
35360 Montauban de Bretagne
02.99.06.39.04

Coordinatrice : Mme Pierre
Courriel : clic-broceliande@orange.fr
Territoire
Cantons de Montfort sur Meu (hormis les communes de la Chapelle Thouarault, le Verger, Clayes), de Montauban de Bretagne, de Plélan le Grand et de Saint Méen le Grand

CLIC de l'Ille et de l'Illet
14 rue de Chasné
35250 Saint Aubin d'Aubigné

Territoire
Communautés de Communes du Val d'Ille, du Pays d'Aubigné, du Pays de Liffré et de la commune de La Bouexière

Le sel et le pain : un enjeu de santé publique

Gérard Brochoire, directeur Institut National de la boulangerie pâtisserie

Le sel a toujours eu un statut ambivalent dans l'histoire des hommes. On rappellera à cet égard deux citations issues de la Bible "Yahvé change les fleurs en désert, les sources d'eau en sol aride, la campagne fertile en pays de sel à cause de la méchanceté de ses habitants". On connaît l'effet désastreux du sel lorsqu'il pollue l'eau douce. Conséquence non prévue de la construction du barrage d'Assouan en Egypte, la remontée d'eau saumâtre a rendu stérile nombre de terres arables.

Mais on peut lire aussi dans le nouveau testament "vous êtes le sel de la terre... vous êtes la lumière du monde". Alors le sel, pile... ou face ?

Dans notre alimentation, le sel est non seulement un exhausteur de goût, mais c'est aussi un puissant inhibiteur des arrière-goûts amers. Pour cette raison, on l'utilise aussi à petite dose en pâtisserie.

Les opposants à la diminution de la consommation jouent sur cette ambiguïté et rappellent à l'envie qu'il n'y a rien de plus triste qu'un plat sans sel.

Ce rappel est d'autant plus facile qu'il renvoie chacun de nous à une expérience gustative familière. Qui ne se souvient d'avoir goûté un jour un plat sans sel et l'avoir rejeté avec dégoût !

Or, faut-il le rappeler, toutes les politiques de santé publique à travers le monde visent à réduire modérément la consommation non pas à la supprimer.

Mais finalement que reproche-t-on au sel qui est un produit naturel et apprécié dont Plutarque disait "le sel transforme une nourriture nécessaire en nourriture agréable".

Nos sociétés connaissent de nombreuses déviations nutritionnelles qui sont dues à un décalage entre une programmation génétique qui a été édifiée dans un environnement de pénurie et une situation actuelle qui est celle de l'abondance.

Ce qui pouvait être au néolithique un réflexe de **survie** est devenu aujourd'hui une cause de **mal vie**.

On est loin de comprendre tous les mécanismes conduisant aux pathologies liées au sel. Des débats entre spécialistes sont en cours, et la sensibilité au sel varie d'une personne à une autre, mais une large majorité de scientifiques s'entend pour souligner que le sel, à des degrés divers, favorise l'hypertension, l'hypertrophie du ventricule gauche, l'ostéoporose...

En février 2001, lors de la présentation de la dernière édition des "Apports nutritionnels conseillés", l'AFSSA* indiquait "si l'ensemble des scientifiques s'accordent sur un besoin minimal physiologique de 2 g / jour, il est légitime de s'interroger sur les conséquences éventuelles d'apports moyens 4 fois supérieurs et certainement sous-estimés".

Elle a émis une recommandation d'une réduction d'environ 4 % par an des apports sodés pour arriver à une baisse de 20 % en 5 ans. Pour le pain, compte tenu de l'absence de conséquence sur le plan technologique une baisse de 25 % a été recommandée. L'objectif est d'atteindre un apport de sel maximum de 18 g/ kg de farine.

Sur le plan technologique, cette baisse n'a pas d'incidence. Tout au plus, faut-il apporter quelques corrections minimales sur les temps de fermentations.

Depuis 2001, la profession s'est engagée dans un vaste processus d'information des boulangers et une diminution a été constatée. Toutefois, il reste du chemin à parcourir et pour cela, le consommateur a un rôle important à jouer. En interrogeant son boulanger sur la dose de sel dans le pain, il l'incitera à se conformer aux recommandations de l'AFSSA. Et favorisera ainsi l'appétence pour des produits peu salés.

L'AFSSA

L'Agence Française de Sécurité Sanitaire des Aliments, l'AFSSA a été mise en place le en avril 99. C'est un établissement public placé sous la triple tutelle des ministères de la santé, de l'agriculture et de la consommation. Sa mission est de contribuer à assurer la sécurité sanitaire de l'alimentation depuis la production des matières premières jusqu'au consommateur final.

Si vous souhaitez recevoir ce journal par internet, merci de transmettre votre adresse de messagerie à franceavc35@laposte.net

Matières grasses et alimentation, quelques rappels diététiques

Article réalisé par des apprentis pâtisseries et G.Drillet, diététicienne

De quoi sont faites les matières grasses alimentaires ?

Les matières grasses sont composées essentiellement de trois acides gras regroupés en fonction de leur schéma moléculaire uniquement. Ce sont les acides gras saturés, mono-insaturés et poly-insaturés auxquels il faut ajouter les acides gras « trans » que l'industrie alimentaire a créés.

Les acides gras insaturés (monoinsaturés et polyinsaturés) ont un rôle reconnu dans la prévention des maladies cardio-vasculaires notamment pour le transport du « bon » cholestérol (HDL).

Les acides gras saturés sont essentiellement présents en quantité dans les produits d'origine animale. L'excès de ces acides gras saturés est déconseillé d'autant plus pour des personnes atteintes de maladies cardio-vasculaires et cérébro-vasculaires.

Les acides gras « trans » (c'est-à-dire des acides gras « hydrogénés ») permettent d'augmenter la stabilité du produit : les huiles, liquides, le deviennent moins et permettent un travail plus facile. Mais avec des acides gras «trans», le « mauvais » cholestérol (LDL) monte et le « bon » (HDL) diminue !

Sur les produits que nous consommons, que dire actuellement ?

Quelle est la différence entre le beurre et la margarine ?

La margarine contient autant de matières grasses que le beurre. Elle est aussi grasse et donc aussi calorique. Les matières grasses (beurre ou margarine) allégées contiennent moins de matières grasses et donc moins de calories.

Une évolution récente : les acides gras « trans » :

Différentes études récentes (de 1995 à 2000) nous montrent que le traditionnel problème des acides gras saturés du beurre est supplanté par l'arrivée des acides gras «trans» que l'industrie agroalimentaire utilise de plus en plus (notamment en margarine).

En 1997, une étude américaine montre que, pour un même apport de glucides, une augmentation de 5 % de graisses saturées favorise le risque de maladies cardio-vasculaires de 17 %, une augmentation de 5 % de la consommation de graisse «trans» augmente le risque de 93 %.

La ville de New York a décidé de contrôler les acides gras insaturés «trans» dans ses 24000 restaurants, sous peine d'amende. D'ici peu, les chaînes comme Mc Donald pourraient être obligées d'éliminer les acides gras insaturés «trans» de l'ensemble de leurs produits !

Pour la prévention des accidents vasculaires cérébraux, que retenir ?

Il n'est pas exact de dire que la margarine contient moins de graisses que le beurre.

Les nutritionnistes prônent, en général, de varier au maximum son alimentation, y compris pour les matières grasses consommées. La composition des matières grasses que l'on consomme est à surveiller.

Le comité de rédaction Les membres du bureau et quelques adhérents

Directeur de publication Jean Claude Huon

Si vous souhaitez intervenir sur un article, soumettre une idée, déposer une annonce

Merci d'adresser un mail à franceavc35@laposte.net

Ou d'écrire à France AVC35, Maison associative de la santé, 36 bd Albert 1^{er} – 35000 Rennes