

LA LETTRE d'AIR+R

Réseau Régional de Post Réhabilitation Respiratoire
Siège Social : 59 avenue de FES – 1er Etage Bât C - 34080 Montpellier

N° 20 – Janvier - 2017

WWW.airplusr.com. - contact@airplusr.com

8

LE BUREAU

Président

Pr. Christian PREFAUT

Vices Présidents

Bernard PALOMBA

Dr Nicolas OLIVER

Secrétaire

Gilbert GODARD

Secrétaire Adjoint

Magali PARTIKA

Trésorière

Dr Véronique GAUTIER

Trésorier Adjoint

Francis MAFFRE

Membre

Antonio CUENCA

Kinésithérapeute

COORDINATION

GENERALE

EDUCATION

THERAPEUTIQUE

Elise GALMES

06 77 39 02 68

EVALUATION

GLOBALE

PROGRAMME APA

COMMUNICATION

FORMATION

Hélène FORTHIN

06 77 33 56 14

COORDINATION

MEDICO-SOCIALE

Céline JOUBERT

06 16 21 12 87

SUIVI PARCOURS

PATIENTS

EVALUATIONS

CHAPEL Blandine

06 03 32 44 90

Les vœux d'Air+R pour 2017

A l'orée de 2017, je vous propose que mes vœux aient plusieurs destinataires.

A vous tout d'abord les adhérents d'Air+R. Que cette nouvelle année amène une stabilité de votre maladie voire une amélioration, comme le montre l'étude sur 5 ans conduite par Francis Maffre. Qu'elle vous amène surtout une bonne qualité de vie, ce qui est l'objectif essentiel de tout programme de réhabilitation. Ces vœux s'adressent aussi à vos familles, vos proches qui par leur présence optimisent votre bien être, ce dont je les remercie.

A vos associations. Qu'elles continuent à se développer. Cette année nous avons innové en nous déplaçant, un bénévole du bureau d'Air+R et une coordinatrice, sur chaque site. Nous avons beaucoup apprécié ces rencontres de terrain qui nous ont permis de mieux voir le travail effectué, de mieux comprendre vos besoins et d'avoir avec vos membres un contact singulier, insigne, donc riche. Nous renouvellerons cette expérience qui a été appréciée par tous.

A vos encadrants sur site ou au siège. Qu'ils poursuivent voire optimisent cet accompagnement individualisé, qui est leur, notre marque de fabrique. Permettez-moi de leur dire que nous avons une magnifique équipe, dévouée qui croit en ce qu'elle fait, ce qui explique les résultats obtenus et votre fidélité. Je voudrais accueillir notre nouvelle assistante de service social, Céline Jouvart, déjà très active et qui se présente dans ce numéro de la Lettre Air+R.

A Air+R. Avec la fusion des régions nous avons un gros travail d'adaptation à faire car les politiques menées jusqu'à présent, de part et d'autre, étaient sensiblement différentes. Nous avons débuté ce chantier et nous vous tiendrons au courant de ses avancées, de l'évolution parallèle de notre politique, des modifications à apporter. J'en profite pour présenter mes meilleurs vœux à Partn'air notre réseau « frère » de Midi-Pyrénées, avec lequel nous nous sommes déjà réuni et allons harmoniser nos pratiques.

A l'ARS. Je voudrais tout d'abord remercier celle de l'ex Languedoc Roussillon pour la confiance qu'elle nous a toujours montré, pour la place privilégiée qu'elle nous a donné au sein des Réseaux LR et pour toutes ces années de travail constructif. Présenter ensuite tous mes vœux à l'ARS Occitanie, lui souhaitant beaucoup de succès, souhaitant travailler avec elle main dans la main pour l'avenir d'Air+R, celui des réseaux de santé, pour l'optimisation de l'offre de soins.

Je voudrais enfin présenter mes vœux et remercier nos partenaires l'APARD, SCALEO, qui nous aident à adapter, à faire profiter notre programme au plus grand nombre. Que 2017, année charnière, soit une belle et grande année pour Toutes et Tous.

Christian Préfaut



Sommaire

Page 2 : Les spirales endobronchiques

Page 3 et 4 : En direct des Appres

Page 5 : Avec les poumons d'un autre

Page 6 : Endorphines « happy hormone »

Céline JOUVERT : nouvelle assistante sociale à votre écoute

Les spirales endobronchiques, un nouveau « souffle » dans le traitement de l'emphysème ?

Depuis plusieurs années, la communauté scientifique s'intéresse à de nouvelles alternatives pour traiter les patients atteints d'emphysème. Cette maladie, qui touche plus de 2 millions de personnes en France, se caractérise par une perte progressive, d'élasticité des bronches provoquant une gêne respiratoire qui s'intensifie au cours des années. Les répercussions sur la vie quotidienne du patient sont nombreuses et entraînent une diminution de la qualité de vie à plus ou moins long terme.

Bien qu'il existe des traitements (bronchodilatateurs et corticoïdes) pour soulager les patients, la seule possibilité pour limiter l'impact de la maladie restait, « jusqu'à ce jour », la réduction du volume pulmonaire. Cette intervention chirurgicale, qui consiste à retirer les zones les plus atteintes pour redonner de la place aux parties les moins affectées, est un procédé lourd et agressif. De plus, elle n'est indiquée que dans certains cas (patients jeunes, sans autres problématiques de santé) et n'est pas très bien tolérée par le patient. Cette technique est quasiment abandonnée partout dans le monde.

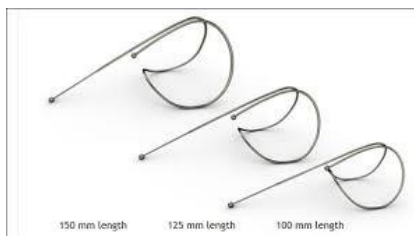
Dans un souci d'optimisation pour améliorer les réponses à ces traitements, les scientifiques tentent de développer de nouveaux dispositifs médicaux moins « traumatisants » mais similaires dans le principe.

« Les spirales endobronchiques ou comment réduire la sensation de dyspnée »

C'est donc dans ce contexte que les spirales endobronchiques ont été pensées. Ces dernières, en forme de trombones permettent de rétracter les zones détruites du poumon au profit des zones plus saines.

En effet, les parties les plus atteintes « écrasent » les parties moins touchées, responsables des limitations respiratoires importantes. Ces dernières sont composées de nitinol, alliage de nickel et titane, un matériau biocompatible qui s'adaptent bien dans le corps.

Ce procédé a pour principal objectif la diminution de la sensation de dyspnée.



Ces « tuteurs métalliques » viennent compenser la perte d'élasticité pulmonaire permettant de limiter la gêne respiratoire.

Cependant, les spirales ne permettent pas de traiter la toux et les problématiques d'expectoration rencontrées par les patients.

Il est également important de préciser, qu'elles ne protègent pas d'une éventuelle exacerbation. Les patients qui souffrent d'épisodes fréquents de bronchites justifiant une mise sous antibiotique ne sont donc à priori pas les « meilleurs candidats » à ce type de traitement.

« Une solution adaptée mais, pour qui ? »

Il faut que l'objectif principal du patient soit de réduire son essoufflement, et donc d'améliorer sa tolérance à l'effort. Après, des conditions pour bénéficier de cette intervention existent afin d'optimiser son efficacité.

Elle s'adresse à des patients atteints d'un emphysème prédominant dans les lobes supérieurs, ayant un traitement médicamenteux optimal pour la BPCO. Il est indispensable que le patient soit en cours de réhabilitation et qu'il intègre dans son projet de vie une pratique régulière d'activité physique. Il doit être sevré du tabac depuis au moins un an et être en capacité de réaliser un test de marche de 6 minutes. Enfin la présence de problématique cardiaque majeure surajoutée est contre indiquée.

« Et en pratique ? »

Le patient est admis à l'hôpital la veille de la procédure. L'intervention se fait sous anesthésie générale par endoscopie (par les voies aériennes) et dure une heure. Les spirales sont placées dans les petites

bronchioles des lobes supérieurs. On ne traite qu'un poumon à la fois, en commençant en général par celui qui paraît le plus atteint au scanner.

Le retour au domicile peut se faire dès le lendemain de l'intervention sauf en cas de complication. La procédure doit être répétée un mois plus tard pour l'autre poumon.

« Qu'en est-il des effets secondaires ? »

A court terme (soit le jour J ou le lendemain de l'intervention) le risque majeur est le pneumothorax (qui survient dans 5% des cas environ) qui imposera alors un drainage (insertion d'un drain dans la plèvre, entre les côtes, pour évacuer l'air) ce qui peut être douloureux et prolonger l'hospitalisation. La présence de sang dans les crachats dans les deux premiers jours est quasi constante. Enfin la survenue d'une bronchite est également recensée dans environ 20% des cas, mais celle-ci est bien prise en charge maintenant.

.../...

De 1 à 3 mois, une exacerbation, liée à la présence de corps étranger, peut toucher le patient et imposer des traitements comme des antibiotiques ou des corticoïdes. Il a fallu enlever une spirale une fois, chez un patient, quelques mois après la pose.

Concernant les effets à long terme ils ne sont pas encore tous connus car les scientifiques manquent de recul. Néanmoins, les premiers résultats mettent en avant une efficacité du traitement qui semblent maintenus à 2 ans

« En résumé »

Ce traitement a déjà fait et fait encore l'objet de plusieurs études pour évaluer son efficacité. Il semble être une nouvelle voie encourageante pour traiter l'emphysème mais comme le précise les différents essais cliniques, il doit être indiqué selon des conditions précises afin d'en obtenir tous les bénéfices.

Actuellement, tous les protocoles ne sont pas homogènes et des investigations sont encore en cours pour connaître les critères prédictifs d'efficacité.



La pose de spirales endobronchiques n'est pas encore mise en application en France mais les autorités devraient donner une réponse favorable pour organiser son développement entre le 3^{ème} et 4^{ème} trimestre 2017.

Pr.Arnaud BOURDIN
Hélène FORTHIN

L'activité Qi-Gong vue par les patients d'APRES Cerdagne :

Témoignages et ressentis

L'association APRES Cerdagne propose à ses adhérents, depuis trois ans maintenant, des séances de Qi-Gong, tous les lundis de 16h00 à 17h00, animées par un maître Qi Gong.

Cette activité, qui se pratique avec des mouvements répétés ou des positions fixes, est associée à une respiration relaxée et améliore la circulation du Qi, l'énergie vitale, fondement de la santé. Leur pratique régulière et attentive est une source de bien-être à redécouvrir et approfondir chaque jour.

Il existe des positions statiques, postures semi-statiques, mouvements sur place, et déplacements. Leur apprentissage se fait au rythme des saisons et de l'évolution de chacun. C'est une branche de la médecine traditionnelle chinoise, médecine holistique qui allie le corps, le mental, les émotions et le spirituel.

Les ateliers du lundi après-midi apportent de la « sérénité, du calme et du bien-être » aux participants. Ils se « retrouvent », se « recentrent sur les énergies » et se sentent « serein face aux agressions extérieures » L'activité Qi Gong permet au patient de « mieux contrôler sa maladie » et de « se reconnecter avec soi-même grâce notamment à la « découverte des méridiens et des relations entre les organes ».

Des liens existent également entre les organes et les saisons : par exemple il est important de « travailler le poumon en automne ».

Les patients ont « l'impression de mieux se connaître », « de redécouvrir leur corps » et d'améliorer leur « ressenti plus interne ».

Ce moment de « communion avec soi-même, les autres et la nature » facilite le « travail sur l'Être plus que sur le paraître » et « l'amour de soi donc l'amour envers les autres ». Les bienfaits concernant le lien avec la nature et l'environnement se ressentent dans le quotidien des participants et cela se prolonge au-delà de la séance.



Grâce aux exercices, aux enchaînements et à la méditation les patients arrivent à respirer avec plus de profondeur et de manière plus consciente ce qui favorise leur bien-être. Après la séance les participants expliquent « se sentir mieux » et « rechargés ». Cette pratique a un effet positif sur l'appétit de certains participants et améliore la qualité du sommeil.

Josette Mas
Christine Pokora
Adhérentes APRES Cerdagne

On se creuse les méninges au Souffle d'Orb

L'association du Souffle d'Orb a créé le groupe de Mémoire il y a maintenant plus de 2 ans grâce à Marie Thérèse, adhérente de l'association. Tous les 15 jours, 14 à 18 patients se retrouvent pour faire travailler leurs méninges, matière grise et pour partager un moment de convivialité.

L'atelier débute toujours par un tour de table sur les actualités du jour. Puis l'intervenante propose des fiches sur des sujets de culture générale (français, math, histoire et géo) en forme de quiz. Cette activité, très appréciée par l'association, permet aux adhérents d'oublier pendant un moment leurs soucis. Cette initiative intéresse d'autres associations de patients et il se pourrait même que le Réseau intègre cette nouvelle activité dans son programme... 2017 nous le dira.

Myriam CARBOU
Marie Thérèse MOREAU
Présidente et adhérente Souffle d'Orb

EN DIRECT DES APPRES

La famille AIR+R s'agrandit...

C'est avec un grand plaisir que nous vous annonçons la création d'une nouvelle association de patients sur le secteur de Lodève. Après des échanges avec la clinique du soufflé nous souhaitons reprendre contact avec les patients ayant participé à un stage de réhabilitation, habitant sur le secteur et autour de Lodève. Une première réunion a été organisée le jeudi 20 octobre afin d'annoncer aux présents notre souhait de créer une association de post réhabilitation respiratoire à destination de personnes atteintes de maladies chroniques « sur leur secteur ». 6 personnes étaient présentes et ont manifesté un vif intérêt et une grande motivation par ce projet. Ainsi, nous nous sommes tous retrouvés deux semaines plus tard à l'occasion de l'assemblée générale constitutive. Le 3 novembre 2016, l'association « le Soufflé Lodévois » a donc vu le jour. Son bureau, constitué de 5 membres, est présidé par M. Patrick Desbois.

Les activités ont débuté le lundi 5 décembre par une séance d'activités physiques adaptées (APA) animée par Blandine Chapel, coordinatrice et enseignante en APA du réseau. La clinique du Soufflé de Lodève a souhaité participer à cette initiative en rendant accessible deux salles d'activité. Cette mise à disposition est une chance pour les patients car elle permet un confort dans l'organisation et la réalisation des séances.

Ce début très dynamique, marqué par une forte envie et volonté « d'être ensemble » promet de bons moments humains et de convivialité. C'est aussi un élément important pour une stabilisation voire une amélioration de l'état de santé, dont la qualité du programme AIR+R de réhabilitation est un gage de réussite.

Hélène Forthin

DATES à venir

25 Février AG du Réseau

21 Mars Comité APA

13 Mai : JIA au centre AZUREVA à Agde

30 Mai : Comité Patients

13 Juin : Comité APA

Un nouveau souffle à l'APRES de Montpellier

Depuis quelques mois, Antonio Cuenca, kinésithérapeute soignant nombre d'entre nous, offre aux personnes qui le souhaitent une séance de sophrologie tous les 15 jours, au gymnase de Clapiers, après la séance d'APA commune à nos deux groupes. Certains-e-s connaissent déjà, ayant pratiqué auparavant de la relaxation ou du yoga, qui ont en commun avec la sophrologie les exercices de respiration abdominale. Huit à dix d'entre nous y participent seulement, tout le monde n'étant pas sensible à ce genre de pratique ; la séance d'APA avec notre enseignante se poursuit en parallèle à l'extérieur.

Notre intervenant insiste sur l'importance de faire un travail personnel de prise de conscience corporelle : *"nous ne sommes pas que notre maladie et ses limitations. Si on développe la conscience de nous-mêmes, on réduit l'importance que l'on donne à la maladie et on reprend plaisir à la vie"*; pour lui, la sophrologie permet ça dans ses bienfaits.

Quelques témoignages :

« Une pause bienfaisante et profitable pour mieux se connaître et rebondir dans la vie. »

« Quelques moments bénéfiques de détente, de retour sur soi. »

« Pour moi la sophrologie, je la fais au cabinet ; pour moi par rapport au stress de mes différentes pathologies, j'arrive à me détacher de mon quotidien et à m'apaiser. Je trouve une sorte de 'zenitude' quand je termine la séance. »

« En tant que grande stressée, j'apprécie de prendre ce moment pour apprendre à tenir à distance ce qui me pollue habituellement. »

« Antonio sait nous mettre à l'aise pour nous apporter le maximum de détente. Beaucoup de points communs avec le yoga. »

*Jacquie, APRES Montpellier
Antonio Cuenca, kinésithérapeute*

« La prescription de l'activité physique adaptée : ».

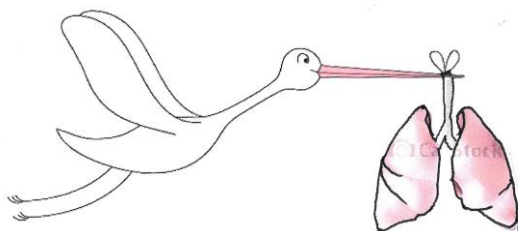
La loi de modernisation de la santé du 26 janvier 2016 prévoit dans l'article 144, la prescription, par le médecin traitant, de l'activité physique adaptée (APA) aux patients atteints d'une affection de longue durée (ALD). Une nouvelle dynamique pour lutter notamment contre la sédentarité, qui est d'un point de vue épidémiologique, un réel problème de santé publique. Dans le cadre de l'application de cet article, un décret doit désormais préciser les conditions de la mise en place de cette loi (formations et compétences des professionnels concernés, conditions de prescription). Ce décret permettra également d'éclaircir la question du financement qui pour le moment n'est pas abordée par la sécurité sociale en termes de remboursement. C'est un réel frein au développement de l'APA au niveau national, puisque seul des initiatives locales, certaines associations et mutuelles proposent une solution.

Le rôle du médecin est prépondérant puisqu'il reste le seul à pouvoir prescrire l'APA. Une coordination importante entre les médecins et les autres professionnels du patient doit être envisagée. En effet, une réelle complémentarité existe entre leurs champs de compétences. Il est donc important que ces différents protagonistes travaillent ensemble en pluridisciplinarité et se coordonnent afin d'optimiser la prise en charge des patients.

Le 18 novembre 2016 s'est tenu la 6^{ème} rencontre APA organisée par les masters de la promotion APA à Toulouse. Le réseau Air+R (1 enseignante APA et 1 patiente) était invité à participer à la table ronde où plusieurs autres professionnels étaient conviés (médecin, kinésithérapeute, professionnel du sport pour tous...). Cette rencontre a permis de mettre en lumière les compétences des différents professionnels dans le cadre de cette loi sur la prescription en APA. Opter pour une vision d'un parcours de santé plus global pour toucher tous les besoins du patient et développer une approche bio-psycho-sociale de la santé.

Blandine CHAPEL

Avec les poumons d'un autre !



Un de mes fils m'avait parlé du témoignage d'une dame ayant reçu une greffe pulmonaire, je suis allée sur le net pour lire des informations à ce sujet mais je n'ai rien trouvé que des articles anciens ; Je n'ai peut-être pas été sur le bon site, je suis un peu gauchère des deux mains en informatique ...

J'étais atteinte de BPCO et d'emphysème diagnostiqués tardivement en 2014, date à laquelle j'ai quitté le Gers pour la région de Montpellier où habite ma fille et ma sœur.

Suite à un coma, dû à trop de gaz carbonique dans le sang car il ne s'évacue plus par les poumons de même que l'oxygène ne rentre plus, je me suis retrouvée en réanimation sans me rappeler que j'y étais arrivée depuis une semaine.

Quelle angoisse de me réveiller avec mes enfants et ma sœur à côté du lit (qu'est-ce qu'ils font là ?) ensuite, service de pneumologie où j'ai retrouvé un peu de combativité.

Deux jours après je me faisais un shampoing à quatre pattes dans la douche parce que je ne supportais pas mes cheveux collants en loques, avec mon bidon d'oxygène, compagnon indispensable à ma survie.

Devant ma volonté le médecin du service m'a parlé de greffe. Pour une fois on ne me disait pas : « vous avez fumé ? Et bien vous savez ce qui vous attend ! » ... Y en a qui se trompe de métier...

Mais dans ma tête j'ai pensé « bon, ok on t'enlève tout et si ça ne marche pas, t'as plus rien ! ».

Mon médecin m'a convaincu en me disant que le coma ça pouvait recommencer et que si je tenais encore deux ans à vivre c'était bien. Alors j'ai accepté de choisir la vie tout en me disant que ça ne serait pas tout à fait mon corps.

Il s'en est suivi une batterie d'examens, scanner de la tête aux orteils, les artères, le cœur, etc ... J'étais en bonne santé ! Qui l'eut cru ?! A me voir toute grise, maigre, épuisée au moindre effort. Et oui ! c'est ça la maladie respiratoire. Petit à petit on diminue les activités on perd les muscles les plus importants ; tout devient un effort, la douche, s'habiller, faire à manger, les courses, on fait tout au ralenti. L'entourage ne comprend pas toujours. J'ai eu cette chance d'être soutenue par ma famille qui ne m'avait jamais vu me plaindre, à 38 kg je leur faisais peur ;

Mon dossier a été envoyé à Marseille en Mai 2015, j'ai été en consultation en Novembre 2015 et convoquée pour une deuxième batterie d'examens en mars 2016 à Marseille.

J'y suis retournée encore 3 fois car la sélection est exigeante.

Enfin le premier Août 2016 on m'a annoncé que j'étais sur liste d'attente pour « France Transplants » Quelle date ! Moi qui suis une demi- Suisse, la fête de la Confédération Suisse.

Et puis c'est l'attente 24h / 24h ; disponible sur téléphone pas trop loin de la maison. Un taxi prévenu de jour comme de nuit, un petit sac prêt car on peut revenir si le greffon n'est pas bon.

Je n'ai pas attendu longtemps, Le 16 Septembre à 3h45 le médecin de Marseille m'appelait, me disant « on a un greffon pour vous. Etes-vous toujours d'accord ? » Moi : oui bien sûr ! Il y en a qui disent non paraît-il.

Là j'ai téléphoné à ma fille et lui ai dit « ça y est, on m'a appelé »

Elle est venue aussitôt, et nous avons attendu le taxi ; mes papiers de banque assurance ma carte de frais d'obsèques (au cas) ; j'avais commencé à fermer les écoutilles, dans ces cas-là je deviens autiste ... Le taxi est arrivé, un monsieur très gentil qui a l'habitude des transports de greffés. Pendant le trajet j'ai juste répondu à mes fils qui habitent Nantes, et à qui j'avais envoyé des messages. Je suis restée dans ma bulle jusqu'à ce qu'on m'endorme, paisible, avec à l'intérieur comme une sorte de joie.

Et je me suis réveillée en réanimation, attachée de partout. J'ai lutté contre la machine alors ils m'ont laissé respirer au bout de 24h, ils ont enlevé l'intubation au bout de 36h, je faisais des ponts dans le lit pour garder mes muscles ! Levée le cinquième jour.

Par contre j'ai dû faire face aux effets secondaires à causes des traitements : gonflée comme bonhomme Dunlop, hallucinations visuelles Brrr, douleurs des côtes (une cassée) bref mais quoi ! **JE RESPIRE ! Enfin. MOI**

Je n'ai pas l'impression d'avoir un corps étranger, mes nouveaux poumons font partie de mon corps, de moi.

Je pense très fort à la famille du donneur qui me permet de revivre. Le 16 Septembre une étoile est née dans le ciel, j'y pense chaque jour.

Je remercie l'équipe soignante et les médecins de Marseille pour leurs bons soins. Je retourne les voir régulièrement. Et aussi Martine Cailleteau qui a eu la gentillesse de donner de mes nouvelles aux collègues de St Jean de Védas.

Je vais donc repartir dans le GERS, où l'on soigne, paraît-il, très bien le foie.

**Monique Lavaud lucas
Adhérente APRRES Montpellier**

ENDORPHINES



The happy hormone

Lors des 6 journées d'éducation thérapeutique du second semestre 2016, il y a eu deux fils rouges : « l'hygiène du sommeil » animé par des pneumologues, et « les bienfaits de l'activité physique sur le plan hormonal » animé par un binôme d'enseignants en activités physiques adaptées (coordinatrice du programme et enseignant APA de l'association). Cet atelier a permis aux patients d'exprimer dans un premier temps leurs ressentis lors de la pratique d'une activité physique, à travers l'outil « écriture tournante ». Le groupe a ainsi rédigé des textes à plusieurs mains qui ont montré de riches productions (au total plus de 60 textes écrits par les 10 associations de la région !), en voici un exemple (chaque phrase étant rédigé par un binôme différent)

« Quand je fais de l'activité physique je ressens du bien-être et la sensation de mieux respirer. Je me sens plus détendue en fin de séance avec la satisfaction d'avoir œuvré pour mon bien être, malgré quelques douleurs musculaires qui disparaissent avec les étirements. C'est une vraie victoire pour moi malgré tous mes ennuis de santé. Nous sortons de notre solitude et nous partageons avec d'autres patients les mêmes codes. Je n'avais jamais fait du sport et je trouve que cela me fait énormément de bien. L'activité physique peut également améliorer les douleurs, le sommeil et nos pathologies, j'ai eu l'occasion de le vérifier ! Ceci m'a aussi permis une certaine restauration de mon égo ! Nous sommes motivés par le groupe et ceci me donne l'envie de revenir et de revenir ! »

Puis les textes ont été analysés, les idées communes ont été soulevées pour ensuite faire un lien avec ce qui ressort de l'action des hormones. En effet, certaines sécrétions d'hormones sont régulées par la pratique d'activité physique et expliquent directement les ressentis cités dans les écritures tournantes : les hormones dites du bonheur, tel que les endorphines (anti-stress, anti-douleurs et antalgique), la dopamine, la sérotonine (qui régule le sommeil et l'humeur), l'hormone de la sociabilité qu'est l'ocytocine, puis l'adrénaline ! mais aussi les hormones thyroïdiennes, l'insuline like, l'hormone de croissance (même à l'âge adulte !), les hormones qui régulent l'appétit.... Bref un atelier riche en échanges et en nouveaux acquis afin d'encourager toujours plus la dynamique de lutte contre la sédentarité !

Elise GALMES

Assistante de service social à votre écoute !

C'est avec plaisir que j'ai reçu l'opportunité d'intégrer le réseau de santé Air+r le 6 décembre 2016.

Assistante de service social de formation, j'ai commencé ma carrière il y a presque 7 ans au sein de la Polyclinique de Narbonne, puis dans son nouveau service d'hospitalisation à domicile. Mon rôle était alors d'accompagner les patients à leur sortie d'hospitalisation et de préparer le mieux possible leur retour à domicile.

Je me suis par la suite mobilisée pour le conseil départemental de l'Aude en tant qu'assistante sociale de secteur, spécialisée dans la lutte contre la précarité et les différentes formes d'exclusion.

Puis, mon souhait de me réinvestir dans le domaine associatif m'a amené à répondre à une mission d'état auprès de personnes sinistrées par les inondations dans l'Hérault d'automne 2015.

Enfin, j'ai eu également l'occasion de me spécialiser dans le domaine de la marine en étant assistante sociale du travail des marins pêcheurs, plaisance et commerce de la côte méditerranéenne.

Aujourd'hui, je fais le choix de m'investir à nouveau auprès de personnes dont la santé est fragilisée, dont l'élan de vie est à encourager et le courage à valoriser. Aussi, mon plus grand souhait est de pouvoir mettre mes compétences au service des adhérents des différentes associations afin d'alléger des préoccupations familiales, financières, liées à l'organisation du quotidien et de maintien à domicile. Mon rôle au sein du réseau est également de faciliter les échanges entre les patients et leurs intervenants médico-sociaux.

Je suis donc à disposition de tous les patients ressentant le besoin d'être écoutés et soutenus dans l'amélioration de leur situation et la réalisation de leurs projets.

Je suis joignable les lundis après-midi, mercredis et jeudis journée.

En attendant de belles rencontres, je souhaite à tous une belle année 2017.

Céline JOUVERT
Assistante de service social



Enregistré en Préfecture sous le n°W0302000467)
Comité de Rédaction : Le Bureau d'AIR+R
Siège Social : 59 avenue de FES - Bât C - 1er Etage 34080 MONTPELLIER
Contacts : www.airplusr.com - contact@airplusr.com
Imprimerie FM Graphic Mauguio

