



COMITE 46

Actualités Mars 2026

Préparation de la journée Mondiale le 15 avril 2026

Vous avez reçu le programme de cette journée qui s'annonce riche et conviviale. Il est très dense et promet de beaux moments de rencontres et d'échanges.

Nous souhaitons d'ailleurs féliciter chaleureusement le comité 12 pour l'organisation de cette superbe journée.

Pour faciliter la participation de chacun, **un transport collectif pourrait être mis en place :**

Départ de **Cahors vers 7 h 30 (places limitées)**

Départ de **Figeac vers 8 h 30**

Si vous êtes intéressé(e), **pensez à vous inscrire dès maintenant** afin que nous puissions confirmer la réservation auprès des entreprises de transport.

Sur place, tout est prévu pour vous accueillir dans les meilleures conditions :

- Café d'accueil + Dans la journée : café thé eau (participation libre dans une tirelire))
- plateau repas avec plat chaud 16€ sur réservation
- Bar

👉 **Nous attendons vos inscriptions avec impatience !**



Actualités du Comite 46

➔ Information

📄 **Séjour de réadaptation** Des informations ont également été partagées concernant les trois semaines de réadaptation proposées par Montfaucon, ainsi que les dates correspondantes. N'hésitez pas à nous contacter si vous souhaitez en savoir plus.

🕒 **À noter dans vos agendas** Les dates du concours de pétanque organisé par Handisport sur le Lot ont été communiquées. Un moment sportif et convivial à ne pas manquer !

📄 **Au Centre hospitalier de Cahors et de Figeac**, il existe une unité de Médecine de l'exercice et du sport. Après une première visite il est possible d'avoir accès à 20 séances d'exercices adaptées pour les personnes atteintes de la maladie de Parkinson.

Contact prise 1er RDV:
pour Cahors Tel 05 65 20 53 78
pour Figeac Dr SALVIGNAC Tel : 05.65.50.75.75



➔ Petit rappel :



Ne pas oublier la journée initiation au golf le 5 Avril 2026 à 10H30 . Cahors golf 1154 route de la rivière 46000 Cahors

🌸 Cahors :

➔ Mise en place d'activités et présentation de la psychologue qui animera les groupes de paroles.

Rencontre le 18/03/2025 de 14H30 à 17H
Lieu : Restaurant les Aromates 46090 Arcambal

Participation à nous confirmer au 06 60 95 45 15 ou par mail :
comite46@franceparkinson.fr



➔ **A partir du jeudi 19/03/26** L'hôpital de Cahors nous met un local à disposition tous les jeudi après-midi de 14h à 17H.



Le Comité 46 y tiendra une permanence, lieu de rencontre et de convivialité. Ce lieu sera ouvert à tous, public et professionnels.

🌸 Figeac :

➡ Une rencontre local a eu lieu le 24 février pour préparer les groupes de parole

Notre matinée de rencontre locale s'est déroulée dans un climat convivial et constructif. Nous avons eu le plaisir de faire la connaissance d'Éléonore, psychologue, qui animera désormais nos groupes de parole.



Rendez-vous pris :

le 16 mars De 10h à 12h Au Centre Social de Figeac.

Ce premier groupe de parole marquera le début d'un nouvel espace d'expression et de partage.

➡ Marche adaptée Les informations pour participer à la marche santé de Randopattes, encadrée par un professionnel, sont désormais disponibles. Une belle occasion de bouger en toute sécurité et dans la bonne humeur !

On vous propose de se retrouver pour la rando santé le mardi après-midi si le temps le permet.



🌸 St CERE :

➡ CIAS Caulvador : propose la visite de la plateforme des aidants de Glane.

Si vous êtes intéressés appelez-nous au 06 60 95 45 15

➡ Nous recherchons un local sur Céré pour y tenir des permanences. La mairie, l'hôpital et la maison des association de St Céré ont été contactés.

🌸 Gourdon

➡ Nous allons lancer une campagne de recherche de bénévoles sur le secteur de Gourdon afin de compléter l'équipe du Comité 46.

Pour les personnes intéressées Tél: 06 60 95 45 15

Effets indésirables des traitements



Les résultats de notre enquête nationale

Menée auprès de plus de 6 800 personnes malades et proches avec l'institut Viavoice, notre enquête montre qu'aucune classe de médicaments n'est totalement exempte d'effets indésirables. Parmi eux figurent les troubles du contrôle des impulsions (TCI), dont la fréquence augmente avec certaines molécules, le cumul des traitements et les années d'exposition. Ils restent pourtant insuffisamment pris en compte, alors qu'un réajustement thérapeutique permet le plus souvent une amélioration. Mieux informer, mieux les repérer et adapter les traitements doivent devenir des réflexes tout au long du suivi. En consultation, le fait d'en parler systématiquement permet aussi d'agir plus tôt et de limiter leurs conséquences.

https://www.franceparkinson.fr/nos-combats/enquete-effets-indesirables/?_gl=1*j7e581*_up*MQ..*_gs*MQ..&gclid=Cj0KCQiA-NHLBhDSARIsAIhe9X1CLP20poCKWvnFxVmdeuv48bXDZLYaRjEWl4QDAZEGel8OB7HLd44aAuD_EALw_wcB&gbraid=0AAAAADKCtUNRvaXs6EQ4wB9gxmrC1NqaH

Comment préparer sa consultation avec son neurologue ?



La consultation neurologique est un moment clé du suivi de la maladie de Parkinson. Elle permet de faire le point sur l'évolution de la maladie, d'évaluer l'efficacité et la tolérance des traitements, d'aborder les difficultés rencontrées au quotidien et, si besoin, d'ajuster la prise en charge. Ce temps d'échange est précieux, mais il est souvent limité. Préparer sa consultation en amont permet d'en tirer le meilleur parti et de se concentrer sur l'essentiel.

France Parkinson a conçu une nouvelle version de son document d'aide à la préparation de la consultation avec le neurologue.

Cela a été rendu possible grâce au soutien de la Direction générale de la santé (ministère de la Santé) et d'un groupe de travail (GT) composé de neurologues hospitaliers et libéraux, de médecins généralistes, d'aidants et de personnes malades. Les membres du GT y ont participé bénévolement.

Préparer la consultation

À COMPLÉTER AVANT VOTRE CONSULTATION NEUROLOGIQUE ET À AMENER AVEC VOUS.

Mon nom et prénom : _____
Ma date de naissance : _____
La date du diagnostic de la maladie de Parkinson : _____
Mon poids actuel : _____
Mon adresse principale (vous et relation) : _____
Mes autres maladies : _____
Mes allergies (nourriture, médicaments etc.) : _____
Je vis : ☐ Seul ☐ En couple ☐ Autre : _____
J'habite en : ☐ Maison ☐ Appartement ☐ Autre : _____
Je conduis : ☐ Oui ☐ Non ☐ Autre : _____
Neurologue référent : _____ Médecin traitant : _____
Les autres professionnels qui me suivent régulièrement :
☐ Kinésithérapeute ☐ Orthophoniste ☐ Diététicien ☐ Psychologue ☐ Infirmier à domicile
☐ Autre : _____

LES TRAITEMENTS QUE JE PRENDS RÉGULIÈREMENT

Pour Parkinson : _____
Mes autres médicaments : _____
Mes compléments (huile essentielle, vitamines etc.) : _____
Le symptôme ou la difficulté principale qui me gêne le plus actuellement (chutes, anxiété, mouvements involontaires, sautes d'humeur, troubles du sommeil...) : _____
Qu'est-ce qui me gêne le plus dans la prise de mon traitement (horaires, effets, tolérance) ? _____
Une question ou une situation que je souhaite aborder (sur recherche, sommeil, sport, sexualité, alimentation, moral...) : _____
Comment je me sens en ce moment ? ☐ Très bien ☐ Bien ☐ Moyennement ☐ Mal ☐ Très mal

TRAITEMENTS DÉJÀ ESSAYÉS OU ARRÊTÉS

☐ J'ai déjà eu un autre traitement pour ma maladie de Parkinson qui n'est pas efficace
☐ J'ai déjà eu un autre traitement qui génère des effets indésirables importants ou une mauvaise tolérance
☐ Certains médicaments m'ont été déconseillés
Précisez le nom du médicament et nous vous en saurons gré : _____

COMMENTAIRES SUPPLÉMENTAIRES (de l'aidant, d'un professionnel...)

JE VÉRIFIE AVANT LA CONSULTATION QUE J'AI BIEN AVEC MOI ET QUE J'AMÈNE :

- ☐ Cette fiche complétée
- ☐ Mes ordonnances récentes
- ☐ Les résultats de mes derniers examens
- ☐ Mes dernières notes ou observations depuis la dernière consultation

NOTES DE LA CONSULTATION (À REMPLIR APRÈS) :

MES RESSOURCES UTILES :

- ➔ Vidéo : Comment préparer sa consultation
- ➔ Site France Parkinson : www.franceparkinson.fr
- ➔ Mes autres ressources : _____

FRANCE PARKINSON
L'Association Française des Malades de Parkinson
10 rue de la République - 92100 Nanterre
Tél. : 01 47 33 21 22
www.franceparkinson.fr

Scannez le QR code pour accéder à nos ressources en ligne

Programme sur le Pas à pas avec Parkinson :

Pour en savoir plus sur le programme Pas à Pas avec Parkinson la fondation d'entreprise Ircem a créé une vidéo pour mettre en lumière les actions destinées aux personnes nouvellement diagnostiquées. La vidéo met à l'honneur les bénévoles Patients Ressources investis dans les entretiens individuels destinés aux personnes nouvellement diagnostiquées <https://www.youtube.com/watch?v=IplBOU-yc7w&list=PLC9mr4AaTHhBWcE4yLWdy5KXzKNwUOObx&index=14>