GLOBAL

Bistrot Mémoire Rennais

Sortez les baskets !

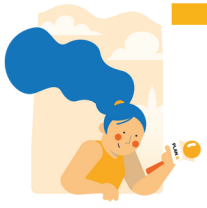
À ce jour, malheureusement, il n'existe pas encore de traitement curatif contre les maladies neuro-évolutives.
En revanche **il existe des facteurs de prévention** !
Pratiquer une activité physique régulière et à son rythme en fait partie.
En plus d'être bénéfique pour la prévention d'Alzheimer, il est également reconnu que le sport permet aux patients déjà atteints par la maladie de préserver leur motricité, leur équilibre et leur sens de l'orientation.
Une autre étude montre que les personnes physiquement actives avaient une matière grise plus développée que les sédentaires.
En effet, "plus les malades brûlent de calories, moins ils perdent de la matière grise dans les zones du cerveau responsables de la mémoire et de la cognition" *

Et quelque soit l'âge, vous verrez qu'on peut tous pratiquer le CrossFit par exemple (p 4) ou la marche nordique (p 5).
À 109 ans, Fauja Singh court toujours des marathons...
Tout va dépendre des objectifs que vous vous fixez : pour le plaisir ou pour le challenge...
Sachez qu'il existe plusieurs associations sur Rennes (Zentonic, Santé Vous Mieux...) et structures pour vous accompagner dans la reprise d'une activité adaptée.
Plus d'excuses, vous pouvez maintenant (grâce au COVID) aussi faire de l'exercice à distance. De nombreuses vidéos ont été réalisées et sont disponibles gratuitement : www.sielbleu.org/bouger-chez-vous
Après l'effort le réconfort...
Vous verrez qu'on peut "manger de tout sans culpabiliser "(p 6)
On se retrouve donc tous les mercredis au salon de thé My Bouvier...

SOMMAIRE

Les Brèves	2
Agenda	3
Le Crossfit	4
La Rennaise	5
Bien manger, bien vieillir	6

*étude internationale parue le 7 janvier 2019 dans le journal Nature Medicine



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.

LES BRÈVES

la Fête du Court-Métrage se prépare au Bistrot Mémoire

Créé en 2015, cet événement facilite l'accès aux court-métrages pour le grand public.

Cette année, le Bistrot Mémoire Rénnais accueille des volontaires d'Unis Cité, association qui recrute des jeunes en Service Civique âgés de 16 à 25 ans. Au sein de celle-ci, la mission Cinéma et Citoyenneté vise à faire découvrir des films aux sujets éclectiques et pour des publics variés. Les volontaires vous proposent une projection le **mercredi 16 mars de 10h00 à 11h00 à la Maison des associations.**
A destination du public du Bistrot Mémoire, le court-métrage "Mémorable" aborde à travers plusieurs éléments la perte de mémoire et le changement de l'environnement de la personne atteinte et du proche aidant.e.

La Rennaise : et si on reprenait le sport !

La crise sanitaire a empêché pas mal de modalités de nos vies sociales, culturelles, sportives ... mais les manifestations reprennent et parmi elles les courses à pied. Depuis 2016, le BMR, dans le projet de ville inclusive pour les personnes vivant avec une maladie neuro-évolutive, a engagé des partenariats avec Tout Rennes Court et avec La Rennaise.
Les **19 et 20 mars 2022** nous comptons sur vous, coureurs, marcheurs, spectateurs encourageant ceux qui porteront les couleurs du BMR sur les parcours.
La Rennaise met aussi en vente 500 T-Shirts au prix de **6 euros dont 1 euro est reversé au BMR.**
Alors chacun à sa mesure manifestons notre soutien car l'activité physique et le plaisir partagé sont facteurs de prévention !

Retrouvez toutes les informations en cliquant sur la photo ci-dessus.

AGENDA MARS

BISTROT MEMOIRE
RENNAIS

À noter !
Certaines rencontres nécessitent une inscription. Elle se fait via l'adresse **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.

Mercredi 02/03 15h -17h	**"Rester zen, apprendre à respirer avec la sophrologie"** avec Sherley Mellier, sophrologue	RDV Salon de thé **MY** (Bouvier) 89B Mail François Mitterrand Arrêt de bus C4 Chèques Postaux
Mardi 8/03 10h -11h30	**"Comment la maladie d'Alzheimer influence les relations familiales quelque soit la culture ?"** Témoignage de Fatiha El Aoud, aidante	RDV **Espace social commun de Villejean** Métro Kennedy
Mercredi 09/03 15h-17h	**"L'EHPAD à domicile: pourquoi pas ?"** avec l'équipe du dispositif VIVAM (Hôpital Saint Thomas de Villeneuve)	RDV Salon de thé **MY** (Bouvier) 89B Mail François Mitterrand Arrêt de bus C4 Chèques Postaux
Mercredi 16/03 9h45 -11h	**Ciné débat autour du court métrage "Memorable"** avec Erhell et Mathias, services civiques d'Uniscité Inscription obligatoire	RDV **Accueil Maison des associations** 6 Cour des Alliés Métro Charles de Gaulle
Mercredi 16/03 15h-17h	**Echanges libres** avec Halina Jonczy ou Amandine Besnard	RDV Salon de thé **MY** (Bouvier) 89B Mail François Mitterrand Arrêt de bus C4 Chèques Postaux
Mercredi 23/03 15h -17h	**Echanges libres** avec Halina Jonczy ou Amandine Besnard	RDV Salon de thé **MY** (Bouvier) 89B Mail François Mitterrand Arrêt de bus C4 Chèques Postaux
Vendredi 25/03 14h -16h	**"Rester zen, apprendre à respirer avec la sophrologie"** avec Solenn Carrion, sophrologue Inscription obligatoire	RDV **Maison des aînés et des aidants** Dalle Colombier Métro Charles de Gaulle
Mercredi 30/03 15h -17h	**" Vie affective, intime et sexuelle quand des troubles surviennent"** avec Isabelle Donnio, psychologue	RDV Salon de thé **MY** (Bouvier) 89B Mail François Mitterrand Arrêt de bus C4 Chèques Postaux

CENTRES SOCIAUX RENNAIS Les habitants en action VILLEJEAN

MAISON DES ASSOCIATIONS

MAISON DES AÎNÉS ET DES AIDANTS DE RENNES

MY by Thierry Bouvier

L'activité physique : une composante du bien vieillir

Exemple du crossfit

Rose, service civique au BMR

D'après l'article "Le sport à tout âge" de Bretagne Sport Santé, on vit en France en moyenne jusqu'à 82 ans mais on n'est en bonne santé que jusqu'à 64 ans. À tout âge, l'activité physique régulière favorise considérablement la santé, le prolongement de la vie active ainsi que l'autonomie.

Pratiquer une activité physique, quelle qu'elle soit, est nécessaire même lorsque l'on atteint un âge avancé. Bouger permet de réduire l'invalidité et d'améliorer la qualité de vie des aînés.

En effet, l'activité physique, outre le côté performance, permet de ralentir les changements physiologiques liés à l'âge et améliore la santé dans ses trois dimensions : physique, psychique et sociale.

Selon la Haute Autorité de Santé (HAS), l'activité physique ralentit le déclin fonctionnel des personnes âgées atteintes d'une démence et joue un rôle important en prévention primaire de la maladie d'Alzheimer.

Le Crossfit

La pratique du Crossfit s'adresse à toute sorte de profil : que l'on soit un enfant ou une personne âgée, en manque de condition physique ou d'entraînement. Quelque soit l'âge et les objectifs , les besoins restent les mêmes : ils diffèrent en degré et non en nature. Dans la pratique du Crossfit, le programme va être adapté à la personnes, à ses capacités mais aussi au regard de ses limitations d'activités (blessure, douleur, incapacité à réaliser un mouvement etc..).

Les séances à destination des seniors visent avant tout à limiter la sédentarité et à favoriser l'autonomie. Les programmes d'entrainements se fondent sur des mouvements du quotidien : sortir d'un fauteuil, se lever de son lit, se relever du sol etc... en travaillant des mouvements de flexion-extension ou de traction. Le levé d'un medecine-ball (ballon) de plusieurs kilos est associé à un sac de course qu'il faut soulever, le tout dans une position adéquate pour ne pas risque une blessure ou une chute.

Marchons ensemble !

Le samedi 19 mars, à 17h30, lors de la Rennaise, un groupe mené par Gérard, Ambassadeur au Bistrot Mémoire Rennais, se lancera pour le 10 km en marche nordique. Nous invitons tous ceux qui souhaitent porter les couleurs de l'association à nous rejoindre pour le départ !

Février 2020, découverte de la marche nordique avec Gérard

Plusieurs Ambassadeurs du Bistrot Mémoire Rennais pratiquent la marche nordique. Ils ont partagé leur passion avec d'autres membres de l'association et les ont convaincus de participer, ensemble, à la Rennaise. En 2020, la Covid a perturbé cet événement sportif, mais cette année tout semble sourire aux amateurs de l' activité !

Gérard, qui pratique la marche nordique depuis plusieurs années, nous explique en quelques mots les principes de cette discipline :
"La marche nordique est un sport complet, Nous sommes chaussés de baskets, les chevilles sont libres. Dans chaque mains nous avons un bâton. La jambe droite est lancée en même temps que le bras gauche afin d'avoir un bon équilibre et un bon partage d'effort sur tout le corps. Le regard est très important, il permet de lire le chemin, éviter un trou ou buter sur un caillou ou sur une racine.

J'apprécie ce sport individuel qui peut aussi se pratiquer en petit groupe. Et au delà de la pratique sportive, les sorties de détente et de découverte sont organisées pour le plaisir d'être ensemble et de se retrouver. Et nous savons combien c'est important pour nous après cette période de Covid ! "

Nous pouvons nous interroger sur les bénéfices de cette pratique. Thomas Baglione, éducateur sportif à l'association Zentonic et Sport au Naturel , nous encourage à la pratiquer :
"La marche nordique est une activité physique facile d'accès, ouverte à tous, s'adaptant à toutes situations et attentes. Elle améliore le métabolisme et réduit les risques du diabète, améliore la circulation veineuse et réduit les maladies cardio-vasculaires, libère l'endorphine et favorise un sommeil de qualité, améliore les grandes capacités (coordination, souplesse, motricité et équilibre), renforce les muscles et favorise une bonne posture, et enfin, lutte contre l'ostéoporose".

Inscriptions à la course avant le 16 mars.
En cliquant ici
Si vous souhaitez nous rejoindre contacter Halina au 07 87 04 65 63.

BIEN MANGER, BIEN VIEILLIR

Retour sur l'intervention d'Alban Burgos,
Diététicien-Nutritionniste
Guilaine bénévole au BMR

Le mercredi 13 octobre 2021, au My, Alban Burgos, diététicien nutritionniste, a partagé avec nous ses conseils pour rester en bonne santé le plus longtemps possible.

Mais c'est quoi « bien manger » ?
C'est d'abord avoir du plaisir. Aucun interdit en alimentation. Quel soulagement ! Le petit gâteau ou le carré de chocolat ne sont plus nourriture « non grata ». L'important est d'éviter les excès.
C'est une alimentation variée et équilibrée
Variée : manger de tout pour apporter au corps tout ce dont il a besoin pour bien fonctionner.
Equilibrée : 5 éléments à chaque repas.

- Un végétal cru: fruit ou crudité.
- Des protéines de qualité : animales (viande, œufs, poisson) ou végétales.
- Des glucides (sucres) apportés par les céréales ou les féculents.
- Des légumes ou des fruits cuits, à consommer plutôt croquants que trop cuits pour préserver les minéraux.
- ·Des produits laitiers : yaourt/fromage.

Existe-il une alimentation "spécifique" pour les personnes atteintes d'une pathologie neuro-évolutive ?
Hélas, pas de régime miracle pour recouvrer la mémoire. En revanche, privilégiez une alimentation anti-inflammatoire, proche du régime méditerranéen.

Privilégiez les fruits et les légumes, les huiles végétales (olive et colza), les oléagineux (noix, amandes...), les poissons (gras) , la viande blanche, les céréales complètes et les légumineuses (lentilles, pois cassés..). Et n'hésitez pas à utiliser des conserves pour les poissons gras (sardines., maquereaux,..) ou les légumineuses (pois chiches).
Pour les produits laitiers, choisissez les à base de chèvre ou de brebis moins inflammatoires.

Limitez les produits transformés., la viande rouge.

3 repas par jour répartis également dans la journée pour avoir de l'énergie jusqu'au soir. Et si l'appétit n'est pas au rendez-vous, pensez aux goûters ! Et faites 5 repas.

En conclusion, bien manger, c'est « manger en conscience » : savoir ce que l'on met dans son assiette. Et c'est se faire plaisir, sans excès.
Un beau programme, non ?

ADHESIONS 2022

Il n'est pas trop tard pour soutenir le Bistrot Mémoire rennais :

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

Nom : _____

Prénom : _____

Adresse : _____

_____

Email : _____ **Tel :** _____

Tarifs Adhésions

Seul-e	Couple	Organisme
20 €	30 €	150 €

Règlement par ☐ **Chèque** ☐ **Espèces** ☐ **Virement**

Je souhaite recevoir ☐ **Une facture** ☐ **Un reçu fiscal**

Coordonnées bancaires de l'Association
CAISSE D'EPARGNE - BISTROT MEMOIRE RENNAIS
IBAN FR76 1444 5202 0008 0015 4737 622 BIC CEPAFRPP444

Faire un don

Merci pour votre soutien qui nous permettra d'aller encore plus loin dans nos actions !
Votre don est déductible d'impôts.

_____ **€**

☐ **Un reçu fiscal (merci de dissocier les deux paiements)**

Autorisation de filmer, prendre des photos ☐ **OUI** ☐ **NON**
(usage réservé uniquement à la promotion des actions du Bistrot Mémoire Rennais)

Fait à : _____ **Le** _____ **Signature**

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

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
@bmemoire35

MUSÉE DES BEAUX-ARTS DE RENNES
Santé Nord
Association Psychologie & Vieillissement
Maison Saint Cyr
Toute une banque pour vous
Unis Cité
— UNION — BISTROT MEMOIRE
Groupe AGRICA
malakoff médéric humanis
ReVAA Rennes Ville-amie des aînés
BOURDET RIVASSEAU ARCHITECTES
présence verte libres d'être actifs
POUR BIEN VIEILLIR BRETAGNE
Autonomie des personnes âgées Conférence des financeurs Ille & Vilaine
Ille & Vilaine LE DEPARTEMENT
rennes VIVRE EN INTELLIGENCE