



Parkins' ORNE

**ATTENTION dans cet envoi JOURNAL +
INSCRIPTION A L'ASSEMBLEE GENERALE**

Documents à renvoyer

Premier Semestre 2019

N° 59



En souvenir de l'assemblée générale 2018.....

Chers Amis,

L'assemblée générale 2018 se tenait à **Almenèches** nous reconduisons le même choix et nous réservons pour l'après-midi la salle de la mairie pour **le JEUDI 18 AVRIL 2019**

En 2018 nous avons eu de magnifiques journées d'amitié : **Le jeudi 17 mai** Première journée d'amitié toujours à Almenèches pour découvrir l'appareil d'aide à la marche qui a conquis quelques adhérents et nous a permis de répondre à des demandes venant de toute la France, ce qui a fait connaître le blog du GPO.

Le Jeudi 7 juin, notre deuxième journée d'amitié organisée par Mme et Mr Gaubert, une visite du musée et de la maison du camembert, projets réalisés par Mr Gaubert en tant que maire de son village. En juin ou en septembre pour beaucoup d'adhérents, c'est la **cure thermale**.

Le Mardi 13 Novembre à Alençon visite de la **maison domotique**

Nous finissons l'année par le mini séjour de vacances en septembre et par une dernière journée de fin d'année le 8 décembre!

En 2019 de nombreuses rencontres vont nous permettre de nous retrouver avec plaisir : notamment les journées d'amitié à choisir ensemble par exemple une Journée à Alençon : **la visite de la chocolaterie** n'ayant pas pu se tenir pour cause de fermeture de la chocolaterie pour fabrication de Noël, nous renouvelons cette proposition. A vous aussi de nous faire des suggestions dans votre secteur.

Les Journées **Cinéma à Argentan** avec ou sans repas au restaurant sont toujours possibles.

Le mini séjour de vacances à Cancale **du samedi 7 au samedi 14 septembre** s'organise, le gîte est retenu, nous sommes allés le voir le mercredi 20 mars.

Sur le plan de la maladie : **au Forum à Alençon le GPO tenait un stand.**

Amitiés à tous

**MIEUX CONNAITRE – MIEUX VIVRE la maladie : Les compléments alimentaires et alimentation P.2-3
Recherche au CHU de LILLE : une nouvelle pompe à apokinon DIVE (pour Dopamine Intracerebro
Ventriculaire) P.4**

MIEUX SE CONNAITRE grâce aux autres : 2018 en images P.5

L'ASSEMBLEE GENERALE DU GPO à Almenèches, journées d'amitié, d'information, séjour de vacances P.6 -7

HISTOIRES DRÔLES par Jean BEUNACHE P.8

Pour lutter contre la maladie : quels compléments alimentaires ?



Au début du mois de mars 2019, le magazine "60 millions de consommateurs" a publié une étude mesurant la dangerosité des compléments alimentaires pour le cerveau, les qualifiant d'inutiles voir de préjudiciables pour la santé. Le Dr Paul Dupont, spécialiste en endocrinologie et nutrition nous aide à démêler le vrai du faux.

Le dernier numéro hors-série de 60 millions de consommateurs titre « les dangers des compléments alimentaires ».

Ce numéro spécial au demeurant très intéressant consacré au cerveau donne à penser que tous les compléments alimentaires seraient dangereux ! Et on trouve en effet dans la revue des exemples dénonçant les risques pouvant être liés à la consommation de certains d'entre eux. Mais faut-il pour autant tout condamner ? Il y a en effet de nombreux compléments alimentaires : certains sont vraiment indispensables, d'autres le sont moins et d'autres enfin, c'est ce que révèle la revue, peuvent présenter des risques.

Première règle : trouver un médecin qui prescrira d'abord une analyse complète qui peut mettre en évidence ce qui vous manque ainsi les compléments alimentaires seront adaptés à vos besoins en fonction des signes de carence

Deuxième règle : Éviter les vitamines de synthèse

Ainsi, nombre de compléments alimentaires contiennent des éléments chimiques, notamment des vitamines de synthèse dont il n'est pas du tout certain qu'elles puissent avoir l'effet qu'on leur attribue. Par exemple, certaines huiles de poissons enrichies artificiellement en DHA n'auront pas forcément l'effet souhaité et pourront même se révéler dangereuses si elles sont oxydées. (toujours conserver ces huiles au frigidaire) Contrairement à un ingrédient alimentaire naturellement riche en oméga-3 DHA, EPA et en phospholipides, comme la lécithine marine d'œufs de poisson ou l'huile de krill qui peuvent tout à fait compenser les carences de ces vitamines.

Un exemple le manque de VITAMINE D

Personne ne nie aujourd'hui que la mal bouffe, les repas déséquilibrés, le rythme de vie, le stress et la pollution sont la cause de nombreuses carences ; on sait également que les écrans solaires, la crainte du soleil, le manque d'exposition solaire sont certainement la cause de la carence globale de la population en vitamine D.

Cette vitamine se comporte comme une hormone et fut qualifiée d'hormone "Solstrial" pour rappeler qu'elle est synthétisée sous l'effet du soleil. Quand on donne une dose trop élevée de cette vitamine synthétique en une seule fois, elle prend la place du naturel et vient saturer l'organisme. Le corps bloque alors la synthèse de sa propre vitamine et la carence ne fait que s'accroître.

On se croit pourtant protégé puisque les dosages sanguins prouvent la remontée de la vitamine D dans le sang . Sauf qu'il s'agit là de la synthétique. Le corps humain n'est pas une machine et ne supporte pas forcément ce qui vient de la chimie synthétique. La pollution que nous subissons et qui vient du pétrole en est la preuve.

POUR EN SAVOIR PLUS consulter ce dernier Hors Série de 60 millions de consommateurs

Compléments alimentaires, conseils alimentaires : que ta nourriture soit ta santé

Les aliments riches en oméga-3 :

La consommation d'acides gras oméga-3 doit être supérieure à celles des oméga-6. Or, dans l'alimentation occidentale c'est souvent l'inverse. Le ratio oméga-3/oméga-6 optimal se situe aux alentours de 4 :1. **Pour augmenter vos apports en oméga-3, vous pouvez consommer 2 à 3 portions de poissons gras (sardine, maquereau, hareng, saumon, thon...) 2 Boîtes de sardines par personne par semaine**

mais aussi **des graines de lin et de chia, des noix et des huiles de colza, de lin ou de cameline** qui contiennent de grandes quantités d'oméga-3.

Boire du café

La caféine pourrait améliorer des symptômes de la maladie de Parkinson les tremblements. Elle est compatible avec les traitements médicamenteux de référence comme la lévodopa. **Certains chercheurs pensent que la caféine améliore le fonctionnement du médicament.** Boire des doses modérées est plus efficace, **2 à 4 cafés par jour**

Faire le plein de vitamine B6

Cette vitamine joue un rôle dans la synthèse des neurotransmetteurs, notamment la sérotonine et la dopamine et elle réduit l'homocystéine, une substance toxique pour les neurones.

La vitamine B6 dans les abats (**foies de veau, d'agneau ou de bœuf**), **le thon, le saumon, les volailles, les pois chiches, les bananes.** *La naturopathe a conseillé à Jacques de manger une demie banane chaque soir*



Les poivronsla mûre....

Manger des poivrons mais aussi d'autres aliments de la famille des solanacées comme **la tomate et l'aubergine plusieurs fois par semaine.**

Consommer des végétaux riches en flavonoïdes qui sont des substances synthétisées par les plantes qui ont notamment **un rôle antioxydant.** Ce sont eux qui donnent la plupart des couleurs aux végétaux.

Deux études ont montré que **les baies rouges comme les fraises, myrtilles, mûres et autres framboises protégeaient de la maladie de Parkinson.**

Un résultat confirmé récemment par une étude montrant **l'effet thérapeutique de la mûre** dans la maladie de Parkinson en réduisant les niveaux d'alpha-synucléine et d'ubiquitine – dont l'accumulation dans les corps de Lewy joue un rôle clé dans la neurodégénérescence.

Par exemple : le thé, le café, le vin rouge, les oignons, l'aubergine, chou rouge, prune, pêche de vigne, cerise, haricot noir, grenade, fraises, myrtilles, mûres, framboise, groseille, raisin noir... A consommer tous les jours.

Les conseils du professeur DAMIER :

Les malades de Parkinson peuvent manger de tout. Pour éviter la prise de poids excessive qui aurait des conséquences sur la mobilité, il est conseillé d'éviter tout ce qui fait grossir comme **les aliments trop sucrés, salés et trop gras.** La constipation quant à elle est très fréquente. "Elle touche 90 % des malades à un moment ou un autre, affirme le Pr Damier. La maladie affecte en effet les cellules nerveuses du tube digestif." Pour ne pas accentuer ce trouble, **mieux vaut réduire le pain, les pâtes, le riz blanc...**

La Dopa est un acide aminé (élément constitutif des protéines). S'il est associé à une alimentation trop riche en protéines, il sera moins bien assimilé et risque d'être un peu moins efficace dans les heures suivant la prise. Il est recommandé **de ne pas l'associer à un repas trop riches en protéines."**

Pour lutter contre la maladie : quelles nouvelles thérapeutiques ?



Le professeur de pharmacologie médicale **David Devos, neurologue au CHU de Lille**, travaille depuis quinze ans sur la maladie de Parkinson, a créé **InBrain Pharma** avec **Caroline Moreau, neurologue, et Matthieu Fisichella, ingénieur et docteur en biologie cellulaire**

pour mettre au point **une alternative à la prise orale de dopamine**, contraignante au quotidien et aux effets secondaires non négligeables.

Elle consiste à administrer directement la dopamine dans le cerveau via **une pompe implantée en sous-cutanée** dans la région abdominale, à l'instar des pompes à insuline pour les diabétiques. Ainsi, la prise se fait en continu, nuit comprise, et surtout cette solution permet d'adapter le dosage en fonction du sexe, du poids et de l'âge du patient.

« *L'idée de la pompe avait déjà été testée, mais il y avait des problèmes d'oxydation de la dopamine à l'air libre* », explique David Devos. « *Ce que nous avons solutionné en la préparant en l'absence d'oxygène et l'avons breveté, car c'est unique au monde* », assure-t-il.

Cette pompe de 20 ou 40 ml sera remplie à travers la peau tous les quinze à trente jours, d'abord à l'hôpital puis rapidement à domicile.

Le cerveau est un organe à part qui justifie une prise en charge spécifique. En effet, les traitements oraux posent de nombreux problèmes et sont peu adaptés au traitement des maladies sévères du cerveau. De plus, la prise orale limite l'adressage cérébral de nombreuses stratégies innovantes qui peuvent être bloquées par les barrières digestive et cérébrale.

En revanche, l'administration contrôlée au niveau du système nerveux central (SNC) soit au niveau intracérébroventriculaire (ICV) (dans le système ventriculaire rempli de liquide céphalorachidien qui diffuse dans l'ensemble du cerveau), soit par voie intrathécale (injection au niveau lombaire, dans l'espace sous-arachnoïdien qui contient le liquide céphalo-rachidien) permet une administration contrôlée directement dans le système nerveux central.

C'est sur ce concept de **Brain Infusion** qu'**InBrain Pharma** s'est basée.

La première technologie que la startup exploite, le concept **DIVE** (pour **Dopamine Intracerebro VEntriculaire**), consiste à administrer de la dopamine en condition anaérobie et en ICV (au niveau Intra CérébroVentriculaire) aux patients atteints de la maladie de Parkinson au stade de complications du traitement oral soit après 5 à 7 ans d'évolution.

La dopamine produite sans oxygène est stockée **dans une pompe implantée en sous-cutané dans la région abdominale à laquelle est reliée un fin cathéter tunnelisé sous la peau**, permettant de distribuer localement la dopamine dans les ventricules cérébraux évitant les effets indésirables périphériques.

La procédure neurochirurgicale de mise en place de ce système est une opération de routine, le risque chirurgical est par conséquent très faible et **beaucoup moins élevé que la stimulation cérébrale profonde** qui est pourtant plébiscitée par les patients parkinsoniens au stade de complications. **ESSAI CLINIQUE EN 2020**

Source : DOSSIER DE PRESSE DE INBRAIN PHARMA MARS 2019

2018 en images

Événement important de l'année

La Journée du JEUDI 17 MAI à Almenèches : **Découverte de l'appareil d'aide à la marche** : Après un bon repas au Bistrot de Fernand, la mairie nous prête une salle où chaque participant a pu tester l'appareil



Présentation de la cuillère anti tremblement

Visite de la maison domotique à Alençon



Cuisine avec étagères qui descendent à bonne hauteur et bien d'autres découvertes : prises électriques, et surtout le téléphone Doro.....

Le repas de fin d'année
le 8 décembre 2018
est toujours un moment attendu
et très convivial...
Restaurant
Aux Champs à Gacé



Le GPO : lutter contre l'isolement , le séjour de vacances 2019 à CANCALE DU SAMEDI 7 AU SAMEDI 14 SEPTEMBRE 2019



Quelques personnes volontaires du GPO sont allés visiter cette villa, afin de ne pas avoir de mauvaises surprises....



Brise Marine, villa balnéaire située en plein centre-ville de Cancale, est une grande maison entièrement rénovée fin 2017. Pouvant accueillir jusqu'à **14 personnes**, cette grande maison entièrement équipée, **sur trois niveaux**

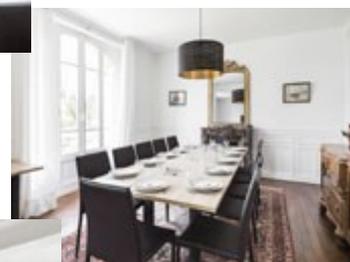
Entourée d'un joli jardin, la villa est **tournée vers la mer avec une vue sur la baie et le Mont Saint Michel**, dont vous profiterez lors de votre séjour depuis quatre des sept chambres.

A 200 mètres à pied, des sentiers et des plages ainsi que des commerces et à 700 mètres du port de la houle où se trouvent de nombreux restaurants ainsi que les parcs à huîtres et les dégustations de fruits de mer.



Salon

Salle avec une grande table



Deux pièces à vivre : La salle et le salon sont très grands

Sept chambres, une au rez de chaussée, trois à chaque étage

Trois salles d'eau, une à chaque étage, 3 WC , un à chaque étage



Cuisine bien équipée

Pour lutter contre la maladie : Un séjour entre amis CANCALE DU 7 AU 14 SEPTEMBRE 2019

Cancale est à environ 2h30 d'Argentan mais comme l'an dernier nous ferons du **covoiturage**

Serge notre responsable loisirs vous présentera les différents possibilités d'excursions et l'organisation détaillée du séjour : tarif location, tarif repas ...mais nous resterons dans des budgets similaires des autres années. Lors de l'assemblée générale vous pourrâtes vous inscrire et réserver votre séjour en versant un acompte. Les absents pourront signaler leur inscription par téléphone et nous leur enverrons ;

Comme pour chaque séjour c'est l'entraide, la bonne humeur qui nous apportent le réconfort avant l'hiver ! Et surtout nos « *trois faitouts* » qui nous préparent déjà d'excellentes recettes



Les huîtres

Voici quelques
idées de
promenades

*pour vous
donner envie....*



La Ferme Marine



Cancale



Remparts Saint Malo

HISTOIRES DRÔLES par Jean Beunache
Quelques blagues d'actualité.....



« -Des gilets jaunes bloquent
l'entrée d'une ferme !

-Plus de blé !

-Eux aussi ! »

*Oh ! Vous l'avez sûrement vue cette
blague....mais je la trouve si
mignonne.....*

C'est peut être nous les retraités du futur au train où l'on nous ponctionne !!! C'est un homme plutôt mal habillé qui déambule sur les Champs-Élysées.

Soudain, une grosse Mercedes s'arrête à sa hauteur et la vitre arrière se baisse, Il regarde à l'intérieur et reconnaît un ami d'enfance, c'est Emmanuel MACRON !!

Macron le reconnaît également, sort de la limousine et demande à son chauffeur de l'attendre. Il prend son ami par le bras et lui propose de faire quelques pas ensemble.

L'homme lui dit : – Je vois que tu as bien réussi dans la vie.

- Oui ça va pas mal, et toi ?

- Moi je dois dire que ça ne va pas très fort en ce moment. Pendant qu'ils marchent, MACRON est intrigué par un « clic-clac » qui se fait entendre à chaque pas que fait l'autre.

- C'est quoi ce « clic-clac » ? lui demande-t-il.

- C'est la semelle d'une de mes chaussures qui s'est décollée et aujourd'hui je n'ai pas les moyens de m'en payer une autre paire.

- Attends je vais te dépanner lui dit MACRON

Celui-ci sort de sa poche une grosse liasse de billets de 500 € entourée d'un élastique puis retire l'élastique, le donne à son ami et lui dit :

- Tiens ! Mets l'élastique autour de ta chaussure....., comme cela ça ne fera plus « clic clac » !!!

En ces temps mouvementés le chocolat réconforte donc cette pensée au moment de Pâques

Bons œufs en chocolat, retrouvez votre cœur d'enfant : « **Bonne chasse aux œufs** »

**le
chocolat**
— EST —
NOTRE ENNEMI
MAIS FUIR
devant l'ennemi
C'EST LÂCHE