



11 Place du Calvaire
30320 Marguerittes

04 66 21 03 09
09 77 66 47 91

Messagerie : alzheimer.gard@wanadoo.fr

Site internet : www.francealzheimer-gard.org

SOMMAIRE

Editorial

Agenda : les événements à venir

Actions récentes de l'association

Actualités sur nos partenariats

Une personne malade témoigne

Dossier : le risque de dénutrition dans la maladie d'Alzheimer

EDITORIAL

La semaine nationale de lutte contre la dénutrition : tous concernés

Après le succès de la Journée Mondiale Alzheimer du 21 septembre, d'autres événements mobilisent l'association, au service des personnes malades et de leurs aidants.

Pour la seconde année, l'Union Nationale France Alzheimer s'est associée au collectif national de lutte contre la dénutrition, créé par le Pr Eric Fontaine, qui organise la **semaine nationale de la dénutrition du 21 au 27 novembre 2022**. Son objectif est double :

- sensibiliser tout public aux risques de dénutrition pouvant survenir à tout âge de la vie, mais tout particulièrement au grand âge
- mettre en place des actions concrètes pour prévenir la dénutrition.

France Alzheimer Gard a organisé le 22 novembre une action organisée en partenariat avec le CCAS de Nîmes et le CODES (Comité départemental d'éducation à la santé) qui a rencontré un certain succès.

*Dr Camille Lapierre, président
et le comité de rédaction*

AGENDA

Poursuite des actions habituelles

Toutes les activités de FA30 se poursuivent :

- la **formation des aidants** en divers points du département
- les **groupes de parole** (18 en tout sur le Gard)
- les **cafés mémoire** (rencontres mensuelles) :
à Marguerittes à la Parenthèse,
à Aimargues au café Le France,
au Grau du Roi au bar Le Modern
à St Laurent d'Aigouze au Grand Café.
- la **halte relai** de Marguerittes le mardi après-midi, en alternance avec la médiation artistique
- la **halte relai de Beaucaire** (une fois par mois.
- les séances de **sophrologie** pour aidants et aidés à Beaucaire et Marguerittes et pour personnes malades à Nîmes
- le **groupe de parole pour personnes malades** à Marguerittes, à Nîmes, à Uzès et à Alès au besoin
- l'**activité physique adaptée** pour des couples aidants/aidés à Marguerittes, nouvelle activité dont le succès se confirme. Nous ferons le maximum pour la poursuivre et l'étendre en janvier et recherchons d'autres couples aidants/aidés intéressés.

Pour toute information et inscription sur ces actions, contacter Cécile Bresson au secrétariat au 04.66.21.03.09.

Les prochaines sorties Art et culture

Ces sorties culturelles, accompagnées de bénévoles de FA30, rencontrent toujours un franc succès et répondent à l'objectif d'avoir accès à la culture sous toutes ses formes, même quand on est porteur d'une maladie d'Alzheimer ou aidant d'un malade et de vivre un temps de convivialité

qui aide à dépasser les problèmes du quotidien.

De nouvelles dates seront bientôt proposées pour le 1^{er} trimestre 2023.

Nouvelles actions à Bellegarde

Le partenariat avec la mairie de Bellegarde, signataire de la Charte Ville aidante Alzheimer a permis de mettre en place un **atelier de convivialité de type halte répit** les mardis de 14h à 16h avec des bénévoles de Bellegarde.

Par ailleurs nous avons le projet de proposer bientôt une nouvelle activité à Bellegarde pour personnes malades et aidants : le **tennis de table** (ou ping pong). D'autres associations ont déjà développé cette pratique avec un bénéfice certain constaté au niveau des personnes malades, qui outre le plaisir de cette activité physique, peuvent avoir la joie d'échanger des balles avec des jeunes.

Si vous êtes intéressés par ces 2 actions à Bellegarde, même si vous n'habitez pas la commune mais à proximité, faites-vous connaître auprès du secrétariat.

RETOUR SUR NOS ACTIONS RECENTES

21 septembre 2022 : la Journée Mondiale Alzheimer sur le thème du « bal musette »



La journée mondiale Alzheimer 2022 a été un franc succès avec le partenariat généreux et efficace du CCAS de la ville de Nîmes, et grâce à une belle



N°24 – le 5 décembre 2022

implication de nombreux bénévoles. De plus le temps a été clément avec un soleil généreux tout au long de la journée.

Près de 150 personnes ont été présentes place Questel dans la journée, 130 personnes ont partagé une gardiane, traditionnel repas Gardois). Jérémie Burette a, très agréablement, agrémenté avec son accordéon l'apéritif offert par la mairie. La chorale du CCAS est venue chanter des airs populaires bien connus, avec son dynamisme habituel. Après le déjeuner, l'orchestre Sharm a fait danser avec beaucoup d'enthousiasme les personnes présentes et il a été difficile d'arrêter musique et danse vers 17H.

Cette journée a mis de la joie dans les cœurs de tous et nous espérons que nous avons contribué à sensibiliser le public à la maladie et à ce que vivent familles et malades avec beaucoup de pudeur et de dignité.

Merci à nos partenaires et aux bénévoles.

28 septembre 2022 : Sortie Art et culture à l'abbaye de Montmajour



L'Abbaye de Montmajour est un exemple exceptionnel de monument qui témoigne de près de 8 siècles d'architecture en Provence.

Des personnes malades, accompagnées de leur aidant de Nîmes et de Beaucaire et de bénévoles de France Alzheimer Gard, ont été émerveillés par la grandeur de l'édifice et la beauté des espaces intérieurs.

Comme à l'accoutumée, cet après-midi culturel s'est terminé autour d'un pot convivial et a ravi tout le monde.

A refaire !!



19 octobre 2022 : Sortie Art et Culture aux Salins à Aigues Mortes

Près de 20 personnes, personnes malades, aidants et bénévoles, ont pris place dans le petit train qui permet de visiter cette saline. Cette sortie rencontre toujours le même succès.



N°24 – le 5 décembre 2022

16 novembre 2022 : Sortie Art et Culture au musée des santons

Cette sortie a dû être **annulée** quelques jours avant la date prévue, malgré une bonne vingtaine de personnes inscrites et nous en sommes navrés.

En effet le budget prévu pour les sorties Art et Culture était clôt et FA 30 n'a pu obtenir une rallonge budgétaire de l'Union France Alzheimer.

Ceci permet de rappeler que, si la participation à ces actions de FA30 est gratuite pour les personnes malades et les aidants, l'association engage des frais pour payer le déplacement des bénévoles et le pot de l'amitié qui clôt toujours la sortie. Chaque action fait ainsi l'objet d'une demande de financement auprès de l'Union France Alzheimer.

6 octobre 2022 : Journée des aidants à Nîmes

Depuis plusieurs années, la **journée nationale des aidants du 6 octobre** fait l'objet d'événements multiples, notamment dans le Gard. Il s'agit d'attirer l'attention des citoyens sur la situation des 3 millions d'aidants français, qui se dévouent pour aider au quotidien un proche, malade ou handicapé, enfant, adulte ou personne âgée, notamment lorsqu'il souffre d'une maladie d'Alzheimer ou d'une maladie apparentée.

En 2022, une journée d'action a été organisée à Nîmes, Uzès, Bagnols sur Cèze et au Vigan, proposant des stands d'information mais aussi de passer une journée dans une convivialité joyeuse en ayant accès à des actions de détente comme de la sophrologie...

Nous avons notamment été présents toute la journée à Nîmes organisée à l'ESAT Osaris, dans un parc magnifique et sous un beau soleil. Nos bénévoles ont rencontré une quinzaine d'aidants, qui pour la plupart ne connaissaient pas l'association. Nous espérons qu'ils donneront suite à nos propositions d'aide.



8 novembre 2022 : Signature de la Charte Ville aidante Alzheimer à Clarensac

Patrick Gervais, maire de Clarensac, et Camille Lapiere, président de FA30 ont signé ensemble la Charte Ville aidante Alzheimer le 8 novembre en mairie de Clarensac.

De nouveaux projets en perspective...



N°24 – le 5 décembre 2022

16 novembre 2022 : participation au forum santé de Sauve

L'association FA30 répond toujours aux sollicitations des villes et a ainsi été présente au forum santé de **Sauve toute la journée du 16 novembre**.

Cette manifestation a été organisée par la mairie de Sauve avec l'UDCCAS (Union Départementale des CCAS) du Gard. Elle a donné accès à des informations multiples dans le domaine de la santé pour des publics de divers âges avec de nombreux stands représentant des institutions ou des associations.

L'accueil a été très chaleureux et de nombreux échanges peuvent se faire entre partenaires.

Le stand de FA30 a accueilli près de 20 aidants concernés par une maladie neuro-évolutive, en demande d'information ou de soutien.

A l'occasion de ce forum, **la charte Ville Aidante Alzheimer a été signée** par Monsieur Olivier Gaillard, maire de Sauve et Denise Strubel, vice-présidente de FA30.

Une collaboration de proximité sera mise en place pour accueillir et informer les aidants et les orienter vers les structures d'aide et les actions de France Alzheimer.



SE RENCONTRER
S'INFORMER
SE PREMUNIR
A SAUVE

FORUM SANTÉ
"Bien vieillir et Handicap"

JEUDI 17 NOVEMBRE 2022
9H-17H
ESPACE CULTUREL
7TER AVENUE RHIN ET DANUBE - 30610 SAUVE

Par le CCAS de SAUVE en partenariat avec l'UDCCAS et le Département du Gard
Informations: 04.66.77.50.19- contact@ville-de-sauve.fr

UDCCAS
GARD

22 novembre 2022 : actions pour la sensibilisation et la prévention de la dénutrition

Dans le cadre de la semaine nationale de lutte contre la dénutrition nous avons organisé **le 22 novembre au CCAS de Nîmes**, rue des Chassaintes, deux actions complémentaires :

- le matin un atelier de préparation d'un repas avec la participation de 3 personnes malades, de leurs aidants et de bénévoles. A midi le repas préparé a été partagé dans un climat très convivial et des invités nous ont rejoint dont 2 élues de la ville,

- à 14H une conférence débat « *Comment prévenir la dénutrition chez les personnes malades* » a été animée par Mme Lilas Benard, chargée de mission au CODES et diététicienne et le Dr Denise Strubel, gériatre, vice-présidente de FA30. Les aidants ont été sensibilisés aux risques de dénutrition et ont pu échanger sur les pratiques à mettre en place, notamment pour que les repas restent avant tout un temps de plaisir et de partage.

N°24 – le 5 décembre 2022

Une documentation adaptée a été distribuée aux participants, qui ont exprimés toute leur satisfaction pour cette journée.



Mardi 22 novembre 2022 à 14h

CCAS de Nîmes, 14 rue des Chassaintes, Salle B109

Dans le cadre de la semaine nationale de lutte contre la dénutrition

France Alzheimer Gard vous invite à une conférence publique pour les aidants des personnes malades

(Maladies d'Alzheimer et maladies apparentées)

Comment prévenir la dénutrition chez les personnes malades

Mme Lilas Benard, Diététicienne chargée de projet CODES 30

Dr Denise Strubel, Gériatre vice-présidente de France Alzheimer Gard



Quelques retours des participants :

« Partager avec mon papoune cet atelier cuisine a été pour moi émotionnellement très intense car c'est la première fois que je passais une journée entière avec lui et surtout avec autant de partage. Je ne sais pas si papa s'est vraiment rendu compte de cet instant, de ce qu'il faisait ou non, mais il a participé avec grand plaisir et avec son cœur. En espérant qu'il ne l'oublie jamais 😊 »
(fille d'une personne malade)

« la conférence a attiré notre attention sur la dénutrition ce qui nous a permis de voir que nous mangions mal : manque de diversification, utilisation de plat tout fait industrialisé... Nous allons tâcher de changer nos habitudes ». (époux d'une personne malade).

ACTUALITES SUR NOS PARTENARIATS

Rappel sur les haltes répit « Le temps d'une pause » d'Amaelles-Vivadom (partenariat avec FA30)

La halte répit accueille une après-midi par semaine des personnes touchées par des troubles cognitifs, pour permettre à leurs aidants de passer le relai et prendre un peu de temps pour eux. Un bénévole de FA30 est présent.

Halte répit de Nîmes : Tous les jeudis après-midi de 14h à 17h dans les locaux du CCAS de Nîmes, 14 rue des Chassaintes

Halte répit de Caissargues : Tous les lundis après-midi de 14h à 17h à la salle communale située Espace Fernand Bedos 320 rue Alphonse Daudet

Halte répit de Caveirac : elle vient d'ouvrir fin octobre les jeudis après-midi de 14h à 17h, au 16 rue de la pépinière

Renseignements et inscription (obligatoire) au 06 27 55 44 84

Ciné-débats avec la projection d'un film documentaire sur les aidants

En 2021, l'association *Nos mémoires Vives* est partie à la rencontre de binômes "aidants-aidés" pour recueillir les témoignages de leur expérience face à l'arrivée de la maladie, de la vieillesse, de la perte d'autonomie. Avec sensibilité et authenticité ces personnes ont partagé leur vécu entre bienveillance, épuisement, don de soi, contraintes... Ce recueil a permis une création filmique « *Aidant, aidé, corps à cœur engagé* ».

Des bénévoles de France Alzheimer Gard étaient présents à la projection de ce film photographique



N°24 – le 5 décembre 2022

et sonore le 27 septembre à Marquerittes, projection suivie d'échanges animés par un philosophe et d'informations apportées par les associations et partenaires présents. Ce ciné-débat a été organisé par l'association Nos Mémoires Vives, la plateforme de répit de Vivadom-Amaelles, l'association ADAO et Malakoff Humanis. Un moment de convivialité a clôt la soirée.

Le même évènement a lieu le lundi 5 décembre 2022 à 17h30, au foyer Fernand Bedos au 320 rue Alphonse Daudet, à Caissargues. L'association France Alzheimer Gard y sera présente pour participer aux échanges.

Pour tout renseignement contacter la plateforme de répit au 04 48 06 01 14 ou par mail à s.lardet@vivadom.net
a.fournel@vivadom.net

Une personne malade témoigne au sujet de France Alzheimer

DOSSIER : le risque de dénutrition dans les maladies neuro-dégénératives

La dénutrition est définie comme une insuffisance d'apports alimentaires, sur le plan quantitatif et/ou qualitatif par rapport aux besoins d'un organisme. On considère qu'aujourd'hui, elle touche 2 millions de français de tout âge, mais particulièrement de jeunes enfants et surtout des séniors et personnes très âgées : 10% des personnes de plus de 70 ans sont actuellement dénutris.

La maladie d'Alzheimer et les maladies apparentées sont très souvent associées au cours de l'évolution à un risque de dénutrition, qu'il est important de prévenir.

La dénutrition est repérée par l'un ou l'autre des éléments suivants :

- une perte de poids d'au moins 5% du poids total en 3 mois ou de 10% en 6 mois
- un indice de masse corporelle (poids /taille²) inférieur à 21
- un taux d'albumine dans le sang inférieur à 35g/l.

Elle entraîne une fatigue, une perte d'appétit qui aggrave la dénutrition, une fonte musculaire favorisant des chutes et une baisse des défenses immunitaires, majorant le risque d'infections.

Se nourrir est certes d'abord un besoin vital mais c'est aussi un acte social et culturel et il a une forte valeur symbolique car manger est directement associé à la vie. Mais il ne faut pas oublier que se nourrir doit rester avant tout un acte de partage et de plaisir et ne pas se réduire à un acte physiologique.

Une personne ayant une maladie d'Alzheimer ou une maladie apparentée peut mal s'alimenter, surtout quand elle habite seule. En effet elle oublie parfois de manger, ou mange des aliments répétitifs, mal équilibrés, ou a des difficultés pour s'approvisionner. Parfois elle ne respecte pas les dates de péremption. Elle perd l'appétit surtout si elle vit seule ou si elle déprime. Certains troubles du comportement comme l'agitation, vont aggraver les difficultés.

Pour prévenir la dénutrition, il est important de veiller à une alimentation diversifiée, équilibrée, attractive et savoureuse. Trop souvent les aidants sont très préoccupés par l'équilibre alimentaire et créent des situations de tension autour des repas. Il faut au contraire un peu « lâcher prise », donner priorité au plaisir de manger, s'adapter au rythme ou à l'appétit de la personne malade, accepter quelques déviances et savoir s'adapter au jour le jour.



N°24 – le 5 décembre 2022

Sur le choix des aliments, il faut privilégier les produits frais, limiter les aliments ultra-transformés des supermarchés, consommer suffisamment de protéines quotidiennement (viandes, poissons, produits laitiers et légumineuses) et choisir les préparations en fonction des goûts.

Diverses solutions existent pour enrichir les aliments, quand la personne a peu d'appétit : rajouter du beurre, de la crème, du fromage râpé, ou de l'œuf, qui de plus vont améliorer la saveur des aliments et rendre les aliments plus lisses. Mieux vaut manger des repas moins volumineux mais plus nombreux. Faire un peu d'activité physique comme une promenade, donne de l'appétit, de même que l'ajout de condiments, une présentation soignée ou pourquoi pas un peu de vin.

Enfin soulignons que l'aidant lui-même est exposé au risque de dénutrition, lorsqu'il est débordé par les tâches d'accompagnement de la personne malade. Il est important de savoir se faire aider.