

UNAFASH 77

Sommaire :

- 1 : Faire entendre la voix des malades et des familles
- 2 : Les médicaments psychotropes
- 3 : L'Unafam à votre service
- 4 : Infos 77

FAIRE ENTENDRE LA VOIX DES PERSONNES MALADES ET DES FAMILLES

L'une des priorités de l'Unafam est de **faire entendre la voix des personnes et des familles** concernées par la maladie et la souffrance psychiques sous leurs diverses formes.

La tâche est immense, loin d'être accomplie.

Des succès ont été remportés au plan national : prise en compte du handicap psychique dans la loi de 2005 sur l'égalité des droits des personnes handicapées ; création des GEM ; affirmation, dans la loi du 5 juillet 2011, de la nécessité de services d'urgence psychiatriques ; ...

Mais nous constatons chaque jour que ce qui nous apparaît évident et indispensable peine à être pris en compte. Ici, ce sont les familles qui essaient de faire le lien entre les soignants d'un même patient qui « ne se parlent pas ». Là, ce sont d'autres familles qui sont tenues à l'écart de toute information sur le parcours de soins de leurs proches et, de ce fait, empêchées d'y contribuer pleinement. Ailleurs, ce sont les urgences psychiatriques (priorité de l'ARS Ile de France) qui se mettent en place, mais avec une lenteur désespérante.

Et notre demande d'un accompagnement personnalisé de proximité, pluridisciplinaire, fréquent, économe des deniers publics – et qui a fait ses preuves dans bon nombre de pays – reste encore sans écho.

Etre critique et constructif

L'Unafam estime que son positionnement, à la fois critique et constructif, est gagnant : critiquer ce qui ne va pas et dire pourquoi ; re-

connaître ce qui va ou qui va mieux, par exemple le dispositif ERIC de traitement des urgences pour le nord du département ; s'engager en exprimant des propositions, en particulier lorsque l'occasion nous est donnée.

Être présent partout en Seine-et-Marne

La voix des usagers – les familles et leurs proches malades – **prend tout son poids** lorsqu'elle s'exprime dans les diverses commissions dédiées des établissements de soins publics et privés (conseil de surveillance, commission sur la qualité des soins et de la vie dans l'établissement, relations avec les usagers, ...) ou dans les commissions départementales (Maison départementale des personnes handicapées - MDPH, ex-Cotorep-, commissions du Conseil général, ...). Lorsque l'Unafam n'en est pas membre, la voix des malades et des familles est trop souvent absente.

Pour ces raisons, nous recherchons, parmi nos adhérents, des bonnes volontés pour ce type d'engagement, clairement limité (en temps notamment), qui bénéficie du soutien pratique de l'Unafam 77, de formations appropriées ... et qui se révèle passionnant, loin de l'ambiance bureaucratique des commissions X ou Y que vous avez certainement rencontrées ailleurs !

Pour tous les « usagers », merci d'avance à celles et ceux qui voudront bien consacrer un peu d'énergie, à leur mesure, à cette tâche discrète mais très importante.

Hubert Peigné.
Président délégué Unafam 77



Les médicaments psychotropes



Il n'est pas toujours facile de se repérer dans le labyrinthe des prescriptions ...

Les lignes qui suivent ne prétendent pas faire le tour de la question, mais simplement donner quelques pistes. Pour plus d'informations, on peut se référer au petit guide édité par Psycom, « Les médicaments psychotropes », accessible sur Internet : www.psycom.org. La délégation de Seine-et-Marne, Unafam77, peut vous procurer une version papier de ce guide. N'hésitez pas à nous la demander !

On distingue cinq grandes classes de médicaments psychotropes, c'est-à-dire des médicaments agissant sur les mécanismes neurobiologiques du cerveau afin de réduire les dysfonctionnements psychiques :

- les **neuroleptiques et antipsychotiques** qui ont une action anti-hallucinatoire, anti-dépressive, sédatrice et désinhibitrice : on désigne généralement par le premier terme les médicaments de « première génération » comme le Haldol, le Loxapac ou le Clopixon. Depuis une dizaine d'années, on utilise le terme « antipsychotique » pour désigner la « deuxième génération » de neuroleptiques, qu'on appelle aussi parfois « antipsychotiques (ou neuroleptiques) atypiques » ; il s'agit entre autres du Risperdal, du Zyprexa, de l'Abilify ou du Xeplion. Certains de ces traitements peuvent être administrés sous forme injectable avec un effet prolongé sur plusieurs semaines.
- Les **antidépresseurs**, utilisés pour traiter les troubles dépressifs caractérisés mais aussi d'autres troubles (troubles obsessionnels compulsifs ou troubles anxieux) : on distingue aussi des médicaments de « première génération » - les tricycliques ou imipraminiques - et des traitements de « deuxième génération », les plus prescrits (Prozac, Deroxat, Zoloft, ...).
- Les **régulateurs de l'humeur** ou thymorégulateurs, prescrits dans le cas des troubles bipolaires : le principal et le plus ancien est à base de sels de lithium (Téralithe) mais on utilise aussi des traitements comme le Dépamide ou le Lamictal.
- Les **anxiolytiques ou tranquillisants**, destinés à atténuer l'anxiété : ce sont principalement des benzodiazépines (Lexomil, Valium, Temesta, Xanax, ...).
- Les **somnifères ou hypnotiques**, pour lutter contre l'insomnie qui est en général liée aux pathologies psychiques : certains sont des benzodiazépines (Noctamide), d'autres sont apparentés à cette famille (Imovane, Stilnox).

Ces traitements sont souvent combinés entre eux :

- antipsychotiques **et** antidépresseurs, ou
- antipsychotiques **et** thymorégulateurs, ou
- antipsychotiques **et** thymorégulateurs **et** anxiolytiques ..., auxquels s'ajoute généralement un somnifère.

En outre, des correcteurs sont souvent prescrits pour prévenir les effets indésirables induits par les neuroleptiques ou antidépresseurs : raideur musculaire ou tremblements (Lepticur, Akineton), sécheresse de la bouche (Sulfarlem).

Tout traitement nécessite une surveillance régulière de ses effets attendus et des effets indésirables. Il est important en outre de procéder régulièrement à des examens biologiques.

**Si le psychiatre ne les prescrit pas,
demandez à votre médecin généraliste de s'en charger.**

L'UNAFAM EN SEINE-ET-MARNE

AU SERVICE DES MALADES PSYCHIQUES ET DE LEURS FAMILLES

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE

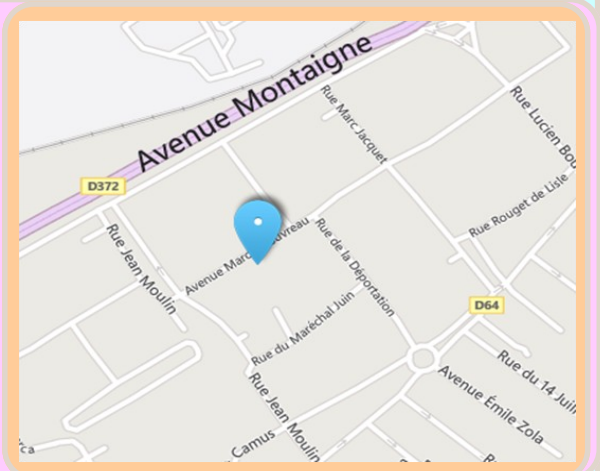


Samedi 17 janvier 2015

au Centre Albert Schweitzer, Place du 8 mai 1945 à Dammarie-les-Lys, de 10h00 à 13h00.

Au programme : compte-rendu de l'activité de la délégation, débats, propositions d'action, ...

Venez nombreux partager ce moment d'échange et d'amitié.



**Des Psychologues Unafam
sont à votre écoute**

« Ecoute familles »
du Lundi au Vendredi, de 9h00 à 18h

01.42.63.03.03



**Des bénévoles Unafam
de Seine-et-Marne
sont à votre écoute**
7 jours sur 7, 24 heures sur 24

01.64.39.47.75

Les « Permanences » de l'Unafam 77

Lieux	Dates	Horaires	Adresses
COULOMMIERS	3ème Vendredi sans RDV	de 14 à 16h	Mois pairs : CMP, rue des Moulins Mois impairs : Hôpital Arbeltier
DAMMARIE- les-LYS	1er Vendredi sur RDV	de 14 à 17h	Centre Socio-Culturel - Place du 8 Mai 1945
LAGNY-SUR-MARNE	3ème Samedi sur RDV 4ème Samedi sur RDV	de 10 à 12 h	Maison des Associations, 9 rue Vacheresse
MELUN	Tous les jours sur RDV		Bureau de la Délégation - 26, rue des Mézereaux
NOISIEL	Tous les jours sur RDV	de 14 à 16h	Maison de Quartier de la Ferme du Buisson 8 passage Louis Logre
PONTAULT-COMBAULT	Tous les jours sur RDV		Espace Associatif - 11, rue de Bellevue

Les « Groupes de Parole » Unafam 77

Lieux	Dates	Horaires
CHELLES	1er Samedi du mois	de 9 à 11h
COULOMMIERS	1er Vendredi du mois	de 20 à 22h
LAGNY-sur-MARNE	3ème Samedi du mois	de 10 à 12h
Le MEE-sur-SEINE	4ème Vendredi du mois	de 19h30 à 21h30
PONTAULT-COMBAULT	3ème Vendredi du mois	de 20h30 à 22h30

Infos 77

Les activités de la délégation Unafam



La Direction des Affaires Sociales de Pontault-Combault a organisé le 17 octobre une rencontre de tous les acteurs sociaux, médico-sociaux et médicaux, « Le Village éphémère ». Unafam 77 y était présent.

Ce fut une belle réussite, avec un public nombreux et pluri-générationnel (environ 500).

Merci à nos amis bénévoles et adhérents qui ont tenu notre stand et accueilli beaucoup de personnes intéressées par notre action.

10e anniversaire du SAVS-Samsah du sud Seine-et-Marne



Forte affluence lundi 17 novembre au théâtre de Fontainebleau pour fêter le 10e anniversaire du SAVS-Samsah des « Amis de l'Atelier » établi dans le sud du département.

Madame Gauthier, la directrice, a rappelé l'évolution de cette structure d'accueil et d'insertion sociale de personnes souffrant de troubles psychiques. Unafam 77, qui salue le travail effectué par une équipe très compétente et passionnée par sa mission, se félicite de la réussite de cette institution, à la création de laquelle elle avait contribué activement.

Et puis, place à la fête ! Intermèdes musicaux, proposés par des usagers du SAVS, petit film jubilatoire mettant en scène les résidents et usagers, buffet très apprécié et enfin, l'après-midi, une pièce de théâtre, « Le mariage d'Arlequine », proposée par la compagnie « Les Arlequins ».

Le CEAPSY a ouvert ses portes



Le Centre d'écoute et d'accueil sur les troubles psychiques a pour but de répondre aux interrogations des personnes souffrant de troubles psychiques, de leurs proches et des professionnels.

Situé à Paris, 11 rue Cabanis, 14e, il reçoit sans rendez-vous, gratuitement, y compris un samedi sur trois.

Pour connaître les heures d'accueil: 01 45 95 76 77 ; site Web : www.ceapsy-idf.org ; mail : contact@ceapsy-idf.org.

Atelier Prospect à Melun



L'Unafam organise un « atelier Prospect Familles » au printemps 2015. Cet atelier, animé par des bénévoles de l'Unafam, doit permettre aux familles et proches de mieux faire face à la maladie.

Pour vous inscrire, prenez contact avec la délégation

**Semaines d'information
SUR
la santé mentale**

du 16 au 29 mars 2015

Semaines d'information sur la santé mentale 2015 : l'Unafam fait son cinéma !

A l'occasion des prochaines Sism, Unafam 77 organise un festival de films évoquant les maladies psychiques à Nemours, Melun et Chelles. Dans chacune de ces villes, du 16 au 27 mars 2015, une séance, l'après-midi, présentera des courts-métrages consacrés aux troubles psychiques chez les adolescents et une séance, en soirée, proposera un film permettant de porter un autre regard sur les personnes souffrant de ces troubles. Chaque séance sera suivie d'un débat. Dans le prochain numéro d'Unafamflash, vous trouverez toutes indications sur le programme.

UNAFAM 77 - Délégation de Seine-et-Marne - 26 rue des Mézereaux - 77000 MELUN

Adresse e-mail : 77@unafam.org - Site web : www.unafam.org

Téléphone, répondeur, accueil familles : 01.64.39.35.92