

## Calendrier de février à juillet 2017

### ENSEIGNEMENT THÉRAPEUTIQUE

avec AIR+R :  
date à préciser  
À LA SALLE LÉO FERRÉ - BEDARIEUX

avec le Docteur Hellmuth :  
Le JEUDI 12 JANVIER 2017 à 14H30  
SALLE DE RÉUNION - POLYCLINIQUE DES 3 VALLÉES - BEDARIEUX

### APA Activités Physiques Adaptées

Tous les MERCREDIS de 14H30 à 16H30  
GYMNASÉ - STADE RÉNÉ CHAR - BEDARIEUX

### GROUPE DE MÉMOIRE

Les VENDREDIS à 14H30  
10 et 24 FÉVRIER, 24 MARS, 07 et 21 AVRIL,  
05 MAI, 09 et 23 JUIN 2017  
SALLE DE RÉUNION - POLYCLINIQUE DES 3 VALLÉES - BEDARIEUX

### Groupe de parole

avec Viviane Douellou, les MERCREDIS à 17H30  
18 JANVIER, 08 MARS, 12 AVRIL 2017  
SALLE DE RÉUNION - POLYCLINIQUE DES 3 VALLÉES - BEDARIEUX  
Contact : Myriam Carbou

Prochaines Dates 2017 à Retenir

Samedi 13 mai 19h30  
Journée Inter-association  
à AGDE

Mardi 23 Mai  
Journée Bédaricienne

### SÉANCES DE MARCHÉ

LES VENDREDIS OU SAMEDIS TOUS LES 15 JOURS

à 14h30

- Vendredi 03 Février Hérépian - Fonderie de Cloches
- Samedi 18 Février Boubals
- Vendredi 03 Mars "La Barque" - Domaine de Pelissols
- Samedi 18 Mars Lamalou Gare ou Mons-la-Trivalle
- Vendredi 31 Mars Lévas ou Bédarieux Parcours de santé
- Samedi 15 Avril Taillevent
- Vendredi 28 Avril Lamalou-les-Bains - Gare

à 9h30

- Vendredi 19 Mai Bédarieux - Voie verte
- Samedi 03 Juin Lamalou-le-Bains gare
- Vendredi 16 Juin Bédarieux - Parcours de santé
- Samedi 01 Juillet "La Barque" - Domaine de Pelissols
- Mercredi 12 Juillet Marche + repas

### Sablés flocons de neige

Temps de préparation : 15 minutes  
Temps de cuisson : 12 minutes - Facile

#### Ingrédients (pour 20 biscuits)

- 125g de beurre demi sel mou
- 125g de sucre
- 1 œuf
- 230g de farine
- 20g de cacao non sucré
- 1 c à c de cannelle moulue
- 100g de mélange pour glaçage royal billes argentées



Malaxez le beurre dans un bol puis ajoutez le sucre et mélangez. Ajoutez l'œuf et mélangez bien. Tamisez le cacao au dessus du bol. Ajoutez la cannelle. Ajoutez la farine. Mélangez d'abord à la cuillère en bois puis pétrissez à la main, juste assez pour former une boule. Étalez entre deux feuilles de papier cuisson sur une épaisseur de 0,5 cm. Découpage des sablés et cuisson Réservez la pâte au frais pendant 30 minutes puis détaillez des étoiles à l'aide d'un emporte pièce. Déposez-les sur une plaque de cuisson anti-adhésive puis enfournez pour 12 à 14 minutes. Faites-les refroidir sur une grille. Préparez le glaçage Versez le mélange pour glaçage royal dans un bol et ajoutez un peu d'eau. Mélangez puis ajoutez assez d'eau pour avoir un mélange qui coule un peu mais pas trop. Mettez le glaçage dans un poche à douille munie d'une douille spécial écriture puis dessinez les branches. Ajoutez des billes argentées au centre.

Laissez sécher et dégustez.

Graphisme V. Bianchi : 04 67 97 84 09

# APRES Souffle d'Orb

LE SOUFFLE D'ORB  
ASSOCIATION LOI 1901

Polyclinique des 3 Vallées  
4 route de Saint Pons - 34600 Bédarieux  
TÉL : 04 67 95 56 50 - Fax : 04 67 23 74 92  
PORTABLE : 06 42 61 22 01 - Myriam Carbou : 06 06 50 07 91  
MAIL : souffledorb@gmail.com - BLOG : <http://souffledorb.blogspot.fr>

### Gazette semestrielle d'Information N°28 - 2017

Directeur de la publication/rédacteur en chef : David Hellmuth  
Comité de rédaction : Myriam Carbou, Denis Bianchi

*Des sourires, pour chasser la tristesse,  
De l'audace pour que les choses  
ne restent jamais en place,  
De la confiance, pour faire disparaître les doutes,  
Des gourmandises, pour croquer la vie,  
Du réconfort, pour adoucir les jours difficiles,  
De la générosité, pour le plaisir de partager,  
Des arcs en ciel, pour colorer les idées noires,  
Du courage, pour continuer à avancer !*

J'ai trouvé ces quelques lignes sur internet  
et je voulais les partager avec vous tous.

## Bonne et Heureuse Année 2017 et Bonne Santé pour vous et toute votre famille.

la Présidente, Myriam Carbou



*Quoi de plus pour cette nouvelle année  
que de nouveaux défis  
ou mieux peut-être,  
que nous continuions  
sur notre belle lancée...*

Toute l'équipe du comité scientifique  
se joint à moi pour vous souhaiter  
**une Excellente Année 2017**  
à vous ainsi qu'à vos proches.

Dr. David Hellmuth

# ASSEMBLÉE GÉNÉRALE 2016

du 16 septembre 2016

La fiche de présence est signée par les participants 21 personnes PS compris.

Notifications et reprise ordre du jour par la présidente Myriam Carbou.

## BILAN FINANCIER 2015

Denis Bianchi (trésorier) fait un point financier sur toutes les cotisations, donations et autres subventions de l'association. Financièrement, l'association se porte bien et gère sans trop de soucis grâce aux donateurs, les actions menées au décours de l'année. Le poste le plus important restant les journées Bédariennes et les journées Mondiales de la BPCO.

Les comptes sont excédentaires, le budget est approuvé à main levée, sans question. Le prix des cotisations reste fixé à 30€. Denis modère par le fait, que les subventions peuvent diminuer, qu'il faudra prioriser nos actions en ce cas.

## BILAN D'ACTIONS 2015

Myriam Carbou fait le bilan des actions menées en 2015.

**APA** : bon taux de fréquentation,

**Groupe de parole** : bon taux de fréquentation

**Marche** : fréquentation est en baisse

**Temps de convivialité** : toujours apprécié

**Enseignement thérapeutique** : bon taux de fréquentation,

**Journée mondiale de la BPCO** : bonne implication des professionnels de santé et des patients

**Journées inter-association** : moment convivial

**Atelier de mémoire** : Merci à Mme Moreau

**Journées Bédariennes** : Difficulté à sensibiliser le corps médical

**Formation aux premiers secours par les sapeurs-pompiers** : une dizaine de personnes ont participé, non renouvelé.

La dynamique de l'association est opérante mais reste liée à quelques personnes impliquées qui s'usent un peu, et nous restons trop dépendant de deux ou trois personnes

Myriam remercie toutes les personnes impliquées, P.S., Professeur d'A.P. A, adhérents, pour leurs actions au quotidien.

## POUR LES ACTIONS 2016

Reconduite des journées Bédariennes en 2017, journée mondiale de la BPCO (novembre 2016), continuité des ateliers déjà en place. L'idée est de faire perdurer l'existant, continuer nos liens avec air +R, impliquer plus les adhérents, trouver de « nouvelles recrues » grâce au travail de chacun, et une bonne diffusion de l'information.

Le docteur Thomas Gauthier, chirurgien viscéral spécialisé dans la prise en charge de l'obésité, invité par le docteur Hellmuth, intervient alors en ce sens. Il serait intéressant de travailler en collaboration, afin de mutualiser nos connaissances, nos patients, et établir un socle commun qui intégrerait des pathologies souvent liées. Le principe est approuvé, à finaliser dans l'année (peut être en lien avec les journées Bédariennes ?) pour débiter un travail.

## VOTE DU BUREAU

Bianchi Denis, Myriam Carbou, reconduit à l'unanimité dans leurs fonctions. Sortant Muriel Romejon.

Bureau et CA inchangés.

Fin de séance

## Journée mondiale de la BPCO

24 novembre 2016

à Bédarieux, l'association Aprres souffle d'Orb sur le terrain

C'est dans la bonne humeur que s'est déroulée cette journée.

Récemment, l'association Aprres souffle d'Orb, à l'occasion de la journée mondiale de la broncho-pneumopathie chronique obstructive, a assuré une rencontre d'évaluation des capacités cardio-respiratoires, en présence de professionnels de santé (pneumologue, cardiologue, infirmière, kinésithérapeute de la Polyclinique des Trois-Vallées). Elle s'est ainsi installée dans la galerie marchande d'Intermarché Villemagne-Bédarieux.

Les chalands ont pu mesurer leur souffle, la saturation en oxygène, déterminer leur âge pulmonaire, évaluer leur consommation tabagique, leurs performances à l'effort en situation de handicap respiratoire, faire prendre leur tension artérielle, apprécier leur qualité

respiratoire de vie et de sommeil. Ainsi, plus de trente personnes se sont prêtées au jeu durant lequel a régné une sympathique ambiance, assurée par le personnel de la clinique et les huit membres de l'association Aprres souffle d'Orb.

Article Midi Libre  
© Bernard Fareng



## TEXTE À PLUSIEURS MAINS

production des patients lors des journées d'éducation thérapeutique

SECTEUR DE BÉDARIEUX - SECOND SEMESTRE 2016

« **Quand je fais de l'activité physique**, je ressens du plaisir de retrouver des amis, raconter des blagues, les petits potins de la semaine et refaire des efforts en commun. Je préfère être concentrée sur les exercices pour l'amélioration de ma santé. Pour les blagues je suis d'accord, seulement à la pose... ! L'importance de l'ambiance du groupe permet du bien-être, la communication et le partage des idées nous enrichie chacun doit avoir la parole. Notre présence doit être obligatoire. »

« **Quand je fais de l'activité physique**, je suis content d'être à l'extérieur, je suis plus détendue, je suis libéré des contraintes, je fais des activités à mon rythme, je retrouve ma forme, j'ai une fatigue saine. Forme physique certes mais quelque fois avec des douleurs partout. Etre dehors amène une certaine façon de respirer sainement. Danser le mercredi avec la musique la mémoire c'est super de se détendre 2h de rigolade. Les douleurs sont oubliées, le moral est au plus haut niveau, que c'est merveilleux d'être ensemble »

« **Quand je fais de l'activité physique**, je ressens des sensations fortes, une détente du corps, du bien-être, une relaxation, une certaine fatigue de même qu'une certaine détente, du plaisir. A part ceci s'il n'y a pas aussi un peu de rigolade entre nous, les séances seraient triste à mourir... car qui rit bien se porte bien. On aime bien se retrouver, il faut quand même passer par les APA autour de la rigolade pour notre santé. Il y a plus d'affinités dans certains groupes. Si les personnes aiment rire en général, il faudrait le faire avant ou après, et rester concentré ! la concentration lié à l'intérêt que l'on port au APA. Cela se vérifie par la présence régulière de chacun ».

« **Quand je fais de l'activité physique**, j'oublie tout. Je retrouve la forme je retrouve le groupe, prendre l'aire, se défouler. La joie d'être ensemble, on oublie totalement la maladie. Cela permet de se remettre en cause de se situer dans un contexte de santé, de visiter des cites avec des amis, de découvrir la convivialité. Oui en groupe on ne pense plus à la maladie, concentré sur les activités physiques et l'on ne pense plus à ses propres problèmes. »

## UN SITE INTERNET DÉDIÉ

Info sur le site :

**WWW.  
petales-  
meilleur-  
souffle.com**



« **Quand je fais de l'activité physique**, je ressens du bien être de l'amitié et de la joie, d'être à l'extérieur me permet de rétablir des contacts, de faire des visites, de me libérer des tâches de la maison de ne penser qu'à moi-même pour ma forme physique et morale. **Oui dehors cela nous permet de rencontrer du monde et de papoter.** La convivialité autour d'un bon repas aussi ! »

« **Quand je fais de l'activité physique**, j'ai le cerveau complètement vide, je me sens bien car je vie et ne pense plus à rien, détente complète, dans la campagne je tape sur le sol pour évacuer ma colère. **Apprécier les parcours que Blandine nous propose.** On évacue tout le stress et on passe un moment agréable aussi bien au stade que dans la marche. Profiter des belles journées cela met le cœur à l'ouvrage. Sortir avec l'association ne peut être que bénéfique ».

« **Quand je fais de l'activité physique**, je ressens du bien être au niveau musculaire et ludique, de la fatigue musculaire lorsque nous allons au-delà de nos forces. **Faire à notre rythme selon notre âge.** Certains jours cela nous semble facile, et certains jours il faut fournir un gros effort. Le résultat de ces efforts augmente notre résistance devant les difficultés mais nous apporte de la joie, de la fatigue et du bien être. Ceci vient de deux personnes qui en ont sué pour écrire ceci »

« **Quand je fais de l'activité physique**, je ressens de la fatigue et du bien-être, c'est agréable de se rencontrer dans le même effort, en groupe, cela nous stimule. En groupe c'est plus efficace et moins ennuyeux donc plus facile. Dans les séances passent plus rapidement dans la joie et parfois dans la douleur. **Les séances sont intéressantes et diversifiées.** »

