

NEWSLETTER

Lettre d'Informations mensuelle de l'Association SED1+



HANDISPORT

Les disciplines sont organisées par la Fédération Française Handisport, sous l'égide de ses commissions sportives.

Les clubs et comités régionaux ou départementaux handisport peuvent proposer une multitude d'autres sports à leurs adhérents de façon régulière ou ponctuelle.



LE HSD



C'est un sigle anglais (Hypermobility Syndrom Disorder) que l'on peut traduire par syndrome des désordres de l'hypermobilité ou troubles du spectre de l'hypermobilité. Ce syndrome est constitué d'un groupe d'affections qui touchent notamment les articulations.



Prendre Soin de Nous





SOMMAIRE



- 1 Le HSD qu'est-ce que c'est ? (p3)
- 2 Peut-on encore utiliser un médicament après la date de péremption ? (p4)
- 3 La douleur chez l'enfant (p5)
- 4 Quelques recettes (galette des rois - crêpes) (p6)

5 Infos concernant la cure du Mont-Dore et les soins proposés (p7 à p8)

6 AG : Remerciement à tous les artisans, boutiques, restaurants et les Thermes du Mont-Dore (p9)

7 AG : Assemblée Générale (p10)

8 Handisports aux Jeux Olympiques (p11)

9 Prendre soin de son corps (p12)

10 Petits jeux (p13) (réponses dernière page)

11 Soutien et adhésion 2024 (p14)



CONSEIL



INFOS
PRATIQUES

Trucs
et
astuces



Lien : <https://www.assosed1plus.com/le-hsd/>



C'est un sigle anglais (Hypermobility Syndrom Disorder) que l'on peut traduire par syndrome des désordres de l'hypermobilité ou troubles du spectre de l'hypermobilité. Ce syndrome est constitué d'un groupe d'affections qui touchent notamment les articulations. **Le H.S.D est un diagnostic différentiel posé après exclusion d'autres maladies, telles que les différents syndromes d'Ehlers Danlos.**

On peut dire que SEDh et HSD sont deux maladies « cousines », ce qui porte à confusion et ne simplifie ni la vie des patients, ni celle des soignants !

Cependant, il n'y a pas de hiérarchie dans la gravité de ces syndromes, et chacun nécessite une prise en charge adaptée et personnalisée.

Les prises en soins des patients atteints de SEDh ou de HSD sont assez similaires et vous pouvez indiquer à vos soignants de s'en inspirer.

Retrouvez toutes les informations utiles, et le livret du centre de référence SEDnv sur notre site internet : <https://www.assosed1plus.com/le-hsd/>





On ne finit pas toujours les boîtes de médicaments, les sirops pour la toux ou les pommades délivrées sur ordonnance. Le ministère de la santé recommande de "ne pas conserver de vieux médicaments chez soi".

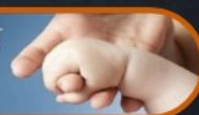
Il déconseille d'utiliser ces produits au-delà de leur date de péremption, "parce que les conditions de conservation n'ont été étudiées que pour une durée correspondant à cette date". "Au-delà, l'efficacité n'est plus garantie et certaines molécules peuvent même devenir dangereuses", précise le ministère. D'autres avis sont toutefois plus nuancés. Ayez un œil avisé selon les produits.

Lien : <https://www.pourquoidocteur.fr/Articles/Question-d-actu/40583-Peut-on-utiliser-medicament-date-peremption?fbclid=IwAR1PUdwOJTOSjEi2HOrFtorKPBiQDDE9F6gSNgJBDQsr-bgvP67>

PEUT-ON ENCORE UTILISER UN MEDICAMENT APRES LA DATE DE PEREMPTION ?



ASSOCIATION
SED1+



Certains médicaments peuvent conserver leur efficacité après leur date de péremption. Cela dépend majoritairement de leur forme : comprimés, sirops, pommades, etc.



LA DOULEUR CHEZ L'ENFANT



01

*utiliser l'échelle
d'évaluation
adéquate*

03

*trouver un recours si le
traitement de première
intention ne suffit pas*

02

*décider du traitement
antalgique adapté à
la situation*

04

*savoir quels effets
indésirables
surveiller et prévenir*



<https://www.assosed1plus.com/livret-scolaire-sed1/>

L'enfant peut être victime d'un manque de crédibilité vis-à-vis de ses symptômes.

La vie sociale de l'enfant peut être perturbée.

La scolarité est normale mais compliquée par les absences fréquentes et les douleurs et les aménagements seront établis au cas par cas.

Les symptômes peuvent varier d'une période à une autre et d'un enfant à un autre.

Pour soulager, des anti-douleurs sont prescrits et des mesures de prévention mises en place, tout comme une prise en charge multidisciplinaire qui permet à l'enfant de mieux supporter au quotidien ses douleurs et difficultés (kinésithérapie, orthophonie, ergothérapie, balnéothérapie, orthèses, semelles orthopédiques, vêtements proprioceptifs de compression etc...).





4 / QUELQUES RECETTES

INGRÉDIENTS

75gr de beurre
100 gr de sucre
140 gr d'amandes en poudre
2 pâtes feuilletées
2 oeufs
1 jaune d'oeuf
1 fève



SANS GLUTEN

SANS LACTOSE

Adapter
pâte feuilletée
beurre
sucre



Placer une pâte feuilletée dans un moule à tarte, piquer la pâte avec une fourchette.
Dans un saladier, mélanger la poudre d'amandes, le sucre, les 2 œufs et le beurre mou.

Placer la pâte obtenue dans le moule à tarte et y cacher la fève.

Recouvrir avec la 2ème pâte feuilletée, en collant bien les bords.

Faire des dessins sur le couvercle et badigeonner avec le jaune d'oeuf.

Enfourner pendant 20 à 30 min à 200°C (6-7)

Vérifier régulièrement la cuisson !



Sans Gluten
Sans Lactose
Adapter la pâte

Dans un saladier verser la moitié de la farine, puis rajouter les oeufs un à un.

Rajouter ensuite un peu de lait puis de la farine puis à nouveau du lait.

Enfin rajouter l'huile et la bière.

Laisser reposer 1 heure, votre pâte est prête

0.5 verre de bière

3 cuillères à soupe d'huile

1 l de lait demi-écrémé

500 gr de farine

5 oeufs

INGRÉDIENTS

ASSOCIATION
SED1+

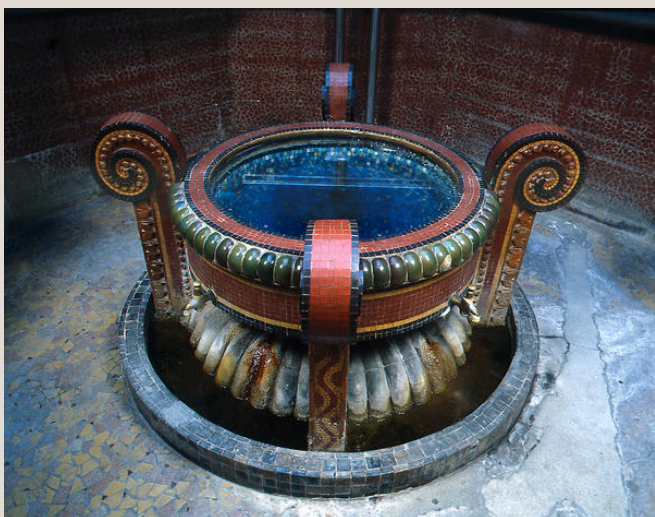
RECETTE DES CRÊPES





5 / LA CURE 2024 MONT DORE

En avril, les membres du bureau sont à la cure du Mont-Dore pour organiser et animer les ateliers de l'après-midi avec des bénévoles actifs, proposés aux adhérents de l'association, mais aussi à tous les curistes des thermes pour certains.



Le bureau maintient une permanence tous les matins pour permettre aux curistes de les renseigner de les informer sur l'association et les inscrire aux ateliers proposés l'après-midi. Une vente est mise à disposition à toutes les permanences.

Les membres du bureau sont entourés d'une belle équipe de bénévoles actifs, MERCI beaucoup



Le Mont-Dore, les cures et soins proposés :



RH : Rhumatologie



- Bain avec aérobain / Etuve générale
- Bain avec douche sous immersion
- Bain avec douche sous marine
- Douche générale au jet
- Douche locale au jet / vapeur
- Douche générale sous immersion en piscine
- Douche pénétrante hydromassante / Injection de gaz
- Cataplasmes d'argile en application locale unique ou multiple
- Piscine thermale de mobilisation



VR : Voies Respiratoires



- Aérosol individuel
- Bain nasal / Humage
- Cure de boisson / Gargarisme
- Douche nasale gazeuse / Pulvérisation
- Inhalation collective / Douche locale
- Bain en eau thermal / Aérosol collectif
- Rééducation respiratoire
- Insufflation de la Trompe d'Eustache
- Douche Pharyngienne / Aérosol sonore
- Méthode de déplacement de Proetz



<https://www.chainethermale.fr/le-mont-dore/cures>



6 / Remerciement à tous les artisans, boutiques, restaurants du Mont Dore, à la municipalité et aux Thermes



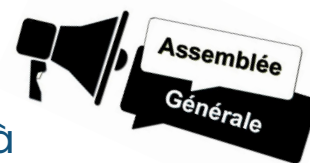
Nous tenons à remercier chaleureusement tous les acteurs locaux du Mont Dore, commerçants, artisans, services municipaux et l'ensemble du personnel des Thermes du Mont Dore, ainsi que la Chaîne Thermale du soleil pour leur accueil et leur bienveillance.

Chaque année nous bénéficions de remises, de locaux, d'attentions particulières que nous tenons à souligner car ils nous touchent beaucoup.





7/ Assemblée générale 2024 :



Nous avons tenu notre assemblée générale, comme à l'accoutumée, au cours de la cure au Mont Dore. Un très beau moment d'échanges et d'informations.

Mise au vote :

PV de l'AG de 2023 ?

Oui : Vote à l'unanimité en présentiel

Est-ce que l'on approuve le rapport moral et d'activité ?

Oui : Vote à l'unanimité en présentiel

Est-ce que l'on approuve le rapport financier, le budget et le budget prévisionnel ?

Oui : Vote à l'unanimité en présentiel

Remplacement et renouvellement des mandats des membres du bureau :

Secrétaire Nationale : Emilie Hue,

Trésorier : Philippe Daels,

Présidente : Delphine Follet

Secrétaire adjointe Nationale : Ravier Maryline

Oui : Vote à l'unanimité en présentiel

Séjour Déclic, séjour spécifique :

Changement de localisation, à côté du Mont-St Michel et Montrodât ?

Oui : Vote à l'unanimité en présentiel

Changement sur ce séjour : 3 possibilités :

Tous les 2 ans : **Non** : Vote à l'unanimité en présentiel

Participation plus onéreuse montant de 150€ par personne et tarif famille 500€ :

Oui : Vote à l'unanimité en présentiel

Moins de participants avec participation de 100€ : **Non** : vote à l'unanimité en présentiel





8 / HANDISPORT :

Tous les mardis un Sport Paralympique vous sera présenté sur le site FACEBOOK

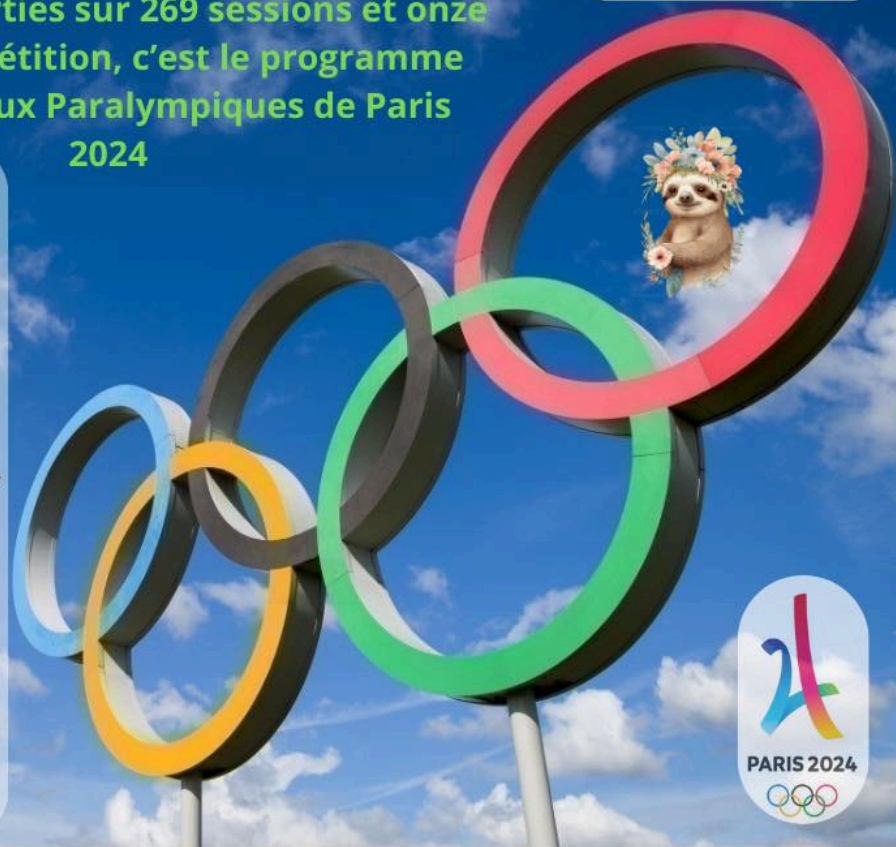
LES SPORTS PARALYMPIQUES

22 sports et 23 disciplines pour 549 épreuves, réparties sur 269 sessions et onze jours de compétition, c'est le programme officiel des Jeux Paralympiques de Paris 2024

ASSOCIATION
SED1+



Basket fauteuil,
Boccia,
Cécifoot,
Escrime fauteuil goalball,
Para athlétisme,
Para aviron,
Para badminton,
Para canoë,
Para cyclisme sur route,
Para cyclisme sur piste,
Para équitation (dressage),
Para haltérophilie,
Para judo,
Para natation,
Para taekwondo,
Para tennis de table,
Para tir à l'arc,
Para tir sportif,
Para triathlon,
Rugby fauteuil,
Tennis fauteuil,
Volleyball assis.



BASKET FAUTEUIL

De nos jours, le basket fauteuil est pratiqué par plus de 105 pays dans le monde.

Les tournois de basket fauteuil prendront place à l'Arena Bercy lors des Jeux Paralympiques de Paris 2024.

Si l'on devait retenir un sport comme étant à l'origine du paralympisme, ce serait le basket fauteuil. Pratiqué à ses débuts en activité de rééducation par les soldats blessés au lendemain de la seconde guerre mondiale, il est à l'origine du développement du paralympisme dans le monde entier. Rapidité, adresse, maîtrise du fauteuil, esprit collectif, le basket fauteuil c'est toute l'âme des para sports.



ASSOCIATION
SED1+



Vous pourrez retrouver tous les sports sur ce lien :

Les épreuves de boccia se dérouleront à l'Arena Paris Sud.

BOCCIA

Précision et adresse sont les éléments clés de la boccia, qui s'apparente à la pétanque. Elle est pratiquée en fauteuil roulant par des sportifs dont le handicap atteint sévèrement les fonctions motrices. Celle qui ne fut pendant longtemps qu'un sport de loisir, fit son apparition aux Jeux Paralympiques en 1984.

Ce sport a été inventée pour les personnes ayant une infirmité motrice cérébrale, depuis, sa pratique s'est élargie à bien d'autres types de handicaps moteurs. A ce jour, 75 pays pratiquent la boccia dans le monde.



ASSOCIATION
SED1+

<https://olympics.com/fr/paris-2024/jeux-paralympiques/sports>



BEAUTY



9 / PRENDRE SOIN DE SON CORPS

Nous continuons la rubrique ce mois-ci toujours en prenant "**soin de soi même**", avec pleins d'infos et d'astuces pour se sentir bien avec soi-même. Nous continuons avec la **routine pour le corps**.

Pour qu'une routine corps soit **efficace**, il y a **quelques règles à respecter**. Des étapes que l'on oublie, que l'on néglige, ou simplement que l'on ne connaît pas... On vous dévoile tous **nos secrets** et **nos conseils beauté** pour avoir un corps sublimé

<https://www.assosed1plus.com/soin-de-soi/>



SOIN DE SON CORPS

Conseils de Nutrition :

- Mangez des fruits
- Buvez beaucoup d'eau
- Buvez du café... modérément
- Limitez les boissons sucrées

Astuces Santé :

- Faites le plein de soleil
- Dormez suffisamment
- 1 peu d'exercice
- Changer vos draps souvent

Hygiène :

- Crème pour le corps
- Gommage 1x par semaine
- Se laver 1x par jour
- Déodorant
- Laver les cheveux 1x par semaine



JEUX



LES RÉPONSES DANS LA DERNIERE PAGE

LES 5 DIFFÉRENCES



TROUVE LE BON CHEMIN

NOMBRE DE D'OEUF



*Trouver le nombre de
d'oeufs de Pâques dans
toute la Newsletter*





11 / Soutien et adhésion à votre association

Comme vous le savez, pour pouvoir organiser l'ensemble des ateliers, séjours, activités, sensibilisations etc que nous mettons en œuvre au quotidien dans toutes les régions, nous avons besoin de financements.



Si vous avez, dans vos contacts, des structures ou personnes susceptibles de nous aider, transmettez leur nos coordonnées !

Notre mission : changer le quotidien des patients et sensibiliser les professionnels de santé.
Ensemble, nous y parvenons !

**Rejoignez-nous en adhérant
ou en faisant un don**

=> adhérer : <https://www.assosed1plus.com/contact/>

=> faire un don : <https://www.helloasso.com/associations/sed1/formulaires/2>

PRENEZ SOIN DE VOUS !

RÉPONSES AUX 3 PETITS JEUX

Les 5 différences



Trouve le bon chemin



Nombre d'Oeufs

76

