

AVRIL 2018

# Bulletin d'Informations

Maison Associative de la Santé

Dans ce numéro

- 1 Edito
- 2 A la UNE
- Retour sur ... Les aidants**
- 3 Evénements des associations à venir
- 6 Zoom sur une association
- 7 D'autres événements
- 10 Du côté des Représentants des Usagers

## Infos M.A.S

**L'accueil de la Maison Associative de la Santé sera fermé Du 7 au 11 mai et le 21 mai**

### PARUTION DU BULLETIN

*« Merci de bien vouloir nous excuser pour la parution tardive de ce numéro, due à une actualité accrue ces dernières semaines ».*

**Echéance pour envoi des communications bulletin d'informations :**

Mai/Juin : 20 avril

Maison Associative de la Santé  
7 Rue de Normandie  
35000 RENNES  
02.99.53.48.82.  
[maisonsante@orange.fr](mailto:maisonsante@orange.fr)  
<http://www.maisondelasante.com>

## Bonjour

Mars et Avril sont souvent les mois des Assemblées générales des associations. Celle de la Maison Associative de la Santé se déroulera le 19 avril 2018. Nous comptons sur votre participation à ce temps institutionnel et convivial. C'est d'une part, le moment de s'arrêter sur les nombreux projets menés par la Maison Associative de la Santé tout au long de l'année 2017, et d'autre part de prendre connaissance des orientations 2018.

L'équipe des salariées Lucie, Cathy, Mathilde et Marion, coordinatrice remplaçante de Marine, nous présenteront les différentes actions mises en œuvre.

Nous sommes heureux d'accueillir à la MAS deux nouvelles associations :

L'Association APESAC (Association d'Aide aux Parents d'Enfants souffrant du Syndrome de l'AntiConvulsivant) et L'Association EPI Bretagne, association de patients créée par des adultes épileptiques et leur famille.

Nous vous souhaitons une excellente lecture.

Huguette Le Gall

## A LA UNE



Deux nouvelles adhésions à la M.A.S.  
P2

Assemblée générale de la M.A.S.  
P2

## A LA UNE



### Deux nouvelles adhésions à la Maison Associative de la Santé

**L'Association APESAC** (Association d'Aide aux Parents d'Enfants souffrant du Syndrome de l'AntiConvulsivant) a été créée en 2011 par Marine Martin, épileptique et mère de 2 enfants touchés par la fœtopathie au valproate de sodium (connu sous les noms de Dépakine, Dépakote, Dépamide, Micropakine).

[contact@apesac.org](mailto:contact@apesac.org) - 01.76.54.01.34 (au niveau local contacter la MAS)



**L'Association EPI Bretagne**, association de patients créée en mars 2012 par des adultes épileptiques et leur famille avec le soutien de neurologues et de professionnels de l'épilepsie. L'association travaille à la mise en place en Bretagne de solutions facilitant l'inclusion des adultes épileptiques dont l'épilepsie résiste aux traitements.

Siège social : service de neurologie au CHU de Rennes – 2 rue Henri Le Guilloux à Rennes

[Epi.bretagne@gmail.com](mailto:Epi.bretagne@gmail.com) - 06 29 98 27 17



**L'assemblée générale de la Maison Associative de la Santé aura lieu le Jeudi 19 avril à 18h – Espace Santé Olivier Sabouraud – 7 rue de Normandie à Rennes**

## RETOUR SUR...



Photo MAS

Une après-midi, le samedi 10 mars 2018 **à destination des aidants !**

Des ateliers étaient proposés pour que les aidants puissent remplir leur sac de petits bonheurs !

Une trentaine de personnes a pu se fabriquer une crème de soin, prendre le temps d'une causerie autour d'un café, confectionner un joli bouquet, se ressourcer et prendre le temps de respirer et de vivre ses émotions sans oublier la gourmandise de l'atelier Miam miam...

Merci à tous les participants !

## Événements des associations à venir...



**Jeudi 12 avril à 18h30 – centre social Carrefour 18 – 7 rue d'Espagne à Rennes** animé l'association d'Adultes et de Parents d'Enfants Dys d'Ille et Vilaine (Aapedys 35)

**Table ronde :** Médecin de l'Education Nationale, les Champs Libres, LADAPT/Grafic, l'Union Départementale des Associations Familiales 35, Kerveiza (ADPEP35)

**Gratuit réservation obligatoire :** [dsph@ville-rennes.fr](mailto:dsph@ville-rennes.fr) – 02 23 62 22 11



Tous les mercredis à partir entre 14h30 et 17h30

Table ronde de 15h30 à 16h30

\*Bar restaurant "la Marmite Sénégalaise" 13 rue Danton à Rennes

### Mercredi 4 avril

Accompagnement du patient jeune souffrant de troubles cognitifs. Projets, perspectives – Docteur Salmon, Neurologue – **Café restaurant « Les grands gamins » 40 mail Francois Mitterand à Rennes**

### Mercredi 11 avril à 12h (fin de la journée à 17h)

Sortie de printemps. Restaurant « la table de Marysam » 59 avenue de la Gare à MESSAC et visite de l'Arboparc à Guipry  
Prix : 17€ par personne

### Mercredi 18 avril

Etre accueilli au bistrot, Mylène, Mathieu, Jérémy Bistrotiers – **Café restaurant « Les grands gamins » 40 mail Francois Mitterand à Rennes**

### Mercredi 25 avril

Baliser le quotidien pour continuer de faire ensemble, Samya Cidere, psychologue Pictome **Café restaurant « Les grands gamins » 40 mail Francois Mitterand à Rennes**

Renseignements :

**06.30.77.64.75 / [Bistrotmemoire-rennes@orange.fr](mailto:Bistrotmemoire-rennes@orange.fr)**



Contact :  
06 76 93 71 99

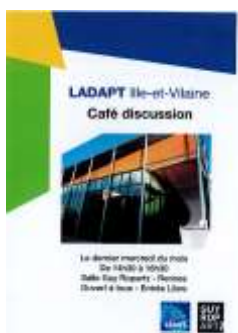
**Mercredi 4 avril à partir de 13h30 à la Maison Associative de la Santé – 7 rue de Normandie à Rennes**

Permanence animée par Marie-Laure Vilboux, nutritionniste



Vaincre la maladie de Crohn et la recto-colite hémorragique

Pensez à vous inscrire  
au  
06 30 60 18 17.  
ou [afa35@afa.asso.fr](mailto:afa35@afa.asso.fr)



Renseignements  
pratiques : LADAPT –  
31 rue Guy Ropartz à  
Rennes –  
02 23 27 23 21



Les membres du bureau  
France AVC35 ou les référents  
BYM au 06 64 51 08 34

**Samedi 14 avril de 11h à 12h à la Maison Associative de la Santé,  
7 rue de Normandie à Rennes :**

**Séances de Relaxologie, animée par Hélène Cozannet**

Devenez acteur de votre mieux-être grâce à une large palette d'astuces.  
Ces séances sont proposées à nos adhérents pour une participation de 6€  
la séance.

**Mercredi 25 avril 14h30 à 16h30, Salle Guy Ropartz, 14 rue Guy  
Ropartz à Rennes, Café discussion de LADAPT Ille-et-Vilaine**

**Participer à des actions de glanage solidaire  
Théo Pierre et Charlotte Rondel de RESO Solidaire, pôle de développement  
de l'Economie Sociale et Solidaire du pays de Rennes**

**Activité gratuite proposée aux adhérents France AVC35 le mardi à  
17h30 au Pôle St Hélier - Inscrivez-vous vite !**

Nous renouvelons la mise en place d'un atelier du mouvement avec la start-up BYM (<https://bymlife.com/>) qui a développé une activité sur tablette. Nous vous proposons de participer à cet atelier du mouvement, il faut constituer un groupe de 4 personnes. Cette activité aura lieu dans une salle adaptée, elle vous permet de travailler vos mouvements des membres supérieurs, inférieurs et de travailler l'équilibre.

**Nous vous précisons qu'il s'agit d'une activité associative France AVC35 / Bym (et non pas d'une activité de rééducation proposée par le Pôle St Hélier).**

Déroulement de l'atelier

**Durée :** 1H d'atelier (17H30 à 18H30)

**Fréquence :** 1 par semaine pendant 8 semaines (mardi)

**Qui :** les adhérents qui n'ont jamais testé et ceux qui veulent renouveler l'expérience

**Quand :** après les vacances scolaires de février, démarrage courant mars 2018

**Alors si vous souhaitez participer à cet atelier du mouvement, nous avons mis un formulaire d'inscription en ligne.**

**Voici le lien :** <https://goo.gl/forms/vXiKmv3qcS9d8qDi2>

# ZENTONIC

Renseignements /  
Réservation (indispensable)  
à zentonic35@orange.fr ou  
au 06 71 26 90 04

**6 et 7 Avril 2018 - SALON DES SENIORS** au **Roazhon Park**.

L'association **ZENTONIC** y présentera les activités physiques "**Douceur adaptée**" destinées aux personnes éloignées des pratiques sportives par problématiques de santé

**Rencontre avec les professionnels, animateur sportif, sophrologue. Echanges sur les programmations de séances individualisées au sein de mini groupes. Animations et découverte des pratiques.**

**Vendredi 6 Avril 15H30/16H15** au salon des seniors: **Roazhon Park 111 route de Lorient Rennes**

**Conférence ZENTONIC sur la thématique :**

**" Savoir préserver son potentiel santé au quotidien : Le point sur le Réveil Vitalité /Le sommeil récupérateur / Le choix d'une activité physique de qualité : La marche nordique sur mesure"**

**Entrée gratuite**

**Jeudi 12 Avril à l'Espace social Cleunay 25 rue Noel Blayau Rennes: 9H30/12H et 13H30/16H30 : Journée AUDITION**

Bilan auditif réalisé par audioprothésiste

Point info ostéopathie par l'IFSO

Point info "activités physiques et sophrologie" dans les troubles de l'audition et acouphènes par Zentonic

## **ATELIERS QUALITE DE VIE DE ZENTONIC. OUVERT A TOUS !**

A partir d'Avril, l'association **ZENTONIC** proposera régulièrement des ateliers ponctuels sur des thématiques "**Qualité de vie**", ces ateliers animés par des professionnels qualifiés seront constitués d'une partie explicative et pédagogique, suivie d'une application pratique. Ils se dérouleront **à la salle de l'Escale - 16 rue petite touche Rennes**.

**ATELIERS D'AVRIL : MERCREDI 18 AVRIL 15H45/17H30 ou SAMEDI 21 AVRIL 10H15/12H**

Le thème retenu : "**Quand l'alimentation équilibrée s'enrichit de la pleine conscience: Application pratique avec un atelier chocolat**" par **Marie Laure Vilboux, diététicienne, praticienne hypnose.**

**Participation demandée : 6EUR**

Les montants récoltés seront versés sur le fonds solidarité santé de l'association, permettant à des personnes en difficulté financière de suivre les activités sport-santé douceur adaptée tout au long de l'année.

## ZOOM sur une Association



### Demande d'Informations Apesac

[contact@apesac.org](mailto:contact@apesac.org)

01.76.54.01.34

[www.apesac.org](http://www.apesac.org)

Pour les associations  
du 35 ou Bretagne  
n'hésitez pas à  
demander mon mail à  
la Maison Associative  
de la Santé.

## NOUVELLE ADHESION à la Maison Associative de la Santé

**L'Association APESAC** (Association d'Aide aux Parents d'Enfants souffrant du Syndrome de l'Anticonvulsivant) a été créée en 2011 par Marine Martin, épileptique et mère de 2 enfants touchés par la foetopathie au valproate.

Le valproate de sodium (connu sous les noms de Dépakine, Dépakote, Dépamide, Micropakine) est un médicament indiqué pour le traitement des crises d'épilepsie, des troubles bipolaires ou de la dépression. Chez la femme enceinte, la valproate de sodium va modifier le niveau d'expression des gènes du fœtus et ainsi le programme de développement de l'enfant à naître.

L'APESAC s'occupe des intoxications du fœtus aux anticonvulsivants ou régulateurs de l'humeur, prescrits à la mère pendant la grossesse, pour épilepsie ou troubles bipolaires : tous ces anticonvulsivants (Dépakine, Dépakote, Dépamide, Keppra ...), sans exception, sont tératogènes.

Prescrits pendant la grossesse, ces antiépileptiques font courir au fœtus des risques très graves :

→ 30 à 40 % de d'Atteintes Neurologiques : Retard mental, Troubles du langage, Troubles du comportement, Autisme, Troubles Psychomoteurs, Troubles visuels (hypermétropie, astigmatisme), Trouble de l'Attention avec ou sans hyperactivité.

→ 11% de malformations : Dymorphies faciales, Malformations Rénales/Urogénitales (Hypospadias, non descente des testicules).

Problème Orl (Fente labiale, otites séreuses à répétitions). Malformations des membres, mains, pieds, (absence de phalanges, malformations des ongles, hyper laxité), Craniosténoses, Cardiopathies congénitales, Spina Bifida.

L'APESAC est une association nationale reconnue d'intérêt général, agréée par le ministère de la Santé et soutenue par un conseil scientifique.

### Nos Objectifs :

→ Faire connaître l'embryofoetopathie au valproate auprès des pouvoirs publics, des médecins, des familles.

→ Informer clairement les femmes en âge de procréer afin qu'elles puissent agir en connaissance de cause.

→ Diagnostiquer ces enfants auprès de centres de référence avec des médecins spécialisés.

→ Soutenir les familles et partager nos expériences.

→ Étendre cette surveillance aux autres anticonvulsivants.



## D'autres événements...



**Jeudi 5 avril à 18h30 : Je(u)dis Santé « Je rêve de mieux dormir... Comprendre, prévenir, améliorer les troubles du sommeil » Maison Associative de la Santé – 7 rue de Normandie à Rennes**

Séance animée par : Le centre du sommeil (Polyclinique St Laurent)

Réservation conseillée auprès de la Direction Santé Publique Handicap : [dsph@ville-rennes.fr](mailto:dsph@ville-rennes.fr) – 02 23 62 22 11 dans la limite des places disponibles.



**Du Lundi 29 mars au samedi 7 avril : Regards sur l'autisme**

**29 mars à 19h30** : projection du documentaire « Enfants autistes : bienvenue à l'école ! – Maison des associations – 6 cours des Alliés à Rennes

**6 avril de 14h à 17h** : conférence d'Eric Lemonnier, pédopsychiatre « l'approche scientifique de l'autisme » - université Rennes 2 bât S, place recteur Henri Le Moal à Rennes

**7 avril de 14h30 à 17h30** : « Village de l'autisme » - place de la Mairie de Rennes

<http://aba-illeetvilaine.org/11821-2/>



**Mardi 3 avril à 20h15 – soirée débat « La santé par les Huiles essentielles » - centre culturel – salle de spectacles à Liffré – organisée par les élus du comité local MSA de Liffré.**

Cette réunion d'information et d'échanges, d'intérêt ou d'utilité publique, gratuite et ouverte à toute la population – MSA ou non du secteur de Liffré et des environs sera animée par Fabienne Guillois, pharmacienne et aromathérapeute.



Le site de référence qui répond à vos questions

Premier site institutionnel sur la vaccination en direction du grand public, **Vaccination-info-service.fr** apporte des informations factuelles, pratiques et scientifiquement validées, pour répondre aux questions du public en recherche d'information sur la vaccination.

### La semaine de la vaccination aura lieu du 23 au 29 avril 2018

pour sensibiliser le public autour d'un enjeu de santé publique de première importance soulevant questionnements et interrogations chez de nombreuses de personnes. Parmi la grande variété de documents mis à disposition par Santé publique France, nous en avons sélectionné 3 à mettre en avant pour couvrir assez largement le besoin d'informations nous paraissant essentielles sur le sujet :

- une affiche avec le calendrier vaccinal simplifié ;
- une brochure de référence qui, en 36 pages, synthétise un grand nombre d'informations élémentaires pour expliquer les principes sur lesquels repose la vaccination, des questions fréquemment posées sur chaque vaccin, maladie par maladie, des conseils pratiques pour se faire vacciner ;
- un dépliant de présentation du site internet de référence « VaccinationInfoService.fr » développé par Santé publique France.

En accompagnement de ces documents, France Assos Santé tient à apporter quelques précisions pour éclairer la compréhension du public face aux suspicions émergentes concernant les vaccins.



Comme pour tout médicament, des effets indésirables peuvent rarement apparaître chez certains individus. Comme le conseille Santé publique France, les personnes étant préoccupées à ce sujet doivent en parler à leur médecin, à leur sage-femme (pour la vaccination des nourrissons) ou à leur pharmacien afin de vérifier qu'elles ne présentent pas de contre-indication identifiée et réduire ainsi au maximum le risque, rare, de survenue d'effets indésirables graves. Pour les personnes qui seraient toutefois confrontées à des effets indésirables, y compris des effets passagers et d'une moindre gravité, elles peuvent les signaler en ligne aux autorités de pharmacovigilance sur cette page internet [https://signalement.socialsante.gouv.fr/psig\\_ihm\\_utilisateurs/index.html#/guidagePA](https://signalement.socialsante.gouv.fr/psig_ihm_utilisateurs/index.html#/guidagePA).

C'est en effet grâce à ces signalements que pourront progresser l'observation et la connaissance des effets indésirables des vaccins dans leur utilisation dans la vie réelle de nous tou(te)s, afin de poursuivre la recherche pour l'amélioration de ces médicaments ayant une importance primordiale d'un point individuel et collectif. Par ailleurs, concernant les adjuvants aluminiques, il est nécessaire de préciser que différentes équipes de recherche travaillent sur la question de possibles effets néfastes sur la santé des sels d'aluminium présents dans les vaccins. Ces recherches doivent être complétées pour être validées ou écartées. Plus globalement, il convient de mobiliser des financements publics pour que des recherches sur les bénéfiques comme sur les risques liés à la vaccination soient menées en toute transparence et indépendance, afin d'assurer la meilleure mise en œuvre possible, dans l'intérêt des patients et des usagers, de cette politique essentielle de santé publique.





<http://www.cdad-ille-et-vilaine.justice.fr/>

## Relais d'accès au droit dans le quartier de Beauregard à Rennes Maison de quartier « Le Cadran » à Beauregard, 11 avenue André Mussat à Rennes

### AVOCATS GÉNÉRALISTES

Le 1er et 3ème vendredi du Mois de 9h00 à 11h00 – RDV : Barreau de Rennes :  
**02 99 31 16 62**

### NOTAIRES

Le 4ème vendredi du mois de 9h00 à 11h00 – RDV : Chambre départementale des Notaires d'Ille-et-Vilaine : **02 99 65 23 24**

### HUISSIERS DE JUSTICE

Le 2ème vendredi du mois de 9h00 à 11h00 (Sans rendez-vous)

### Public concerné : Les habitants de la ville de Rennes et plus spécifiquement du quartier Villejean – Beauregard.

Les permanences sont ouvertes à tous les justiciables sous réserve de conditions de ressources pour les permanences des Avocats (Personnes non imposables, bénéficiaires de minima sociaux ou ayant des revenus mensuels inférieurs au plafond de l'Aide Juridictionnelle)

Thématiques juridiques pouvant être abordées : droit de la famille, droit du travail, droit de la consommation, droit des assurances et de responsabilité civile, droit patrimonial, droit fiscal, droit pénal, droit des successions...



### 10 Avril

#### Je veux m'assumer en tant que personne adulte. De jeunes « majeurs protégés » en quête d'autonomie aux prises avec la justice des tutelles

❖ Julie Minoc, doctorante en sociologie au laboratoire Printemps et ingénieure d'études au CNRS.

### EN PRATIQUE

Des séminaires ouverts à tous

Tous les mardis de 13h à 14h

à l'EHESP (petit amphithéâtre), 15 avenue du Professeur Léon Bernard à Rennes

**Aucune inscription préalable nécessaire**

### 17 avril

#### La discrimination et le racisme en santé

❖ Marguerite Cognet, RUMIS, maître de conférence. Comment et pourquoi les discriminations à raison de l'origine et le racisme peuvent influencer sur les itinéraires thérapeutiques des personnes en besoin de soins ?

### 24 avril

#### Un temps qui compte. Une sociologie ethnographique du travail « en 12 heures » à l'hôpital public

❖ Fanny Vincent présentera sa thèse, soutenue à l'université Paris-Dauphine en 2016 qui porte sur le développement du travail « en 12 heures » des infirmières et des aides-soignantes de l'hôpital public depuis une dizaine d'années.

## Du côté des représentants des Usagers



02 22 51 41 25

[Maison.usagers@ch-guillaumeregner.fr](mailto:Maison.usagers@ch-guillaumeregner.fr)

### Maison des Usagers du Centre Hospitalier Guillaume Régner - 108 avenue du Général Leclerc à Rennes

Des bénévoles d'associations et de structures de soutien aux malades et à leurs familles, partenaires du CHGR, sont présents pour vous écouter, informer, conseiller, accompagner, soutenir en respectant l'anonymat et la confidentialité



27/03 : Les amis de la santé  
 03/04 : Addictions – Alcool Vie Libre  
 05/04 : COOP1 Services et Espoir 35  
 06/04 : Avocat  
 10/04 : Lueur d'espoir et L'autre regard  
 12/04 : Solidarité Anorexie et boulimie 35  
 13/04 : L'autre regard et AIOPMIH  
 17/04 : Alcool assistance et UNAFAM  
 19/04 : Addictions- Alcool Vie Libre  
 20/04 : L'Antre 2  
 24/04 : Les amis de la santé  
 26/04 : Espoir 35  
 27/04 : Bipol 35 et AIOPMIH



**Inscription** : dès maintenant sur <http://uds.univ-lyon1.fr/>. Les inscriptions, gratuites mais obligatoires, resteront ouvertes pendant toute la durée de la formation.

Le pôle formation de la délégation Auvergne-Rhône-Alpes de France-Asso-Santé lance une nouvelle session de formation en ligne :

### MOOC DDU Santé

#### Les droits des usagers en santé : fondamentaux et application

**Qu'est-ce que c'est ?** C'est une formation **en ligne, gratuite et accessible à tous, qu'on suit de n'importe où, à son rythme, tout en échangeant avec les autres participants**

**Nouveauté** : cette année, à l'occasion de la 3<sup>ème</sup> édition de ce MOOC, un nouveau module de 2 semaines sur les droits des usagers dans le secteur médico-social fait son apparition :

- Une semaine dédiée à l'accompagnement du parcours de vie**
- Une semaine dédiée aux leviers de la bientraitance dans les établissements médico-sociaux**

**Pour découvrir les autres nouveautés, suivez ce lien :** <http://uds.univ-lyon1.fr/>

**Principe** : durant 10 semaines, venez vous former gratuitement en ligne sur les droits des usagers en santé. Chaque semaine, un aspect différent de ces droits est à découvrir.

**Public** : le grand public et les acteurs de la santé, notamment associatifs.

**Début de la formation** : le 26 Mars 2018.

**Outils** : plateforme en ligne pédagogique, ludique et interactive, qui s'appuie sur des vidéos, des articles, des fiches pratiques, des quizzes, des animations et un forum.