



# ASSOCIATION DE PARKINSONIENS LOIRE ATLANTIQUE

A.D.P.L.A.  
11 rue de Prinquiau  
44100 NANTES  
Tél.-Fax : 02 40 48 23 44  
e-mail : [ass.adpla@wanadoo.fr](mailto:ass.adpla@wanadoo.fr)  
web : <http://adpla.fr>

## PARKIN'SONNE INFOS 44 N° 73 Juin 2015

### Sommaire

Le mot de la Présidence	page 1	Journée festive	page 4
Nouveau Site Web	page 2	Rappel cotisation	page 4
Carte européenne de stationnement	page 2	Café ADPLA	page 5
Nouvel EHPAD	page 3	Etude clinique	page 5
Histoire du rire et histoire de rire	page 3	Dates à retenir	page 6

### LE MOT DE LA « PRESIDENCE »

Chères amies et chers amis,

Lors de notre dernière Assemblée Générale du 28 mars, les membres du Conseil d'administration ont été reconduits à l'exception de Guy SEGUIN, qui, comme il l'avait annoncé, s'est retiré tout en restant en appui pour des actions ponctuelles. Mais un nouveau membre, André LE MEUR a proposé sa candidature et nous lui souhaitons la bienvenue.

La co-présidence a été également reconduite en les personnes d'Annick LEBRUN et Marie-Pierre GIRARD.

Faute de candidat, il n'y a personne pour animer les secteurs de St Nazaire à l'ouest, de Clisson à l'Est et de Châteaubriant. au nord.

Nous accueillons également nos nouveaux adhérents et souhaitons leur apporter notre soutien, chaleur et informations.

Le quotidien n'est pas toujours facile à gérer et c'est pour cela que le rôle de notre association est primordial. Rester à l'écoute, éviter l'isolement, parfaire l'information seront toujours notre but. C'est la raison pour laquelle nous avons fait remanier, par un professionnel,

IDEE NET, notre site internet initié par Jean-Marc GIRARD. Grâce à une convention de mécénat signée entre l'Association et la société IDEE NET, le site sera régulièrement mis à jour. Nous vous invitons à aller le découvrir à l'adresse [www.adpla.fr](http://www.adpla.fr) et en lisant l'article page 2 sur les modalités d'accès.

Le 18 avril dernier, une conférence sur les addictions a eu lieu au sein de l'université de pharmacie, il serait très intéressant de vous en faire profiter lors d'une conférence en fin d'année

Les vacances arrivent pour chacun d'entre nous. Nous vous les souhaitons bonnes en prenant du plaisir auprès de vos proches et amis et vous disons à la rentrée pour la reprise de nos activités et permanences, mais également pour la journée festive que nous organisons cette année le 25 septembre. Moment très convivial autour d'un bon repas, alors n'oubliez pas de vous y inscrire.

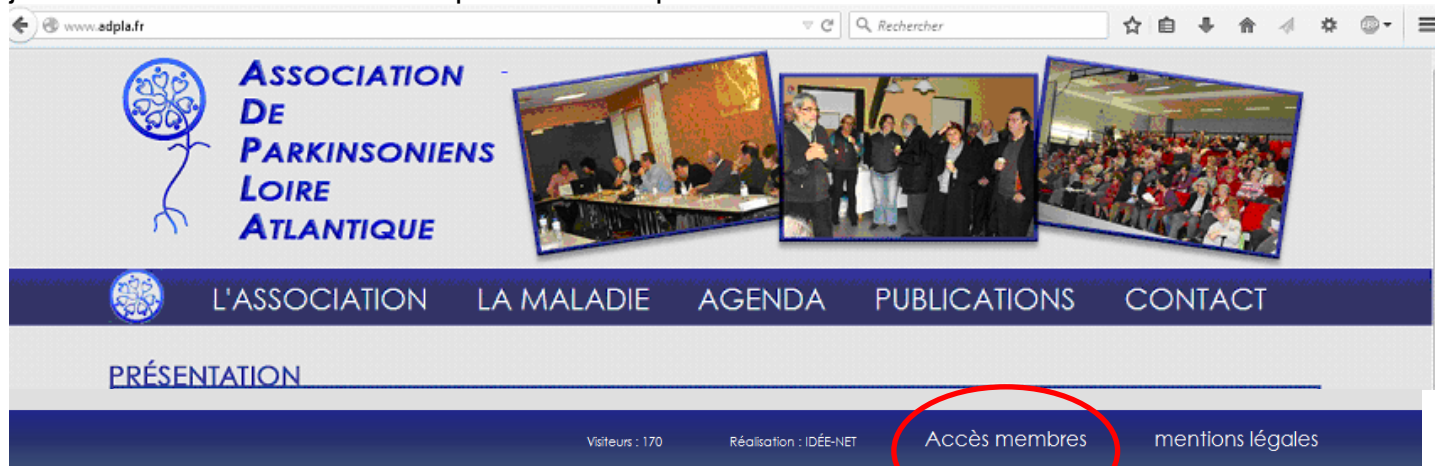
Annick LEBRUN – Marie-Pierre GIRARD

## NOUVEAU SITE WEB

Depuis le mois d'Avril, un nouveau site web est à la disposition des internautes. Afin de le rendre plus convivial et d'avoir une mise à jour mieux suivie, nous avons fait appel à une jeune société : « IDEE NET » pour la concep-

tion du site et nous avons signé un contrat de mécénat pour sa maintenance et son suivi.

Vous pouvez le consulter à l'adresse suivante [www.adpla.fr](http://www.adpla.fr)



En plus des différentes pages ( L'ASSOCIATION, LA MALADIE,...)qui sont en libre consultation, vous trouverez en bas de chaque page un bouton « Accès membres » donnant accès à une partie réservée à nos adhérents ;

vous y trouverez différents documents à usage interne (rapport moral et financier, fiche d'inscription aux journées festives, liste des membres du CA...) le code d'identification est :

Identifiant : **Membre**

Mot de Passe : **MembreAdpla**

*Attention respecter Majuscule/Minuscule*

Dans la section « contact », vous avez la possibilité de laisser un message où poser une question, notre secrétaire vous apportera une

réponse dans les meilleurs délais ou fera suivre le message aux personnes concernées.

## CARTE EUROPEENNE DE STATIONNEMENT

Personnes handicapées : stationnement gratuit facilité

Publié le 18.05.2015 - Direction de l'information légale et administrative (Premier ministre)

Les mesures contenues dans la loi visant à faciliter le stationnement gratuit des personnes handicapées, publiée au Journal officiel du jeudi 19 mars 2015, viennent d'entrer en vigueur.

Les personnes handicapées munies d'une carte de stationnement (ou les personnes les accompagnant) peuvent désormais utiliser gratuitement et sans limitation de durée toutes les

places de stationnement ouvertes au public. Cependant, si elles le souhaitent, les autorités compétentes en matière de stationnement (les villes) ont la possibilité de fixer une durée maximale de stationnement. Cette durée ne doit pas être inférieure à douze heures. Enfin, les titulaires de la carte de stationnement peuvent être soumis au paiement d'une redevance pour se garer dans les parcs de stationnement munis de bornes d'entrée et de sortie accessibles aux personnes handicapées depuis leur véhicule.

Pour plus d'information sur la carte européenne de stationnement vous pouvez consulter la page suivante :

<http://vosdroits.service-public.fr/particuliers/F2891.xhtml>

## **• OUVERTURE DE L'EHPAD « L'HIRONDELLE DE SEVRE » A NANTES**

La résidence « L'Hirondelle de Sèvre » a ouvert ses portes le 3 février 2015, suite au transfert de l'EHPAD Pirmil. La résidence accueille 80 personnes en perte d'autonomie ou dépendantes, seules ou en couple. Elle dispose d'un

L'Hirondelle de Sèvre  
112 rue des Bourdonnières  
44 200 NANTES  
02 51 88 79 90  
ehpad-hirondelle@mairie-nantes.fr

PASA permettant d'accueillir des résidents présentant une maladie d'Alzheimer ou maladies apparentées, associées à des troubles du comportement modérés.

## **HISTOIRE DU RIRE ET HISTOIRE DE RIRE**

« Le rire est le propre de l'homme » disait Bergson et écrivait Rabelais dans Gargantua . Il produit un bien-être communicatif, il rapproche les hommes dans une convivialité et consolide les liens au sein d'un groupe. C'est l'expression du bonheur, de la joie de vivre. Il protège du stress et de diverses maladies.

Le rire peut même être contagieux : Certains neuroscientifiques et psychologues ont même décrit des « épidémies » de rire ayant affecté, dans les années 1960, des villages du Tanganyika et de l'Ouganda jusqu'à atteindre 1000 personnes.

On peut donc considérer le rire comme nécessaire dans toutes les sociétés et pour l'homme lui-même.

Mais « il n'est pas possible de rire quand on n'a pas d'argent » pensait Madame de Scudéry. Philippe Bouvard lui aurait répondu « Une heure de rire ne vaut-elle pas un bifteack ? ».

« La plus perdue de toutes les journées est celle où l'on n'a pas ri » Jean Jacques Rousseau .

Alors, face à ce constat, on a eu recours au rire professionnel. On a créé des personnages comiques dont le but était de faire rire.

Le « Fou du roi » était un hors la loi d'un genre particulier .Il divertissait le roi et sa cour en disant la vérité , sans craindre d'être puni, sur le ton de la plaisanterie, de la satire ou de la moquerie. Sous François 1er, il existait même une école du rire : On y apprenait un métier . Puis s'en est suivi plus proche de nous : les clowns, Coluche, ..... , pour n'en citer que quelques' uns. Je vous laisse le soin d'en choisir d' autres ( ce choix restant très personnel et par crainte de paraître un peu ringarde aux yeux de certains ). N'oublions pas

non plus, le rôle du « bouffon » que joue Rigolotto dans l'opéra de Verdi.

Molière lui-même, dans sa « critique de l'école des femmes »,constatait que c'était une étrange entreprise que de faire rire les honnêtes gens . A l'époque , les « honnêtes gens » ne devaient pas rire. C'était un manque de retenue, une démonstration de sentiment, de ressenti qu'on ne devait pas s'autoriser à exprimer ( J'allais dire à exhiber... ) .

Alors aujourd'hui... quelle place au rire ?

On sait que la contraction des muscles zygomatiques implique une activité neuronale .Nos vies stressantes nous laissent peu d'occasion de trouver du temps pour rire .

« Se bidonner » est pourtant vital à notre équilibre physique et psychique et d'aucuns penseraient même que c'est , par excellence , une activité de notre 2ième cerveau .

Derrière la sagesse populaire qui dit : « Rire, ça fait du bien », il y a une réalité scientifique.

« Le rire provoque une gymnastique douce des muscles et un massage abdominal qui entraînent une oxygénation permettant d'éliminer des déchets, du cholestérol, et augmentent nos défenses immunitaires. Au niveau cérébral, le rire aide à fabriquer naturellement des endomorphines comme la sérotonine et la dopamine. Il rétablit l'humeur, il participe aussi à la lutte contre la dépression, la maladie de Parkinson et surtout le stress » Docteur Rubinstein.

Le médecin indien Madan Kataria a inventé LA RIGOLOGIE et ainsi créé le premier club de rire . Cette thérapie de groupe a pour but de faire ressortir le vrai rire de la personne par une interaction et un partage avec les autres participants .

« Si nous étions parfaits et si le monde était parfait nous n'aurions pas besoin de la rigologie. Il ne s'agit pas d'une tentative pathétique de repeindre en rose les difficultés de la vie, mais d'une pratique proposant des réponses efficaces et joyeuses à ces difficultés » Corinne Cosseron, fondatrice de l'école internationale du rire .

A prendre aussi en compte l'intervention des clowns dans les services pédiatriques hospitaliers .Elle dédramatise le séjour des enfants et des parents tout en facilitant le travail du personnel soignant.

Rire aide à vivre, certes, mais on peut aussi « mourir de rire » .

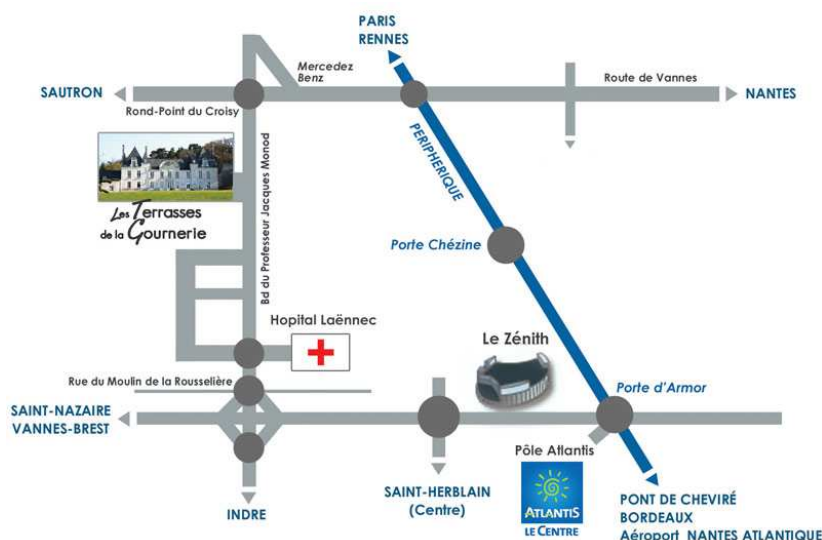
Annick le Brun le 20/09/2014

Recherches personnelles et extraits de « valeurs mutualistes » le magazine de la MGEN .

## JOURNEE FESTIVE



Cette année ce sont « Les Terrasses de la Gournerie » qui nous accueilleront pour notre journée festive le 25 Septembre. Après un déjeuner pris au château, une promenade digestive vous attendra dans les allées ombragées du parc.



Ne tardez pas à retourner votre bulletin d'inscription accompagné de votre règlement à l'association :

**Marie-GRENIER**  
**2 rue le Corbusier**  
**44800 SAINT HERBLAIN**

Prix : Adhérent 19€50  
Invité 26€50

*Attention les conjoints d'adhérents ne payant pas l'adhésion couple sont considérés comme invités*

## RAPPEL DE COTISATION

Vous trouverez, ci-inclus, un document permettant à certains de mettre à jour leur adhésion 2015 .

Les oublis sont souvent nombreux, les bulletins originaux parfois égarés .

Cela peut, aussi , être la volonté de ne plus adhérer pour des raisons qui vous sont personnelles .

Sachez que nous sommes toujours à votre écoute et que si tel était ce dernier choix, nous le respectons et aimerions en connaître les raisons .

Chaque année, l'assemblée générale est notre instance démocratique institutionnelle ou chacun peut apporter ses remarques et ses propositions pour améliorer notre fonctionnement.

## CAFE/ADPLA

### Qu'est-ce que le Café/ADPLA?

C'est un espace d'échanges ouvert aux personnes concernées par la maladie de parkinson (malade, entourage).

C'est **un espace libre** pour :

- Se rencontrer
- Partager son vécu avec d'autres « qui comprennent »
- Sortir de l'isolement et la solitude
- Comprendre la maladie

### Comment cela se passe ?

- Ces temps sont animés par une psychologue, Elsa Dehne-Garcia.
- Pour parler, il faut être en confiance et des règles de fonctionnement sont mises en place :
- Confidentialité : ce qui est dit appartient à celui qui le dit
- Libre circulation de la parole
- Respect et non jugement
- Liberté de silence

La rencontre se déroule dans un climat convivial, à raison de 5 séances dans l'année, et il est possible d'intégrer le groupe en cours d'année.

### Quand ont lieu les rencontres ?

Les prochaines rencontres « Café-ADPLA » ont lieu de 14h30 à 16h30 les : (voir § Dates à retenir)

### Où ?

Salle Vivaldi  
(Espace Formations/école de la Contrie)  
103, rue du Corps de Garde  
(stationnement dans la cour)  
44100 NANTES

### Comment participer ?

Si vous souhaitez participer à l'une ou l'autre de ces rencontres, merci de vous faire connaître auprès du secrétariat (02.40.48.23.44). Nous vous adresserons une invitation par mail ou par courrier avant chaque rencontre.

## ETUDE CLINIQUE

Les services d'Addictologie et de Neurologie du CHU de Nantes recherchent des **volontaires** pour participer à une **étude clinique** sur

les addictions comportementales survenant chez des patients traités pour une **maladie de Parkinson** (étude PARKADD).

Vous pouvez peut-être participer :

\* Vous souffrez de la **maladie de Parkinson**,

**ET**

vos traitements pour cette maladie est uniquement du **pramipexole (SIFROL® par exemple)**.

**A Noter :** La participation à cette étude est indemnisée : 100€ en chèques cadeaux.

### Déroulement de l'étude :

- 1) Une pré-sélection, réalisée par téléphone pour valider ou non votre participation à l'étude selon les critères définis dans le protocole de recherche.
- 2) Une visite au Centre d'Investigation Clinique de Neurologie, hôpital Nord Laennec à Nantes.

Le CHU de Nantes vous assure la plus totale confidentialité sur les données recueillies dans le cadre de cette étude.

Contactez-nous au **02 53 48 26 48** (messagerie vocale) ou par mail à **parkadd@chu-nantes.fr**

Merci de préciser vos coordonnées complètes (nom, prénom, tél., mail, ville) afin d'être recontacté(e).

## DATES A RETENIR

- ✓ **Le 25 Septembre** :  
Journée festive Les Terrasses de la Gournerie

- ✓ **LE 6 OCTOBRE**  
**APRES-MIDI THEATRE**

Dans le cadre de la journée des aidants du 6 octobre prochain, La Maison des Aidants de Nantes propose un **temps théâtral puis de débat le 6 octobre à 14h30** à la Maison des Dervallières 5, rue Auguste Renoir 44100 NANTES.

Une inscription préalable auprès de la Maison des Aidants sera nécessaire au 0251891760 à partir de septembre.  
Spectacle gratuit.

- ✓ **CAFE ADPLA**

- 19 SEPTEMBRE 2015
- 14 NOVEMBRE 2015
- 9 JANVIER 2016

- 5 MARS 2016
- 30 AVRIL 2016
- 11 JUIN 2016