



# 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° 78 Septembre 2016**

### **Sommaire**

Le mot de la présidente	Page 1	Dates à retenir	Page 3
Nos cours de gym	Page 2	Mohamed Ali	Page 4
Dates à retenir	Page 2	30 ans .. à ne pas manquer	Page 4

### **Le mot de la présidente**

C'est la rentrée .... Et pourtant... la chaleur estivale semble ne plus vouloir nous quitter ...

Tant mieux !!! Direz-vous...

Un peu d'air et de fraîcheur seraient cependant nécessaires pour rafraîchir nos esprits et nous donner du cœur à l'ouvrage.

Juillet et Août ont été d'un calme olympien pour l'Association après un second trimestre bien chargé. J'espère que chacun d'entre vous a su et pu profiter de moments apaisants et réconfortants en compagnie de parents et amis autour de nombreuses grillades.

Malheureusement, certains parmi vous, rattrapés par la maladie n'ont pu profiter de ces moments festifs. Mes pensées ont souvent été auprès d'eux.

Le 10 Septembre, a eu lieu notre premier CA de la rentrée, se sont également accumulés les mails de

nos partenaires nous conviant aux divers colloques, forums (a), échanges, séjours de vacances .Il est parfois difficile de faire un choix car toutes les invitations sont dignes d'intérêt.

Vous trouverez dans la rubrique « dates à retenir » nos activités associatives. N'hésitez pas non plus à contacter « la maison des Aidants » qui offre un panel d'activités très variées de septembre à décembre 2016 parmi lesquelles plusieurs séances consacrées à la maladie de Parkinson, à son vécu et à ses incidences sur la vie quotidienne.

Quant au jeudi 17 novembre.... C'est presque demain.

Toute l'équipe s'affaire pour que ce jour soit un grand moment de convivialité, de détente et d'évasion pour tous.

La présidente : Annick Le Brun

## Nos cours de Gym.

Ils ont débuté le lundi 5 septembre de 14H45 à 15H45 à la Maison des associations de l'île Beaulieu, rue Conan Mériadec.

L'arrêt Vincent Gâche, situé à 50 mètres de la salle, est desservi par les lignes 2 et 3 du tramway.

Nos adhérents peuvent faire appel au service de PROXITAN si leur taux d'invalidité le permet. Un dossier de demande de prise en charge est nécessaire.

Quel est le contenu des séances ? Des exercices de maintien, d'équilibre, de posture, de coordination, contraction/décontraction, extension/flexion, dextérité.

La respiration est également entretenue pour améliorer la ventilation pulmonaire qui permettra une meilleure adaptation à l'effort et un meilleur contrôle de l'élocution.

L'apprentissage de petits gestes qui peuvent rendre le quotidien plus facile : Comment s'asseoir, se lever, faire demi-tour sans tomber, se relever seul en cas de chute, marcher à un rythme régulier, démarrer la marche en cas de blocage.

Ses bienfaits sur le moral ?

On s'y sent bien. On en oublie souvent ses difficultés ou on ose en parler sans complexe. On s'y fait même des amis et les séances se terminent parfois autour d'un gâteau, symbole d'un événement heureux et d'une raison de vivre retrouvée.

La séance est un plaisir : Ni contraignante, ni compétitive, chacun fait ce qu'il peut et à son rythme

Dates des cours : les lundis 5 septembre, 12 septembre, 19 septembre, 26 septembre, 10 octobre, 17 octobre, 24 octobre, 31 octobre, 7 novembre, 14 novembre, 21 novembre, 28 novembre.

## Dates à retenir

**CA 15 octobre 2016** Salle de l'Egalité  
**Bureau 5 novembre** Couëron  
**CA10 décembre 2016** Salle de l'Egalité

**CAFE/ADPLA**  
Groupe d'échanges, animé par la psychologue Elsa DEHNE-GARCIA  
Samedi 1er octobre 2016 – 14h30/16h30  
Samedi 26 novembre 2016 – 14h30/16h30  
Dates 2017 à programmer  
Salle Vivaldi (locaux Espace formation/Contrie)  
103, rue du Corps de Garde (stationnement dans la cour)  
44100 NANTES  
BUS arrêt "repos de Chasse"

## Forum inter CLIC

« L'accompagnement au vieillissement entre éthique et responsabilité »  
14 Octobre 2016 de 9 H à 17 H  
Théâtre d'Ancenis - 35€ la journée avec repas – pour s'inscrire: [intercllic44@gmail.com](mailto:intercllic44@gmail.com)

**CLIC Loire-Acheneau**

«Les médecines complémentaires, douces»

Mardi 18 Octobre A 14h

Salle de réunion de la Maison - 9 rue de la Grande Ouche – 44340 BOUGUENAIS

**CLIC Loire-Acheneau**

«Comprendre la maladie de Parkinson pour apprendre à mieux vivre avec »

Mardi 8 Novembre A 14h Salle Georges Brassens

Rue de la Gaudinière - 44620 LA MONTAGNE

**CLIC Loire-Acheneau**

**Café des aidants - Café librairie « L'équipage »**

« Vulnérabilité de l'aidant : le risque dépressif.»

Vendredi 21 Octobre 2016

« Les aidants et les mesures de protection juridique : la législation aujourd'hui, les pratiques et les conséquences.»

Vendredi 18 Novembre 2016

« Etre aidant : Quels impacts sur la famille élargie ?»

Vendredi 16 Décembre 2016

2 rue de Pornic 44830 Bouaye

**Maison des aidants – Nantes Entour'Âge**

Rencontres d'échanges et d'information pour les aidants dont le proche a une maladie de Parkinson

En partenariat avec le service de neurologie de l'hôpital Nord Laënnec.

« Aides sociales dans la maladie de Parkinson »  
intervention d'Emmanuelle JAMES, assistante sociale

Vendredi 14 octobre de 14h à 16h

« Activités physiques, kinésithérapie et bien être corporel dans la maladie de Parkinson, »

intervention de Julie LEROY, kinésithérapeute

Vendredi 21 octobre de 10h à 12h,

Ouvert : Du lundi au vendredi · 14h - 18h. Le 1er samedi du mois · 8h30 - 12h30

Chronobus ligne C1 · arrêt Chanzy - Bus ligne 11 · arrêt Bouteillerie

Tram ligne 1 · arrêt Gare SNCF

Activités sur inscription au 02 51 89 17 60 - 2, rue de Courson 44 000 Nantes

Tel. : 02 51 89 17 60

**UFR de sciences pharmaceutiques et biologiques**

« Les ondes électromagnétiques »

Mardi 22 Novembre à 18H30 - 9 rue Bias 44000 Nantes - Entrée gratuite

## Mohamed Ali, mis KO à 42 ans par la maladie de Parkinson

Le lien de cause à effet entre les 61 combats professionnels de Mohamed Ali et la survenue précoce de sa maladie de Parkinson, diagnostiquée l'année de ses 42 ans, paraît inévitable y compris aux yeux des médecins.

"On ne peut rien affirmer de péremptoire mais il y a quand même de fortes suspicions". "On sait aujourd'hui que les chocs répétés altèrent les cellules nerveuses, surtout sur un cerveau qui n'a pas été mis au repos."

En 1984, lorsque les médecins diagnostiquent la maladie de Parkinson chez la légende des « lourds » fraîchement retraités, la boxe est inévitablement stigmatisée. Ne parle-t-on pas d'ailleurs à l'époque de "démence pugilistique"?

Trente ans plus tard, l'épidémiologie des sports de contact permet d'élargir le tableau. Environ 30% des boxeurs développent après leur carrière des troubles neurologiques.

Mais le KO n'est que le plus spectaculaire des traumatismes. La partie émergée de l'iceberg des commotions cérébrales, également fréquentes dans le rugby mais aussi le football, le hockey sur glace, le ski, le handball, le judo, l'équitation, la gymnastique etc.

"C'est beaucoup moins spectaculaire que la boxe où l'on voit les traumatismes en direct». La répétition des traumatismes et des chocs, ce peut être aussi un footballeur qui joue beaucoup de la tête. En boxe, il y a un arbitre, dans d'autres disciplines, personne ne peut intervenir."

La multiplication des chocs altère en effet l'entourage des cellules nerveuses, ou "protéine tau", et empêche ainsi la cellule de fonctionner normalement. Cette tauopathie est d'ailleurs l'un des principaux marqueurs de la maladie de Parkinson.

En France, le rugby a pris les choses en main au milieu des années 2000 et établi en 2013 un véritable suivi neurologique des joueurs professionnels. Aux Etats-Unis, le football américain et le hockey-sur-glace sont extrêmement surveillés sur ce plan.

Depuis la fin de la carrière de Mohamed Ali, les recherches ont également repéré des populations plus exposées (les jeunes, les femmes) et démontré l'absolue nécessité de la mise au repos pendant au moins cinq jours d'un cerveau traumatisé, commotionné, pour éviter le "syndrome du second impact", responsable de plusieurs dizaines de décès de sportifs chaque année.

Tauopathie ou taupathie : Altération directe ou indirecte de la protéine TAU dans certaines maladies neurodégénératives.

Extrait et lu dans « Médisite ».

Bon à savoir. Mais .....C'est une information..... Surtout .....ne pas « focaliser » et continuer à faire du sport (c'est bon pour la santé !!!!!).

## 30 ans ... à ne pas manquer

Dans notre dernier journal de juin, nous vous informions d'une journée festive le 17 Novembre pour fêter les 30 ans de l'ADPLA.

Pour tous ceux qui n'ont pas encore répondu à l'invitation ne tardez pas, la date limite étant le 30 septembre.

Ne venez pas seuls, vos amis votre famille seront les bienvenus, contactez les.

N'est-pas aussi l'occasion de faire connaître l'association ? Plus nous serons nombreux meilleure sera l'ambiance, c'est toujours un grand

bonheur de se retrouver pour faire la fête afin de faire une pause dans la maladie.

Cette journée se veut une journée de musique, de chansons, de rencontre, d'échanges, d'écoute afin de mettre du soleil dans notre cœur.

Donc à bientôt de vous voir tous et s'il y a besoin pour le transport demandez pour le covoiturage.

Au 17 Novembre.

Fernande