



AGENDA

**REPAS CONVIVIAL
POUR TOUS
LE 6 JUILLET - midi.**
**À Anglet,
rencontre avec nos amis
de Pau et de Tarbes.
Balade au bord de la mer.
Voir au verso, pour
l'organisation.**

**VISITE DE
L'ABBAYE DE LAHONCE
LE SAMEDI 15 JUIN
14H30
GOUTER SUR PLACE
A 16H30**

DEPRESSION

Comment se sortir d'une
dépression : positiver, ne pas
resté enfermé, ne
pas rester seul, rencontrer des
amis, faire une activité
extérieure, et avoir un bon
entourage qui saura vous
accompagner.

LES SYMPTÔMES PSYCHOLOGIQUES
Pourcentage de personnes affectées par ces troubles



**France Parkinson
Paris**

18 rue des Terres au Curé
75013 Paris
Tél : 01 45 20 22 20
Site : www.franceparkinson.fr
Mail :
infos@franceparkinson.fr

Le mot du délégué

<p>Chers amis, Nous voilà une fois de plus à communiquer avec vous par le biais de notre Grain de Sel. L'été arrive avec son lot de rencontres et d'activités, c'est le moment de s'occuper du moral. C'est la bonne période pour changer quelques habitudes. La monotonie, les répétitions, favorisent le manque de curiosité et de sociabilité. La tristesse peut s'installer durablement. L'état du moral se trouvera grandement amélioré si l'on décide de faire les choses</p>	<p>autrement. Pourquoi ne pas changer la position de quelques meubles dans la maison ? Et si l'on renouvelait un peu la déco sans renier le passé ? Et voilà l'intérieur de notre habitation qui nous percute par sa fraîcheur ! Et si nous allions au cinéma, au restaurant ou tout simplement nous promener dans un endroit que nous avons un peu oublié ? Lorsque nous sortons chercher le pain, les médicaments, ou être promener notre animal domestique, pourquoi ne pas essayer un autre chemin ? Le cerveau aime la</p>	<p>nouveauté, la diversité. Rester curieux, à la découverte du monde et de ce (et ceux) qui le composent, provoque des réactions positives chez les personnes et procure de la joie. Rappelons nous que fabriquer de la joie, du plaisir, c'est fabriquer de la dopamine. Je vous souhaite de belles découvertes estivales et des rencontres constructives et joyeuses. Ainsi vous aiderez les autres à changer de regards sur la maladie de parkinson. Ph Fontaneau</p>
---	---	--

Info du trimestre

**VISITE DE L'ABBAYE
DE LAHONCE ET GOUTER
LE SAMEDI 15 JUIN A 14H30.**

**L'Abbaye étant rénovée, nous
vous invitons à nous rejoindre
pour la découvrir.**

La visite durera deux heures.

**Venez nombreux, nous devons
être 12 personnes minimum pour
que la visite se fasse.**

**Chacun amènera quelques pièces
ou billets que nous laisserons pour
L'Abbaye.**

**Les inscriptions devront nous
arriver avant le 1er juin.**

**MERCI DE NOUS RETOURNER CE
COUPON, à l'adresse suivante :**
**26 Boulevard de Notary -
64200 Biarritz.**

COUPON DE RESERVATION

Pour la visite :

Nom :

Tél :

Nombre de personnes :

Goûter : OUI NON

**Rendez vous devant l'Abbaye.
À 14 h15**

DES MOTS SUR LES MAUX

La dépression est le trouble psychique le plus fréquent dans la maladie, elle est due à un dérèglement de l'humeur, et caractérisée par une perte de motivation, une grande tristesse morale, de la fatigue...

Pour les dépressions d'intensité moyenne, un ajustement de la L- Dopa peut suffire. Si la dépression est plus profonde il faut recourir aux antidépresseurs.

L'APA C'est quoi ?

C'est principalement, un nombre d'heures d'aides à domicile, qui peut contenir des aides à l'aménagement du logement ou l'utilisation de services de portage de repas, par exemple.

Avec l'âge qui avance, et la maladie, certains gestes de la vie quotidienne deviennent difficiles.

Si vous ou votre conjoint, constatez une perte d'autonomie, vous pouvez faire une demande d'**APA (Allocation**

Personnalisée d'Autonomie), si vous vivez en établissement EPHAD, maison de retraite, ou chez vous, vous pouvez en faire la demande.

Vous devez être âgée de 60 ans ou plus.

Pour se faire adressez vous à une assistante

sociale du **CCAS (Centre Communal d'Action Sociale)** de votre ville, elle vous aidera à monter un dossier.

Une évaluation, avec visite à domicile, sera faite par une équipe médico-sociale pour mesurer la perte d'autonomie, L'évaluation est basée sur les critères d'entretien personnel (toilette, habillage, orientation dans l'espace, alimentation).

Après validation de votre dossier, et en fonction de revenus, un plan d'aide vous sera proposé par l'équipe médico-sociale, et le financement du Conseil Départemental suivra. Bouchra

DEPRESSION ET PARKINSON

On le sait, le cerveau est complexe, celui-ci est composé de neurotransmetteurs. Entre autres 6 sont à retenir : Acétylcholine, le Gaba, le Glutamate, la Dopamine, la Sérotonine, la Noradrénaline.

Quand ces neurotransmetteurs, et la chimie du cerveau sont correctement bien dosés, le corps humain fonctionne bien, par contre quand un déficit ou un déséquilibre dans ces neurotransmetteurs survient, le corps le fait savoir par une maladie.

C'est le cas dans la maladie de Parkinson, non seulement, il y a un dérèglement de la dopamine, mais aussi de la sérotonine. Elle joue un rôle dans l'agressivité, le plaisir, la régulation de la température corporelle, le sommeil, et la dépression.

La sérotonine agirait dans le système nerveux central en contre balançant les effets de la dopamine. Les neurones sérotoninergiques inhibent les neurones dopaminergiques limitant ainsi le mouvement de la personne.

On remarque que l'annonce du diagnostic, et la crainte de son évolution peuvent profondément affecter le futur malade. Celui-ci peut le plonger dans une dépression plus au moins importante, et plus ou moins longue.

L'annonce provoque aussi de l'anxiété. La dépression peut être un signe avant-coureur de la maladie, mais peut intervenir pendant la maladie.

Le système de sérotonine fonctionne moins quand on avance en âge.

Un état émotionnel dit apathique ressemble beaucoup à la dépression. Plusieurs symptômes se chevaucheraient, ce qui peut prêter à confusion : on retrouve de la perte d'intérêt, d'énergie, aussi un retrait social, et une baisse de motivation. L'apathie n'est pas forcément la conséquence de la dépression.

Si vous vous sentez triste ou démoralisé, ne restez pas ainsi, en croyant que cela va passer tout seul. Faites vous aider ! Parlez en à votre médecin, ou osez pousser la porte d'un professionnel de l'aide.

France Parkinson Paris met à votre disposition une écoute psychologique si vous en sentez le besoin, alors n'hésitez pas à appeler le siège. Bouchra

REPAS INTER-COMITE A ANGLET

**Restaurant La Concha, à la Barre. A côté de la patinoire.
LE SAMEDI 6 JUILLET 2019 à midi.**

Cette rencontre sera une bonne occasion d'échanger et de faire connaissance les uns avec les autres.

Tarbes, Pau, Biarritz... rencontres agréables ...

Nous avons prévu un bus pour les personnes de Pau et de Tarbes.

Pour participer, merci de remplir et retourner ce coupon à notre domicile, avec votre chèque à **l'ordre de France Parkinson 64**, ou bien le remettre à **Janine** sur Biarritz, et **Marie Claire** ou **Klaudia** sur Pau.

Nous vous proposons un **menu à 26 euros** à La Concha, La Barre, Anglet.

Nom : Nombre de personnes :

Tél :

Merci de choisir votre plat : Gambas : Merlu : Tournedos :

Date limite de réception de ce coupon et des chèques : **15 juin**. Merci

Le ramassage du bus sur Pau se fera à 10 h15 : à la CGED, Avenue des Frères Montgolfier - Zone INDUS - SUD 2 - 64140 Lons. Parking fermé.

Pour les personnes de la côte basque qui auraient des problèmes de transport, contactez nous, il y aura toujours une solution.