FRANCE PARKINSON
Libérons le mouvement

Comité de la Sarthe

La Gazette Gazouillette n°2

Octobre 2026

07 85 59 55 41
comite72@franceparkinson.fr

Edito,

Les petits riens qui nous font du bien !

Bien que la maladie resserre la bulle de notre présence au monde, il arrive que notre œil saisisse un reflet. Quand bien portant, on n'y prêtait guère d'attention, aujourd'hui pour qui souffre, se réjouir de ce miroitement peut devenir une fenêtre ouverte vers un mieux être.

De même, se retrouver de façon conviviale dans les activités est un éclat précieux et ces reflets quoique fugaces qui en appellent d'autres font que la vie scintille.

Multiplions ces petits riens, les rencontres et les partages dans les activités et si un mieux être advient, il deviendra un bien pour chacun et un bien pour tous !

Yannick, délégué

Date à retenir !

Repas de noël : samedi 12 décembre à 12h30 à l'Authentic 16 boulevard de Maule St Saturnin (environ 30 euros) Chacune et chacun préparent une chanson, un poème, une idée, une phase ou juste un geste ou un sourire à partager entre les plats. **S'inscrire par mail, préciser Noël dans l'objet**

Assemblée Générale : mardi 17 novembre de 14h30 à 16 h au Passage du commerce Bâtiment B (nous sommes accueillis par l'association Alzheimer, merci à eux). S'inscrire auparavant car il n'y a que 35 places.
S'inscrire par mail, préciser AG dans l'objet

Les groupes de paroles : les quatrièmes lundi de chaque mois Aidants et patients de 10h30 à 12h et Café JP de 17h30 à 19h **(à partir du lundi 5 janvier).** Le lieu : la Brasserie Septante deux, 21 rue du Dr Leroy. Des psychologues viendront nous aider dans la réflexion aussi est-il indispensable pour l'organisation, de savoir qui viendra.

S'inscrire par mail, préciser groupes de paroles dans l'objet

Il vaut mieux faire 3 mails différents afin de retrouver votre réponse rapidement.

Sites internet :

Aidants bus 72 : une plateforme de soutien aux aidants du Bélinois, Montval sur Loir, La Chartre sur le Loir, Le Grand Lucé et Parigné l'Evêque...
https://www.association-alliance.fr/aidants-bus

Ma boussole aidants : rassemble les dispositifs d'aide pour les proche-aidants en fonction de leur situation. https://maboussoleaidants.fr/

Informations concernant la maladie, les aides et l'association France Parkinson
https://www.franceparkinson.fr/

Parkinsuite.org : un outil d'informations concernant les traitements dits de seconde ligne. Il explique le fonctionnement de chaque option thérapeutique (pompe à apomorphine, pompe Duo dopa, pompe Lécigimon, pompe Scyova et Stimulation Cérébrale Profonde) illustré par des témoignages de personnes malades. https://www.parkinsuite.org/

Sorties au Mans et en Sarthe : plusieurs sites existent : office de tourisme, le département mais aussi https://sortiraumans.fr/

Infos d'autres associations :

Marche du handicap : samedi 7 novembre à 14h30 place du Jet d'eau. Animations musicales et mini village avec les associations

Spectacle : "Qui arrosera les plantes quand je ne serai plus là ?" une comédie proposé par JALMAV (jusqu'à la mort accompagner la vie) **mercredi 4 novembre à 20h30 à la salle Les Saulnières, av Rhin et Danube au Mans.**

Blagounette de Colette : Pourquoi les bretons se ressemblent-ils ? Réponse : Parce qu'ils ont Quimper !

Retour sur la conférence d'Annie Stocker, psychologue, lors de la journée nationale des aidants, le 6 octobre dernier.

Annie Stocker a une expérience dans l'accompagnement des aidants (de malades atteints de la maladie de Parkinson et de la maladie d'Alzheimer). Il s'agit d'un accompagnement par des thérapies individuelles et groupes de parole. **Nathalie Cami,** Bénévole France Parkinson Antenne Sud Sarthe revient sur quelques éléments de la conférence.

"Dans le vécu d'un aidant, il y a ce que chacun voit et ce qui reste invisible, des réalités souvent difficiles à vivre, à conscientiser et à exprimer : les doutes, la charge mentale, la fatigue, la culpabilité et les émotions contradictoires. Annie Stoker a proposé de s'arrêter plus particulièrement sur les émotions sources de souffrance à repérer chez l'aidant : L'anxiété qui peut générer des peurs, des angoisses, des paniques jusqu'à la mise en danger. La tristesse qui peut entraîner de la dépression, du désespoir, du repli sur soi. La colère, souvent conséquence de situations frustrantes. Face à ces repérages il est important de chercher des solutions d'aide, notamment : PARLER ! Parler à sa famille, ses amis, aux associations, aux professionnels de santé, aux psychologues. Parler, donne une réalité à ce qui existe, soulage les émotions, aide à la prise de conscience et à supporter.

Il est préférable de dire, dire ce n'est pas se plaindre. Dire ce que je pense, je ressens, je reçois. Il convient d'apprendre à s'écouter soi-même, rechercher la situation qui pose problème, identifier l'émotion présente dans cette situation et les comportements associés. C'est alors que l'on peut prendre conscience et analyser les conséquences."

"Les aidants sont des humains mais en tant qu'humains les aidants sont faillibles comme tous les humains" - à méditer...

Les rencontres entre aidants d'une part et aidés d'autre part, devrait permettre l'expression de chacun pour un mieux vivre ensemble.

Préparer son rendez-vous chez le neurologue

Pourquoi c'est nécessaire :

- Pour éviter les risques d'oubli. A qui cela n'est pas arrivé de se dire en sortant de la consultation : zut j'ai oublié de lui demander...
- Pour éviter d'avoir la dernière impression : vous êtes dans une journée où tout va bien et vous lui dites, "oui ça va" mais vous ne pensez plus au moment où il y a 3 jours vous étiez bloqué(e) ou au contraire : tout va mal car vous n'êtes pas bien ce jour là mais vous avez du mal à expliquer ce qui ne va pas.
- Pour ne pas oublier tous les aspects de la maladie : les troubles du sommeil, l'humeur, la constipation, la fatigue, les douleurs, la mobilité, les troubles digestifs etc.

Un outil pour préparer votre rendez-vous :

- La grille "Parkinson's weill-Being Map" (désolé pour l'anglais). Elle est jointe à cette gazette. Prenez le temps 8-10 jours avant le rendez-vous de cocher les cases. Parlez-en à votre conjoint ou une autre personne pour avoir un avis. Corrigez s'il le faut et surligner en jaune pour chaque rubrique ce qui vous semble essentiel à dire au neurologue.
- Ou prenez la grille proposée par l'association.

Le jour du rendez-vous :

- Prenez votre grille et mettez la devant vous, elle vous aidera à identifier ce qui ne va pas et à pouvoir discuter avec le médecin.
- Prenez vos résultats d'analyse et une copie de votre ordonnance où vous aurez noté votre avis ou des questions concernant les médicaments.
- Repartez avec une date pour un prochain rendez-vous

Joint à la gazette : 2 grilles au choix pour préparer son rendez-vous