



Parkins'ORNE

**ATTENTION dans cet envoi JOURNAL +
INSCRIPTION AUX JOURNEES D'AMITIE**

Documents à renvoyer

Deuxième Semestre 2019

N° 60



L'assemblée générale 2019.....

Toujours *Au Bistrot de Fernand* à Almenèches

Chers Amis,

L'Assemblée Générale s'est tenue le LUNDI 18 AVRIL à Almenèches *Au Bistrot de Fernand* et ensuite à la salle de la mairie. L'équipe a été reconduite.

Nous avons présenté le bilan des actions 2018 et choisi le programme 2019.



Salle de la mairie d'Almenèches

Nous avons rencontré l'association **ENVIE AUTONOMIE**, en cours de création dans l'Orne, par exemple elle récupère le matériel médical non utilisé et peut assurer divers services.

En 2019 de nombreuses rencontres vont nous permettre de nous retrouver avec plaisir :

notamment les journées d'amitié

- La visite du château de VENDEUVRE.
- Journée du mercredi **21 août 2019** le **domaine du GASSEAU**.
- Journée du mercredi **9 octobre 2019** à Alençon : **la visite du laboratoire de la chocolaterie Glatigny**.
- Et bien sur en fin novembre, début décembre la JOURNEE DE FIN D'ANNEE
- 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. Nous sommes 19 participants répartis en deux gîtes**

Sur le plan de la maladie : Les centres de santé infirmiers de Sées, Argentan, Putanges et Coutances organisent un forum de la santé et du bien être à Argentan, le GPO tient un stand.

Amitiés à tous

MIEUX CONNAITRE – MIEUX VIVRE la maladie : l'importance du microbiote, des probiotiques , un aliment à découvrir le kéfir P.2-3

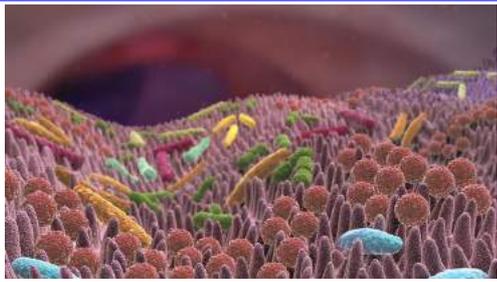
Rencontre avec une association : ENVIE AUTONOMIE Réutilisation du matériel médical P.4

MIEUX SE CONNAITRE grâce aux autres , Échanger entre nous est toujours riche d'informations : P.5

PROGRAMME DES JOURNEES D'AMITIE d'information, séjour de vacances P.6 -7

HISTOIRES DRÔLES par Jean BEUNACHE P.8

Pour lutter contre la maladie, mieux la connaître...le microbiote



L'intestin humain contient en moyenne 100.000 milliards de bactéries provenant de 400 espèces différentes.

Alors que les maladies neurodégénératives comme Parkinson et Alzheimer connaissent une progression fulgurante dans la population, les recherches se précisent sur leur origine.

On pointe du doigt notamment **les toxiques environnementaux, le stress oxydatif, une immunité dérégulée et le syndrome métabolique.**

Mais quel rôle jouent dans ces pathologies très invalidantes **la flore intestinale, le stress chronique et les infections à bas bruit ?**

Le microbiote (l'ensemble de nos bactéries intestinales) révolutionne la médecine.

Tout porte à croire que sa modulation, au cas par cas, devrait permettre de prévenir et guérir les maladies chroniques à composante inflammatoire.

Pourra-t-on enrayer l'épidémie de diabète et d'obésité et réduire l'inflation de maladies vasculaires? Traiter des maladies neurologiques comme l'[Alzheimer](#), le [Parkinson](#) ou l'[autisme](#)? Soigner certaines maladies auto-immunes (sclérose en plaques), mais aussi les cancers parmi les plus graves - côlon, foie et pancréas en particulier?

La recherche récente suggère que **ces maladies prennent naissance hors du cerveau, qui serait leur point d'arrivée et non de départ.**

Vous connaissez l'appellation de « **deuxième cerveau** » pour l'intestin : Système nerveux et écosystème intestinal vont en effet à la rencontre l'un de l'autre au point de s'imbriquer. On rencontre ainsi des protéines chargées de l'entretien des neurones du cerveau (appelés des facteurs neurotrophiques) qui régulent la physiologie intestinale. Réciproquement, des neuropeptides produits dans l'intestin influencent le cerveau.

Le microbiote est même capable de moduler l'activité des récepteurs NMDA, connus pour leur implication dans les douleurs neuropathiques mais qui sont aussi nécessaires à la neuroplasticité et aux mécanismes de la mémoire.

Plusieurs expériences ont montré que **des souris soumises à un stress** subissaient **une perte de mémoire, puis la retrouvaient, en fonction des bactéries qui leur étaient injectées dans l'intestin.**

En 2015, la Society for Neuroscience a mené une étude sur 22 personnes en bonne santé. Pendant quatre semaines, **les participants ont reçu une souche probiotique** de *Bifidobacterium longum* ou un placebo.

Lorsqu'ils étaient soumis à un stress aigu, ceux qui avaient reçu le probiotique montraient une production de cortisol et des manifestations anxieuses moindres.

Une étude de l'université de Kashan (Iran) publiée en 2016, menée en double aveugle contre placebo sur 60 patients atteints d'Alzheimer, a montré **qu'une prise de probiotiques (*Lactobacillus acidophilus*, *Lactobacillus casei*, *Bifidobacterium bifidum*, *Lactobacillus fermentum*) améliorerait les fonctions cognitives, en particulier les capacités de mémorisation.**

Il existe donc des liens étroits avec les troubles du métabolisme.

Compléments alimentaires, conseils alimentaires : que ta nourriture soit ta santé : LE KEFIR de FRUIT

KEFIR BOISSON SANTE

Le kéfir n'est pas seulement une boisson désaltérante, mais aussi un breuvage très bénéfique pour la santé, grâce à **ses probiotiques**. : on retrouve dans le kéfir de fruits les bactéries suivantes : **Lactobacillus, delbrueckii subsp, bulgaricus, Lactococcus lactis, Saccharomyces cerevisiae.**

Une première découverte remonterait à 1899, un homme M.Lutz, aurait trouvé des gains de kéfir dans l'eau saturée de sucres d'un cactus mexicain Opuntia. Les grains de kéfir, combinaison de levures et de bactéries, ont la propriété de faire fermenter des aliments et des boissons.

Il y a deux grandes familles de kéfir, le kéfir de lait, et **le kéfir de jus de fruit. Qui contient des substances qui ont montré leur efficacité sur la diminution des radicaux libres oxygénés, Vitamine E, vitamine A, Cuivre-Zinc, glutathion. Mais surtout le Kéfir contient du « sélénio-méthionine » qui est un anti-oxydant n'existant pas sous forme libre dans les aliments et qui apparaît par fermentation lors de sa fabrication.**



Processus de fermentation : La fermentation à l'œuvre est de même nature que celle qui transforme le lait en fromage, ou le jus de pomme en cidre.

Concernant le kéfir de fruit, c'est un processus identique de fermentation qui transforme de l'eau et un fruit macéré, en une boisson pétillante à peine sucrée. Boisson fermentée, **le kéfir s'avère riche en vitamines, minéraux, oligo-éléments.** Mais ce sont **les probiotiques** qu'elle apporte qui sont les plus dignes d'attention.

Digestion et immunité : Les probiotiques sont des micro-organismes, bactéries ou levures, bénéfiques pour la santé, qui viennent renouveler et enrichir notre flore intestinale. En langage populaire, on parle de « bonnes bactéries ».

Vertus diverses : **Quelles vertus espérer des probiotiques du kéfir ?** On peut en attendre des bénéfices au niveau de la flore intestinale, **un meilleur transit intestinal, une amélioration système biliaire** (la vésicule biliaire aide à la digestion). Ces probiotiques viendraient **renforcer le système immunitaire.** De façon plus générale, le kéfir de fruit ou de lait aurait des incidences bénéfiques pour la peau, ou pour protéger et lutter contre diverses affections allergiques ou problèmes respiratoires (asthme...). La teneur en probiotiques et leur efficacité, liée à la diversité des souches de bactéries, seraient supérieures à bien des aliments et boissons porteurs de probiotiques (yaourts, choucroute, bière..). Hortense Allain-Launay Source : www.passeportsante.net/fr



Ma réalisation : cette boisson est très agréable.

Les graines de kéfir se donnent, donc

Je peux vous en donner

A vos bouches !

RECETTE : Mettre 80g de grains-80g de Sucre-2 figues-2 abricots-raisons secs - un petit citron ou la moitié, éplucher le citron et le couper en rondelles, le piquer pour le jus et ajouter l'eau dans le bocal attendre 24h, après le passer en bouteille, laisser les bouteilles 24h à température ambiante

Conserver les grains, ils vont se multiplier, Recommencer la recette avec 80g et conserver le reste des graines avec du Sucre 2 à 3 cuillères à soupe, recouvrir de 5 à 10 cm d'eau de source non chlorée, mettre au frigo au moins une semaine puis renouveler le rinçage le sucre et l'eau ou à l'air libre 2 jours maximum, si on veut s'en resservir, sinon le rincer et remettre Sucre et eau propre

Quand les graines sont en haut en-cas de chaleur,c'est prêt.

Ne jamais utiliser de métal : cuillère et passoire en plastique

DECOUVERTE D'UNE ASSOCIATION : Envie Autonomie



Envie Autonomie est une activité développée par le **réseau ENVIE**, composée de structures de l'**Économie Sociale et Solidaire**, sa mission est la requalification professionnelle et sociale d'hommes et de femmes en situation d'exclusion du monde du travail.

Le GPO a été contacté par **Hugo TOUSSAINT** de l'association **ENVIE AUTONOMIE**, ce fut un échange passionnant sur le **matériel médical perdu, peu utilisé**. Annabelle, notre fille présente a pu confirmer ses propos en expliquant que lors du décès la famille ne sait pas que faire du matériel médical, la pharmacie ne peut pas le reprendre par manque de place, le service de location, vente ou prêt n'est pas intéressé par la reprise du matériel qui parfois a très peu servi..Nous l'avons également constaté dans l'association, parfois il arrive qu'on puisse le donner à un adhérent mais souvent le matériel reste sur les bras.

Nous avons aussi constaté que certains malades de notre association se privent de matériel utile par manque d'une prise en charge suffisante selon la couverture sociale, ou tout simplement il serait utile d'avoir du matériel en double par exemple un qui reste toujours à l'étage, un qui reste toujours dans la voiture, cela éviterait bien des manipulations pour l'aidant. Ce matériel médical ne peut être remis en circulation sans aseptisation, ou encore sans réparation. Par ailleurs il est parfois difficile de trouver une pièce de rechange pour réparer ...



Les objectifs de **ENVIE AUTONOMIE** distribuée sur toute la France sont :

- Proposer **une offre complémentaire de matériel médical** (aides techniques) accessible à tous ceux et celles qui ont des difficultés à s'équiper.
- Faciliter l'accès aux aides techniques pour tous en **développant des services de prêt, de location, de financement**, ainsi que le partenariat avec les associations, établissements, institutions intervenants auprès des personnes âgées ou en situation de handicap.
- Contribuer à la réutilisation des aides techniques qui ne sont plus utilisées.

Les impacts économiques attendus sont considérables : Économies pour le système de santé, Création d'un réseau de techniciens de maintenance Création de nouvelles activités économiques « non délocalisables ».Création d'une filière nationale de collecte du matériel

Les impacts sociaux le sont tout autant : Possibilité grâce aux économies réalisées d'une meilleure prise en charge du matériel médical.Création de nouvelles dynamiques territoriales et de nouveaux modes d'organisation de réseaux...

Les impacts environnementaux et locaux sont clairement visibles : Création d'une nouvelle filière d'économie circulaire : réutilisation du matériel inutilisé qui est le plus souvent aujourd'hui jeté et détruit quelques soient son état et sa valeur résiduelle.

Création de nouvelles dynamiques territoriales et de nouveaux modes d'organisation de réseaux.

POUR EN SAVOIR PLUS

Site internet : <https://www.envie.org/qui-sommes-nous-3/>



Grâce à une visite chez **Anne marie et Gilles** en vacances dans un gîte, nous avons appris une information importante :

Les personnes qui, en France, ont déjà des matériels en location (lit médicalisé, lèvepersonne, compresseur de matelas à air...) pris en charge par la Sécurité sociale peuvent parfois bénéficier **d'autres locations sur leur lieu de vacances.**

Contactez votre revendeur, pour savoir s'il peut suspendre temporairement votre location, afin de permettre à un autre prestataire d'intervenir sur le lieu de vacances.

À défaut d'accord avec les fournisseurs, contacter votre caisse de Sécurité sociale pour savoir ce qu'elle autorise.

N'oubliez pas de vous y prendre très à l'avance pour tenir compte des délais d'obtention des accords nécessaires, et de la livraison. Il faut toutefois avoir une prescription médicale.

JOURNEE DE VENDEVVRE

Cette journée nous a permis de rencontrer de nouveaux adhérents :

La famille de monsieur Leveillé

Comment une journée peut nous permettre de continuer à échanger ?

Jean Beunache, toujours bon pied bon œil, au retour de la journée d'amitié de Vendevvre a proposé **un jeu sur notre liste mail d'adhérents :**

*En parcourant le parc du château je suis tombé sur une espèce « **de station météo** ». Si vous n'avez pas vu, je vous propose un petit jeu.*

Que représente l'objet qui est sur cette photo?
Dans le passé il avait une utilité pour les habitants du château!!!!!!



Ci-dessous la réponse **en image**....



JOURNEE D'AMITIE MERCREDI 21 AOUT 2019 LE DOMAINE DU GASSEAU

Deuxième Journée : MERCREDI 21 AOUT 2019

Cette journée est organisée près de
chez Mr ET MME BOURDON

qui ont des difficultés pour se déplacer et qui n'ont pas pu venir à l'Assemblée Générale

Nous nous retrouverons le midi pour un repas convivial avec la présence des enfants et petits enfants qui animeront ce moment

JOURNEE D'AMITIE
bulletin d'inscription joint au journal

A RENVOYER



VISITE DU POTAGER DU GASSEAU



DES EXPOSITIONS

1 Juillet au 1er septembre

ANTR'EAU par Edwige Lesiourd
Photographe nature installée

Depuis quinze ans l'artiste travaille sur le **thème de L'eau.**

La macro amène à voir ce que nous ne voyons pas forcément d'ordinaire, elle rend présent le sujet au-delà de l'obscurité et travaille sur l'illusion.

2 juillet au 1er septembre

François -joseph Durand

"Les figures de ma peinture"

Ses personnages sont à la fois drôle et mélancolique ; nostalgiques et poétique ; plein de tendresse et d'amour !
Visages d'hommes et de femmes dont le regard ne s'attache presque jamais à nous, sauf parfois un coup d'œil oblique qui nous interroge, comme étonné que nous soyons là.



LA BOUTIQUE NATURE

**BULLETIN
D'INSCRIPTION JOINT AU
JOURNAL A RENVOYER**

MENU du repas le MIDI

Apéritif et ses amuse-bouches
Feuilleté de légumes avec salade
Pavé de porc pommes de terre :
porc rôti au grill puis au four en
cuisson très lente viande très
tendre
Fromages
Moelleux au chocolat
Vin et café

JOURNEE D'AMITIE MERCREDI 9 OCTOBRE 2019 LE LABORATOIRE DE LA CHOCOLATERIE GLATIGNY ALENÇON



Il est toujours agréable de se retrouver lors d'une journée d'amitié :

au **château de Vendeuve**.

à droite **Mr Léveillé** et sa femme

Certains se promènent encore dans ce lieu magnifique et ne sont pas sur la photo.....

Troisième Journée : MERCREDI 9 OCTOBRE 2019

Nous nous retrouverons **le midi** pour un repas convivial. Ensuite la visite du **laboratoire de la chocolaterie Glatigny à Alençon** nous permettra de préparer Noël



**BULLETIN D'INSCRIPTION
JOINT AU JOURNAL A
RENNER**

Repas du midi à Alençon

Pour le GPO, les vacances ce sont toujours nos journées d'amitié et depuis quelques années notre séjour de vacances qui durent un peu plus longtemps cette année et qui comptent un plus grand nombre de participants

Première journée : JUIN 2019 Le Château DE VENDEUVRE

Deuxième Journée : MERCREDI 21 AOUT 2019

Le Domaine du Gasseau

Troisième Journée : MERCREDI 9 OCTOBRE 2019

Le laboratoire de la chocolaterie glatigny

Du samedi 7 au samedi 14 Septembre SEJOUR CANCALE

les participants vont recevoir une notice pour l'organisation du séjour

FIN NOVEMBRE DEBUT DECEMBRE

REPAS DE NOEL

Pierre achète sa nouvelle voiture : une DUSTER flambant neuve..noire avec des sièges et une roue de secours.

Le vendeur lui indique qu'elle est équipée d'un **autoradio à commande vocale nouvelle génération....** et lui fait une démonstration.

Choisissez un chanteur demande-t-il au client.

« *Hallyday* » ! dit l'acheteur..

L'autoradio lui demande : « *Johnny ou David ?* »

Pierre interloqué.. Répond : « *Johnny.* » et l'autoradio diffuse une chanson du Jojo national

Pierre demande au vendeur s'il peut faire un nouveau test.

Le vendeur : « *OK, vous allez voir, la radio répond à tous les coups !* »

Pierre lance : « *Iglésias* »

L'autoradio demande : « *Julio ou Enrique ?* »

Pierre en reste baba et dit : « *Julio* » et la radio passe "Non, je n'ai pas changé"

Enchanté, Pierre prend la voiture, sort du garage et se fait couper la route par un abruti qui manque de l'accrocher.

Pierre crie au chauffard : « *Enfoiré ,Connard,Bandit, Voleur!!!* »

Et la radio lui demande : « *Fillon, Hamon, Macron, Le Pen ou Mélenchon* »

Oh putain, dit Pierre, il y a même la mise à jour !



Une petite blague *coquine*, Jean les aime bien !!!!

Chez le notaire

Le français : Un délice, cette langue !

Que c'est beau ... toutes les subtilités et les richesses de la langue française !

Ne dit-on pas que cette langue est très difficile à apprendre ?

En voici un exemple :

Une vieille demoiselle se présente chez un notaire pour enregistrer l'acte d'achat de sa maison récemment acquise.

Le notaire l'invite à s'installer, appelle son clerc et lui demande textuellement :

"Veuillez, s'il vous plaît, ouvrir la chemise de mademoiselle, examiner son affaire, et si les règles ne s'y opposent pas, faites une décharge pour qu'elle entre en jouissance immédiate !"

On n'a toujours pas rattrapé la vieille fille !!!

Pour moi, elle n'aurait pas dû fuir : elle aurait dû essayer de tirer les choses **au clerc.....!**

Pour les amoureux des Citroën

Et pour le centenaire Citroën !

