

GLOBAL

Bistrot Mémoire Rennais

SEPTEMBRE ORANGE

Un mois, une cause, une couleur !

Le saviez-vous ? Septembre est le mois international de la démence, mobilisation mondiale autour des maladies neuro-évolutives, des enjeux et de l'urgence à bâtir une société inclusive pour les **46 millions** de personnes vivant avec une démence.

D'ailleurs faut-il dire démence ? Ce mot fait peur et véhicule beaucoup d'appréhension auprès du grand public. Vous verrez qu'il fait aussi débat chez les professionnels du care. Lors de notre prochain émission Plan B, nos invités se positionneront sur ce qui est politiquement et cliniquement "correct". Plusieurs rencontres sont au programme pour mettre cette cause à l'honneur. Vous verrez qu'il est possible de continuer à vivre à condition que nous soyons mieux préparés...



Tout bien portant est un aidant qui s'ignore !

Nous sommes tous concernés de près ou de loin par cette problématique : **1 français sur 2** a dans son entourage une personne diagnostiquée de la maladie d'Alzheimer*.

Ensemble, nous pouvons agir à notre mesure pour garantir la place et le rôle de chacun, sans que cela ne vienne bouleverser nos habitudes et nos pratiques. Souvent, il suffit de peu de chose, un geste, un mot... pour faciliter le quotidien, rassurer et garantir la participation de ce public encore stigmatisé.

*3e baromètre FMA sept 2020

Mobilisation générale !

Dans le même esprit qu'octobre rose, le Bistrot Mémoire Rennais profitera des couleurs de septembre pour sensibiliser et mobiliser l'ensemble des acteurs de proximité et les breilliens. Pour soutenir ce projet, plusieurs actions : retrouvez-nous pour vous informer et partager vos expériences dans une ambiance bienveillante et conviviale. Vous pouvez agir à nos côtés en rejoignant l'équipe de bénévoles ; faire écho à nos actions pour en faire profiter vos proches grâce au bouche à oreille, sur les réseaux sociaux...

SOMMAIRE

Programme	2-3
Focus sur les maladies neuro-évolutives	4-5
Cet été au BMR	6
Thé ou café ?	7

N'hésitez pas à contribuer à ce projet d'écriture à plusieurs, si vous souhaitez témoigner, partager des recettes, des lectures, n'hésitez pas à nous le faire savoir par mail contact@bistrotmemoirerennais.com ou par téléphone au 06 30 77 64 75.



PROGRAMME



BISTROT MEMOIRE
RENNAIS

La sortie annuelle est sur inscription et accessible en priorité aux adhérents de l'association.

La rencontre du 24/09 à la Maison des Aînées et des Aidants et celles à la campagne à Domagné, sont également sur inscription auprès de l'association par mail : contact@bistrotmemoirerennais.com ou par téléphone au **06 30 77 64 75**.

Pour les autres rencontres l'entrée est libre et ouverte à tous, dans le respect des consignes sanitaires en vigueur.

- | | | |
|--------------------|---|---|
| 1/09
15h-17h | "Tension ou incompréhension dans l'accompagnement d'un proche âgé : Renouons le dialogue "
avec Nathalie Vézilier, médiatrice familiale | RDV Salon de thé MY (Bouvier)
89B Mail François Mitterrand
Arrêt de bus C4 Chèques Postaux |
| 8/09 | "Festival Photo" Sortie annuelle
avec Bistrot Mémoire Rennais | La Gacilly
Sur inscription
Co-voiturage possible |
| 10/09
14h -17h | Sortie à la campagne /départ en minibus
avec Christine Desille (Accueil Paysan)
Inscription obligatoire | RDV à 13h30
Arrêt minute Métro Villejean
Université |
| 14/09
14h30-17h | "Mieux communiquer avec nos proches malades"
avec Frédérique Bébin, Formatrice en Validation | RDV au Cinéma Manivel
Redon |
| 15/09
15h -17h | " Comment faire avec les troubles cognitifs"
avec Pierre-Yves Malo, Psychologue CHU | RDV Salon de thé MY (Bouvier)
89B Mail François Mitterrand
Arrêt de bus C4 Chèques Postaux |
| 17/09
14h -17h | Sortie à la campagne
avec Christine Desille (Accueil Paysan)
Inscription obligatoire | RDV à 13h30
Arrêt minute Métro Villejean
Université |



PROGRAMME



BISTROT MEMOIRE
RENNAIS

La rencontre du 24/09 à la Maison des Aînés et des Aidants et celles à Domagné sont également sur inscription auprès de l'association par mail : contact@bistrotmemoirerennais.com ou par téléphone au **06 30 77 64 75**.

Pour les autres rencontres l'entrée est libre et ouverte à tous, dans le respect des consignes sanitaires en vigueur.

21/09
10h-11h30

"Aidants : accompagner au quotidien son proche atteint d'une maladie d'Alzheimer ou maladie apparentée"

Avec Amandine Besnard, neuropsychologue et Halina Jonczy, animatrice

RDV **Espace social commun de Villejean,**
Métro Villejean Kennedy

22/09
15h-17h

"Accueil de jour: un dispositif pour le soutien à domicile "

avec Estelle Mouillet, Aide Médicaux Psychologique

RDV Salon de thé **MY** (Bouvier)
89B Mail François Mitterrand
Arrêt de bus C4 Chèques Postaux

24/09
14h-16h

"Comprendre les maladies de la mémoire"

avec Amandine Besnard, Neuropsychologue et Halina Jonczy, Animatrice
Inscription obligatoire

RDV **Maison des aînés et des aidants**
Dalle Colombier
Métro Charles de Gaulle

26/09
9h-18h

Bourse aux vélos au profit de l'Association
vente de vélos enfants et adultes

RDV
Cour de l'Ecole élémentaire Villeneuve
38 Rue Ginguéné, 35000 Rennes

29/09
15h-17h

"Star me guide : un accompagnement à la mobilité"

avec Valérie Rouxel, Chargée de Développement Commercial

RDV Salon de thé **MY** (Bouvier)
89B Mail François Mitterrand
Arrêt de bus C4 Chèques Postaux





"Les maladies neuro-évolutives"

Amandine Besnard, neuropsychologue
en consultation mémoire/HDJ au CHU

"Mais où ai-je posé mes clefs ? C'est Alzheimer qui commence!" On a tous été confronté à des oublis... Et parfois même, on fait de l'humour priant secrètement pour ne pas souffrir d'une maladie neuro-évolutive... En ce mois international de la Démence, attardons-nous sur ces maladies pour mieux les comprendre.

Ce sont des maladies qui évoluent défavorablement avec le temps et qui touchent le cerveau et/ou la moelle épinière. Elles sont malheureusement invalidantes et incurables. Plusieurs maladies font parties de cette famille dont la maladie d'Alzheimer, pour la plus connue, la maladie de Parkinson, la maladie à corps de Lewy...

La Maladie d'Alzheimer

Elle touche les personnes âgées de plus de 70 ans, même s'il existe des formes plus jeunes (3%). A noter que dans 99% des cas, elle n'est pas héréditaire.

L'évolution est longue et lente en moyenne 8 à 12 ans.

Les symptômes sont des troubles des fonctions cognitives : la mémoire, l'orientation dans le temps et l'espace, le langage, la coordination des gestes, la planification...



La Maladie à corps de Lewy

Elle débute généralement après l'âge de 50 ans. L'évolution de la maladie est très variable. L'espérance de vie à partir du diagnostic peut varier de 2 à 20 ans.

Les premiers symptômes sont cognitifs avec une perturbation de l'attention, de la perception visuelle et spatiale et une lenteur dans la pensée. Ces difficultés sont très fluctuantes.

Dans 80% des cas, les personnes souffrent d'hallucination visuelles, parfois auditives.

Et dans 75% des cas, on retrouve une atteinte motrice commune aux parkinsoniens, citée précédemment. Cette maladie génère aussi des troubles du sommeil, du comportement (agitation, idées délirantes...) et de l'humeur (dépression, anxiété).

La Maladie de Parkinson

L'âge moyen de début se situe entre 44 ans et 66 ans. Cette maladie ne réduit pas l'espérance de vie. Elle est donc variable en fonction de chaque personne.

Les principaux symptômes sont neurologiques: tremblement au repos, rigidité, lenteur dans les mouvements.

Sur le plan cognitif, il existe des difficultés d'attention qui impactent progressivement la récupération en mémoire.

Vous pouvez vous rapprocher d'association spécifique pour cette maladie pour plus d'informations: [Apiv](#), [France Parkinson](#)...

La Démence vasculaire

Elle apparaît, chez la personne âgée, à la suite de lésions cérébrales d'origine vasculaire tel que des Accidents Vasculaires Cérébraux (AVC), ou des pathologies entraînant une mauvaise circulation du sang qui peut être en lien avec différentes pathologies (problèmes cardiaques, hypertension, diabète, cholestérol...). Les principaux symptômes sont cognitifs: troubles de l'attention qui peut impacter la mémoire, difficultés de planification, d'organisation... On rencontre également des troubles du comportement: irritabilité, impulsivité; ou de l'humeur: dépression, labilité émotionnelle (passer du rire aux larmes).

La Dégénérescence Lombaire Fronto-Temporale

Elle débute entre 50 et 65 ans. Dans 40% des cas, il s'agit d'une forme héréditaire. Les symptômes principaux sont comportementaux (mauvaise hygiène de soi et de son environnement, perte des convenances sociale, perte d'initiative, des troubles alimentaires, incapacité à analyser les émotions).

Il existe une forme touchant uniquement le langage l'**Aphasie Progressive Primaire**. L'expression est laborieuse mais la compréhension est préservée.

La **Démence Sémantique** fait partie de ce groupe. Elle touche la compréhension des mots, la reconnaissance des visages et le comportement (égocentricité, idées fixes...)



La Sclérose en Plaque (SEP)

Cette maladie est la seule du groupe des maladies neuro-évolutive à débiter très tôt entre 20 et 40 ans. Elle est plus fréquente chez les femme. Elle n'est pas héréditaire. On parle également de maladie auto-immune.

Les symptômes sont fonction de la zone du cerveau touchée par l'infection. Les plus connus sont la fatigue, les troubles moteurs (faiblesse ou raideur musculaire...), troubles de l'équilibre, de la vision, de la sensibilité, de la parole, de la déglutition, difficultés urinaires et sexuelles, atteinte cognitive (attention et par conséquent difficulté de mémoire...), et perturbation psychoaffective (dépression, contrôle moindre de ses émotions...)...

Ces symptômes ne sont pas tous présents chez une même personne. Ils sont variables en fonction de l'âge d'apparition et de son évolution.

Il existe des associations ou réseaux proches de chez vous plus spécifiques à cette maladie, n'hésitez pas à vous rapprocher d'eux: [afSEP](#), [neuro-bretagne](#).

Si vous vous sentez concerné par certains de ces symptômes ou si vous souhaitez simplement être rassuré, n'hésitez pas à vous rapprocher de votre médecin traitant qui pourra vous orienter vers un gériatre ou un neurologue.

En effet, plusieurs examens sont nécessaires pour poser un diagnostic.

Vous pouvez également contacter les différentes associations citées précédemment ou vous rapprocher, tout simplement d'un Bistrot Mémoire près de chez vous, toutes les infos sur le site de l'Union des Bistrots (<https://bistrot-memoire.com/les-bistrots/>)

CET ÉTÉ AU BMR

Rencontres, ballades, visites de lieux historiques, loisirs créatifs, partages et convivialité !
Merci à Jean Calza pour cette initiation aux bienfaits du mandala, à l'accueil de jour Saint-Cyr et la Passerelle, Aiguillon, Solid'âge et la ville de Saint-Grégoire pour ces moments partagés.



THÉ OU CAFÉ ?

Plusieurs études récentes ont démontrées les vertus du café et du thé pour lutter contre la maladie d'Alzheimer



ça tombe bien, en septembre pour soutenir la mobilisation : Pour votre don de 30 € (ou ++) vous recevrez en retour le mug de votre choix.

Que ça soit à la maison ou au travail : vous pourrez, vous aussi, faire connaître l'association et ses missions !



_____ €

Encore merci pour votre soutien qui nous permettra d'aller encore plus loin dans nos actions en faveur des personnes touchées par des maladies neuro-évolutives et leurs proches-aidants

Pour soutenir les actions du Bistrot Mémoire rennais 2 options :

- en ligne via le site internet de l'association www.bistrotmemoirerennais.com
- en renvoyant ce bulletin par voie postale à l'adresse postale figurant en bas de page

Règlement par Chèque Espèces Virement

Je souhaite recevoir Un reçu fiscal

Fait à : _____ Le _____ Signature

Bistrot Mémoire Rennais
Espace Santé Olivier Sabouraud
7 rue de Normandie 35000 RENNES
contact@bistrotmemoirerennais.com

PLUSIEURS ÉTUDES RÉCENTES ONT DÉMONTRÉES LES VERTUS DU CAFÉ ET DU THÉ POUR LUTTER CONTRE LA MALADIE D'ALZHEIMER



L'Association Bistrot Mémoire Rennais propose une démarche « GlobAL » d'accompagnement pour les personnes touchées par des troubles neuro-évolutifs (maladie d'Alzheimer ou maladies apparentées) et leurs aidants.

Plusieurs actions sont proposées pour partager et enrichir les savoirs « Dire, Faire et Être » et ainsi préserver la place et le rôle de chacun dans la cité.

Depuis 2004, nous faisons le pari qu'il est possible de « mieux vivre » avec la maladie à condition que l'environnement humain et matériel soit mieux adapté.

Si vous aussi, vous souhaitez vous engager pour une société plus inclusive : rejoignez-nous !

✉ Bistrot Mémoire Rennais

Espace Santé Olivier Sabouraud

7 rue de Normandie - 35000 Rennes

☎ 02 99 59 51 23

www.bistrotmemoirerennais.com

contact@bistrotmemoirerennais.com

f t @bmemoire35

