



Le mot de la Présidente

De nos jours tout s'achète, même l'individu. De l'équipement à la culture, du loisir au travail, chaque échange tinte à nos oreilles en monnaie sonnante et trébuchante. L'investissement de chacun au sein de son entreprise n'est que l'accomplissement d'un échange de savoir-faire et de temps qui se traduisent en argent. On peut alors espérer s'épanouir à sa tâche, mais le lien financier dont on ne peut plus se passer entache inconsciemment la valeur même de l'investissement humain qu'on lui apporte.

Bien au-delà de ces liens créés au fond par obligation, il existe une valeur qu'il faut se garder d'oublier : le don désintéressé de soi. Le bénévolat en est l'expression pleine et entière et le plaisir de cet investissement totalement gratuit et désintéressé est fondamentalement la raison même de se sentir exister. Une heure passée auprès d'un malade, d'un voisin ou d'un enfant en difficulté est une heure hautement plus rémunératrice que tous les contrats mirobolants. Cette heure n'a pas de prix parce qu'elle est librement consentie ; la gratuité de l'acte lui confère une richesse inégalable.

Les bénévoles ont un vrai rôle à jouer dans notre société et c'est grâce à chacun d'eux que la vie du plus grand nombre prend son véritable sens.

Qu'importe ce que l'on donne, ce qui compte c'est donner aux autres et se grandir soi-même.

Hélène RAYNAL, Présidente de SOLIDARITE VERNEUIL – septembre 2012

Forum des associations de Lyon 2012 :



Saïd INTIDAM, Alexandrine PESSON, Elise GALENSTEIN, Gérard COLLOMB, Hélène RAYNAL, Gilda HOBERT, Florence PIMET

Comme chaque année, la mairie du 5^{ème} arrondissement nous a ouvert les portes de son forum pour mieux faire connaître notre action auprès des malades.

Cette année, c'est dans le parc de la mairie que s'est tenue cette journée pleine de soleil et de rencontres. Grâce au travail de l'équipe municipale et de l'ensemble des associations présentes, mais aussi grâce à la météo qui nous avait fait si peur le week-end précédent, nous avons pu en toute tranquillité et dans des conditions optimales représenter les malades auprès du public et des élus qui n'ont pas manqué de nous rendre une visite amicale.

Un forum particulièrement réussi et détendu pour chacun des participants de la journée.

Mémo :

Envie de discuter ? Envie de participer ? Besoin d'aide ou d'informations ? Venez nous rencontrer lors de nos permanences :

➤ Lyon le premier jeudi du mois

Salle le Grain de Ciel, CC le Samouraï, avenue Salvador Allende, Villeurbanne de 19 à 21h.

➤ Chambéry le deuxième mardi du mois

Maison des associations, salle A213, 67 rue Saint François de Sales, Chambéry de 19 à 21h.

Vous êtes nouvel adhérent et souhaitez recevoir les anciens numéros de SOLIDAR'News ?

Faites nous le savoir et nous vous adresserons gratuitement par mail les numéros choisis. Envoi postal possible en version papier au prix de deux timbres à 0,60€.

Actualité :



C'est avec beaucoup de plaisir que nous avons fait la connaissance de **Florence Pimet**, de la société **C-Médic France**.

Florence va succéder à **Ingrid Vérot** dans notre région et accompagnera désormais les malades dans leur suivi post-opératoire. Nous souhaitons à Florence le meilleur pour ce nouveau challenge et nous réjouissons de ce partenariat.

La technique du jour : La luminothérapie contre la détresse

Le lien entre la dépression et le manque de lumière en hiver n'est pas une nouveauté.

Il a été établi il y a quelques années, avec la découverte de « cellules ganglionnaires à mélanopsine » dans la rétine qui, exposées à la lumière, activent différentes structures dans le cerveau en passant le long du nerf optique : horloge biologique (qui régule la température, les hormones, le sommeil), centre de l'humeur (dans l'hippocampe), structures impliquées dans la mémoire...

Une intensité lumineuse trop faible ou trop courte entraîne « une mauvaise stimulation de ces structures cérébrales », surtout sur un terrain génétique favorable, explique ainsi Claude Gronfier, neurobiologiste du département de chronobiologie de l'Inserm, à Lyon. Le remède à cette dépression saisonnière est également connu : il s'agit de la luminothérapie, qui « permet de réguler la surproduction de mélatonine, de resynchroniser notre horloge interne », selon Aurélie Mayer-Mazel, psychologue au Centre médical veille-sommeil à Paris.

Comment pratiquer la luminothérapie ? Il faut utiliser, au maximum une demi-heure par jour (vers l'heure du réveil), une lampe à lumière blanche qui copie le soleil. Un objet utilisé dès les années 80 aux Etats-Unis et qui aujourd'hui dispose de filtres contre les UV et les infrarouges.

L'efficacité de ces lampes n'est plus mise en doute. Plusieurs études ont constaté une amélioration significative de l'état des personnes utilisant la luminothérapie, avec des effets de l'ordre de 50 à 85%, « similaires à ceux obtenus dans la plupart des essais d'antidépresseurs ». Pas de doute en outre, selon Claude Gronfier : l'amélioration est « beaucoup plus rapide que celle des antidépresseurs » : « Avec un antidépresseur classique il faut trois à quatre semaines avant de d'observer un effet sur les symptômes ; avec la luminothérapie, une semaine ». Alors cette technique se développe et est même préconisée par une recommandation internationale comme traitement de première intention.

En France, on l'utilise pour des patients insomniaques ou encore des malades d'Alzheimer. Seul problème : la lampe coûte environ 200 euros. Et contrairement à ce qui se fait dans d'autres pays, comme la Suisse, l'achat n'est pas encore remboursé par la Sécurité Sociale.



Témoignage :

Je me présente : Mélanie, 21 ans et ça fait six ans que j'ai la maladie de Verneuil.

Ma maladie se situe au niveau des aisselles, la poitrine, le genou et les plis intérieurs des cuisses, sous forme de tache violette, kyste, abcès et des trous.

J'ai subi sept opérations en six ans, dont la dernière en janvier cette année, et depuis mars je suis allée voir mon gynécologue qui m'a mise en ménopause artificielle avec une piqûre tout les trois mois et un médicament à prendre tous les matins et là j'ai eu des résultats spectaculaires.

La maladie ne se développe plus du tout et disparaît peu à peu.

Pour l'instant c'est tout ce que je peux vous dire, je vous tiendrai au courant de la suite de l'évolution de ma maladie.

Soyez tous courageux, on va réussir à combattre cette maladie !!!!!

Mélanie (Alsace)

Vous aussi vous souhaitez témoigner et faire part de vos expériences à tous les malades ?

N'hésitez pas à nous faire parvenir vos textes à :

solidarite.verneuil@gmail.com

Rendez-vous d'octobre :



Solidarité Verneuil sera présent les 24, 25 et 26 octobre prochains au **Salon Infirmier** de la Porte de Versailles, dans le village des associations.

N'hésitez pas à venir nous rencontrer à cette occasion. Tout complément d'information au 06 27 44 77 60.

25 ans de confiance et de solidarité

Gardons le contact :

Si vous souhaitez témoigner, avoir des renseignements pratiques ou simplement discuter, appelez-nous :

- *Hélène (69) :* 06 27 44 77 60
- *Mohammed (69) :* 06 88 64 05 56
- *Marie-Carmen (73) :* 06 19 97 70 33
- *Patou (06) :* 06 61 43 02 24
- *Erika (10) :* 06 11 75 00 95
- *Françoise (11) :* 06 79 50 87 49
- *Lydia (12) :* 06 48 26 40 89
- *Gwénaëlle (60) :* 06 82 87 36 22

et par courriel : solidarite.verneuil@gmail.com

Agenda 2012

➤ **Octobre :**

Salon des infirmiers Paris Porte de Versailles

➤ **Décembre :** Fête des Lumières à Lyon

Selon l'actualité de l'association et de ses partenaires, d'autres rencontres vous seront proposées en cours d'année. Surveillez la page *Agenda* de notre site !