

Flash info

Congrès annuel du Groupe Français de Neuro-Gastroentérologie (GFNG)

SE MOBILISER POUR FAIRE CONNAÎTRE LES BESOINS DES SOUFFRANTS

Les 23 et 24 juin 2022, l'APSSII a participé au congrès du GFNG, qui se déroulait à Grenoble.

Ce groupe de médecins, gastroentérologues et chercheurs s'intéresse aux problématiques digestives et particulièrement aux maladies telles que le SII.

L'association était représentée par Patricia, Olivier et Anne. Au-delà de la sensibilisation au SII, l'APSSII a pu également s'entretenir avec les médecins, scientifiques, chercheurs, partenaires et étudiants présents grâce au stand mis à sa disposition et prendre connaissance des recherches en cours.



Patricia, Présidente de l'association, et Olivier, Relais Rhône-Alpes

Lancement d'un nouveau site internet

Des outils repensés

L'APSSII, forte des réponses à l'enquête nationale de satisfaction menée en 2021, a commencé à se restructurer afin de répondre plus efficacement aux besoins de ses membres.

L'association a engagé une transformation en profondeur de l'ensemble de ses outils de communication et supports d'information. Vous pourrez d'ailleurs dans les prochaines semaines prendre connaissance du **nouveau site internet**, de **webinaires** thématiques et de **nouvelles collaborations** permettant un **meilleur accompagnement** des souffrants.

Grâce aux bénévoles impliqués, vous pourrez également suivre l'actualité de l'APSSII via les réseaux sociaux.





Journée Annuelle

Vendredi 7 octobre 2022 - Paris

Programme (susceptible d'évolution)

Lieu : Maison des Associations de Solidarité - 75013 Paris

- 09h30 Les premiers mois de la nouvelle Présidence
- 09h45 Les actions menées suite à l'étude de satisfaction générale de 2021
- 10h00 Une **nouvelle stratégie** et des outils repensés
- 10h20 Les **comorbidités du SII** *
- 11h15 L'APSSII en régions : les projets "**Arts & SII**" et "**Semaine SII 2023**"
- 11h45 Les **tests d'allergies et d'intolérances** *
- 13h30 Focus sur le mécénat
- 13h50 **Quoi de neuf dans la recherche sur le SII ?** *
- 14h20 Les **tests respiratoires et tests du microbiote** *
- 15h10 Table ronde sur le thème « **Nutrition & SII** » *
- 16h10 Les **effets de l'activité physique** sur le SII *
- 16h35 Session d'échanges : posez **vos questions** !
- 17h00 Clôture de la Journée

* : interventions médicales

Dans le cadre de cette Journée, vous pouvez témoigner. L'association recherche :

- **1 patient diagnostiqué pour fatigue chronique et SII**
- **1 retour d'expérience sur l'activité physique avec le SII**
- **2 personnes atteintes du SII lors de la table ronde sur la nutrition**

L'événement est gratuit pour les membres de l'APSSII. Les pauses et déjeuner sont offerts.

Informations et **inscriptions**, en écrivant à secretariat@apssii.org

Votre présence est essentielle

Vacances & SII

Voici quelques conseils qui pourraient vous aider à mieux profiter des vacances malgré le SII.

1 – ON ESSAIE DE DIRE AU REVOIR AU STRESS ET DE PROFITER DU MOMENT PRÉSENT... DES APPLICATIONS EXISTENT EN CAS DE RECHERCHE DE TOILETTES

Le stress est un facteur **aggravant**. Alors on essaie de ne pas l'emmener dans nos bagages.

2 – REPRENDRE OU CONTINUER À FAIRE UN PEU D'ACTIVITÉ PHYSIQUE

L'activité physique implique le travail des muscles notamment abdominaux et peut faciliter le fonctionnement du système digestif. Les sports d'endurance sont les plus efficaces : **randonnée, marche, natation, vélo...** De plus, lors d'un exercice physique, les endorphines (ou hormones du bien-être) sont libérées. Faire du sport pourrait donc vous aider à vous sentir plus détendu-e. Dans la mesure du possible, accordez-vous également de bonnes nuits de sommeil.

3 – RÉESSAYER DES ALIMENTS EXCLUS

Il est possible que, par le passé, vous ayez exclu certains aliments par peur d'avoir des symptômes. Mais vous n'en êtes pas sûr-e ? C'est peut-être le bon moment pour essayer de réintroduire un aliment que vous aimez particulièrement mais en petite quantité.

Si vous suivez un régime particulier, il peut être utile d'avoir sur vous des encas adaptés afin de faire face aux imprévus, notamment lors d'une sortie qui se prolonge. Et bien sûr, garder à l'esprit que l'hydratation participe aussi à un bon transit.

4 – FAIRE FACE AUX IMPRÉVUS

Avoir une **trousse de secours**, des mouchoirs, du gel désinfectant, une tenue de rechange, des médicaments appropriés à vos symptômes... Et en cas de sortie inattendue ou de restaurant inconnu, n'hésitez pas à faire part de vos besoins.

5 – ACCEPTER SES SYMPTÔMES

Enfin, si malgré tout votre intestin vous fait des misères en vacances, gardez à l'esprit que cette période est un moment où vous avez le droit de penser (aussi) à vous et cela peut être l'occasion de parler du SII avec vos proches ou vos amis.

Sources : article inspiré du blog de Julie Delorme, Antimauxdeventre.com.

Envie d'aider l'association ?

1

Donnez de votre temps et partagez vos compétences !

Devenez bénévole local

Vos missions peuvent être de :

- Relayer des informations sur le SII
- Organiser des événements avec les adhérents
- Participer à des salons
- Sensibiliser les professionnels de santé

Notre équipe est là pour vous accompagner dans la mise en œuvre de ces actions.

Aidez lors de la Journée Annuelle

- Accueillir les adhérents
- Enregistrer les participants
- Tenir le stand d'informations
- Mettre en place le buffet
- Réaliser des photos/vidéos lors des interventions

La Journée a lieu à Paris et les réunions préparatoires peuvent être organisées en visio.

Proposez vos idées et/ou vos compétences

Vous avez des idées sur des :

- documents à créer / améliorer ?
- événements à organiser ?
- activités à mettre en place, etc. ?

Vous disposez de compétences, telles que :

- rédaction / analyse ?
- conception Web ?
- communication / lobbying, etc. ?

2

Mobilisez votre réseau pour trouver des mécènes !

Vous pouvez aider l'APSSII à **trouver des entreprises, fondations et organismes qui sont susceptibles de contribuer financièrement** au développement de l'association sous forme de mécénat.

	L'APSSII reçoit	Le mécène paie réellement*
Le mécène bénéficie d'une réduction fiscale de 60%	5 000 euros	2 000 euros après la déduction fiscale de 60%
→	10 000 euros	4 000 euros après la déduction fiscale de 60%

N'hésitez pas à partager le Dossier de Mécénat autour de vous !
Où le trouver ? www.apssii.org Rubrique Communication / Devenir mécène

Vous êtes intéressé ou vous souhaitez plus d'informations ?
Contactez secretariat@apssii.org !

* Limite pour les entreprises : 5/1000 du chiffre d'affaires annuel



Merci de votre soutien

Patricia Renoul, Présidente de l'APSSII, a partagé sa vision de l'APSSII, suivant la maxime d'Henry Ford : "Se réunir est un début ; rester ensemble est un progrès ; travailler ensemble est la réussite".