



N°19 - Juillet 2015 : SANTÉ MENTALE ET DIÉTÉTIQUE



Edito

Nous voilà en été. Si la météo est au rendez-vous c'est la saison des salades et grillades en plein air.

L'occasion aussi d'aider nos proches dans leurs choix alimentaires et leur hygiène de vie. C'est important pour nous tous mais encore plus pour les malades dont le traitement influe souvent sur l'appétit et la prise de poids. Le manque d'exercice et une consommation importante d'alcool (encore plus calorique que le sucre), sont des facteurs négatifs supplémentaires

Dans ce numéro des professionnels en santé mentale donnent des pistes pour réfléchir à l'importance de l'alimentation en nous guidant vers des moyens de l'améliorer. Ceux qui veulent approfondir le sujet cuisine trouveront en page 4 une large sélection de livres.

Les GEMs contribuent aussi à prendre en compte son corps grâce à des ateliers cuisine et des ateliers d'activités sportives. Deux GEMs témoignent dans ce numéro. L'influence du sport sur le bien être mental était le pari des fondateurs du SAS Béarn de Pau.

Bonnes activités, bon appétit et bon été.

Alain Rogez Président Délégué



Durée d'Attribution de l'AAH

Un décret national du 3 avril 2015 étend de **2 à 5 ans** la durée maximale d'attribution de l'AAH pour les personnes ayant un taux d'incapacité compris entre 50 et 80 %. Dans le 64 la MDPH et la CAF ont décidé que les nouvelles demandes seront attribuées pour 5 ans mais que celles déjà accordées pour 2 ans **ne seront pas prolongées automatiquement**. Monsieur Dominique Lagrange Directeur de la MDPH 64 donnera plus d'informations lors de la réunion des adhérents du samedi 26 septembre.

Inscription aux groupes de paroles. 2015-2016



Chaque année la constitution des groupes de paroles est un (petit) casse-tête pour les bénévoles. Pour simplifier, les inscriptions pour la rentrée de septembre se feront à l'aide de la fiche jointe à ce bulletin. Merci de la retourner avec le chèque de participation avant le 15 septembre. En plus vous pouvez vous préinscrire auprès des bénévoles chargés de groupes.

Réunion des adhérents

26 septembre 2015 - 9h45 - St Pierre d'Irube
Fiche d'inscription et programme joints à ce bulletin



NUTRITION ET SANTE MENTALE

Tout le monde sait qu'une saine alimentation a des bienfaits sur la santé physique, mais depuis quelques années, la psychiatrie reconnaît de plus en plus le rôle de la nutrition dans le traitement des problèmes de santé mentale.

Les personnes atteintes de troubles psychiques ont généralement une moins bonne santé globale que la population générale. La maladie, les effets secondaires des traitements, les conditions de vie précaire contribuent à l'expliquer. Certains antidépresseurs ou antipsychotiques peuvent aussi entraîner une importante prise de poids pouvant conduire à l'obésité et sur le plus long terme à d'autres problèmes qui arrivent en cascade : cholestérol, diabète, problèmes dentaires, troubles gastriques, cardiopathies.

Si les mécanismes de prise de poids ne sont pas totalement identifiés, l'augmentation de l'appétit est souvent incriminée avec des fringales, une appétence au sucre et une envie parfois irrésistible de grignoter entre les repas. Pour mieux connaître et anticiper les risques nous avons rencontré deux infirmiers du CMP de Saint Jean de Luz et une diététicienne du Centre Hospitalier de Bayonne.

Neuroleptiques et prise de poids : comment y remédier ?

Rôle du psychiatre prescripteur, des soignants, du médecin généraliste et du patient.

Karine, infirmière extra hospitalière au CMP de Saint Jean de Luz est souvent amenée à aborder cette problématique avec ses patients dans une démarche éducative.

"Les médicaments prescrits sont choisis par le médecin psychiatre en fonction du meilleur équilibre "bénéfices-risques" pour la personne. C'est-à-dire que le traitement doit être le plus efficace pour les symptômes et présenter le moins d'effets secondaires possibles. Le rôle des infirmiers est de reformuler l'information, réévaluer la compréhension et de donner des conseils hygiéno-diététiques. Il existe toujours un risque d'abandon du traitement, d'où l'importance d'un échange suivi. Les conseils sont toujours adaptés au cas par cas et l'équipe soignante peut orienter vers des ateliers adaptés.

Une surveillance médicale est parallèlement assurée pour suivre l'évolution pondérale : prise de mesure abdominale, bilans sanguins, prise de la tension, rappel des rendez-vous médicaux.

Encourager l'activité physique

Chaque vendredi, **François**, infirmier lui aussi au CMP de Saint Jean de Luz, prend le chemin du trinquet pour faire des parties de pala avec 4 patients. Après un échauffement classique, ils vont courir, attraper la balle, crier pour se stimuler, râler parce que le point est perdu, et se convaincre de gagner... Pas toujours facile, mais sur les marches ou au milieu des équipes, François observe, encourage, conseille. Lui-même est passionné de sport et sait que cette activité présente de nombreux avantages :

- * réinvestir son corps, retrouver ses capacités physiques
- * améliorer son image de soi, reprendre confiance
- * voir émerger des émotions et sensations variées (joie, colère, désir de gagner, de revenir....)
- * tenir compte du groupe, développer sa communication et un esprit d'équipe,
- * se concentrer, s'engager, s'investir dans la durée



Sans exclure la notion de plaisir !

Des séances de gymnastique douce, balnéothérapie, relaxation et danse sont également mises en place dans les CMP et les hôpitaux de jour. Des études ont montré que les activités sportives avaient un effet très positif sur l'évolution des pathologies psychiques. Et que même une activité à intensité modérée est bénéfique.

"DE TES ALIMENTS TU FERAS UNE MEDECINE....."

Recourir à une consultation spécialisée

En cas de prise de poids majeure, le recours à un spécialiste de la nutrition est recommandé. Des consultations avec des diététiciennes ou des nutritionnistes sont accessibles en milieu hospitalier ainsi qu'en milieu libéral.

Nous avons rencontré Mirenxu Iturria, diététicienne sur le site Cam de Prats, à Bayonne.

Les patients lui sont recommandés par les psychiatres des CMP ou de l'Hôpital. Il faut qu'ils soient stabilisés et qu'un suivi psychiatrique soit installé.

Mirenxu : "Nous commençons par aider le patient à trouver les habitudes alimentaires et le rythme de vie responsables de la prise de poids. Nous essayons ensuite de savoir ce qui pose problème : besoin de se remplir ? responsabilité des médicaments qui changent le métabolisme ? perturbation de la notion de satiété ? activité physique trop restreinte ?

L'objectif est de réapprendre à écouter son corps, à redécouvrir des sensations, à ne plus manger par automatisme. Et c'est là aussi que **la notion de plaisir** devient primordiale.

Pas de régime ! Pas de menu ! pas d'élément restrictif ! Juste une question de modération.

On n'impose rien, on propose une rééducation alimentaire ! **ECOUTER SON CORPS.**

Etre patient, ça se fait sur du long terme. La perte de poids sera progressive, il s'agit d'abord de stabiliser le poids et de se sentir bien dans ses vêtements.

Propos recueillis par Dominique Letamendia

CUISINE ET DEPENDANCES : LES ATELIERS CUISINE

Une fois par mois, le jeudi, au centre Sagardian à Saint Jean de Luz, la salle du **GEM Phoenix** prend des airs de cours de cuisine. Pas de "Chef" mais une équipe motivée qui se retrouve pour préparer un repas partagé.

Dominique, Bruno, François, Ludovic et Jean-Marie (tiens ! que des garçons !!!!) sont venus témoigner : on aime manger mais tout seul, on n'a pas envie... et on mange mal ! La cuisine ensemble c'est mieux ». On se fait plaisir, on échange, on apprend, on invente : la crème brûlée à la verveine, vous connaissez ?



Un autre jour, "**La p'tite cantine**" au rez de chaussée du centre Sagardian met les petits plats dans les grands dans une atmosphère conviviale : "On a toujours la joie d'être ensemble mais ce jour-là, c'est plus exigeant : il faut que ce soit bon et joli et on sert des clients qu'il faut satisfaire. On guette leurs réactions et c'est vraiment gratifiant de les voir se régaler après tous nos efforts !". Les recettes servent à financer les sorties.

Ce qui les a encouragé à développer un autre projet productif lui aussi : la réalisation de buffets pour des soirées associatives....

Pour réserver : 06 86 89 66 74

animatricesgemsagardian@live.fr

Au **SAS BEARN**, Association d'Aide par le Sport et le Loisir, tous les 15 jours, un atelier rassemble 12 à 15 participants pour préparer des plats : on lave, on épluche, on coupe, on pétrit... La mémoire est, elle aussi, mise à contribution : chacun essaie, avec l'aide de Naima, l'animatrice de l'atelier, d'apprendre des « secrets de fabrication », ou de calculer les proportions nécessaires à la recette pour avoir la joie de rapporter et déguster un vrai bon plat chez soi. Ils en retirent un sentiment de fierté.

La cuisine c'est une activité conviviale, chaleureuse et rassurante, elle contribue à faire naître des sentiments de bien-être chez les participants et en plus leur permet d'acquérir des notions sur les besoins nutritionnels tout en prenant conscience de l'importance d'un repas diététique.

SAS BEARN 14, av Federico Garcia Lorca 64000 - PAU 05 59 30 58 99

L'UNAFAM PRES DE CHEZ VOUS FAISONS CONNAISSANCE

LA DÉLÉGATION DE L'UNAFAM 64

Président : Alain Rogez - Trésorier : Jean Michel - Secrétaire : Marie-Dominique Hochedez
Membres du bureau : Marie-Christine Iturrioz, Dominique Letamendia, Christine Elhorga,
Evelyne Darmana.

La section UNAFAM 64 est animée par 20 bénévoles

N° de tel unique pour tous les points d'accueil du département : **05 40 39 59 07**

- Des groupes de paroles et des ateliers prospectifs
- Des rencontres avec des professionnels
- Des représentations auprès de nombreuses instances médicales et sociales.
- Un bulletin d'information

Lu pour vous par Marie-Claude Rouquet

Livres de cuisine, sites ou blogs culinaires, le succès est grand. Mais, la nourriture est un sujet de recherche dans des domaines très divers. Voici quelques titres d'accès facile qui donnent un aperçu de leur variété :

- Le plus complet : *Maguelonne Toussaint-Samat : Histoire naturelle et morale de la nourriture. (Le Pérégrinateur)*. Vous saurez tout sur les produits, les pratiques culinaires du point de vue de la botanique, de la biologie, de la médecine mais aussi du point de vue social, politique ou symbolique

- Le plus historique : *Jean-Louis Flandrin : Histoire de l'alimentation (Fayard)*. Une somme indispensable pour connaître l'histoire des aliments, des repas et de leur évolution.

- Le plus scientifique : *Jean-Marie Bourre : La diététique du cerveau (O.Jacob poche)*. Comment faut-il alimenter notre cerveau pour bien penser ? La réponse d'un scientifique qui ne manque pas d'humour.

- Le plus engagé : Isabelle Filliozat : *Un zeste de conscience dans la cuisine (Marabout)*. La cuisine, ce sont des échanges, des émotions, des transmissions de savoir mais aussi une méthode de développement personnel.

- Le plus régional : *Marie-France Chauvirey : Tapas et pinchos (Sud Ouest)*. Pour épater et régaler votre famille et vos amis.

Bonne lecture, bonne cuisine et bon été.



Samedi 26 Septembre 2015 Réunion Annuelle de tous les Adhérents d'Unafam 64

- 9 h 45 : Conférence/débat sur les allocations de ressources et les mesures de sauvegarde
- 12 h 30 : Déjeuner convivial sur réservation

Une invitation et un bulletin d'inscription seront joints au bulletin pour tous les adhérents. Nous espérons vous voir nombreux. C'est une bonne occasion d'échanges et de partage.

Responsable de la publication : Alain Rogez / **Ont participé à ce numéro :** Dominique Letamendia, Marie-Christine Iturrioz, Marie-Dominique Hochedez, Evelyne Darmana, Marie Claude Rouquet.

Prochain numéro : octobre 2015