FORMATIONS INTERDÉPARTEMENTALES

Les journées FID, animées par des représentants de la Fédération, sont ouvertes à tous les adhérents VMEH.

Les FID se déroulent sur une journée décomposée en deux parties :

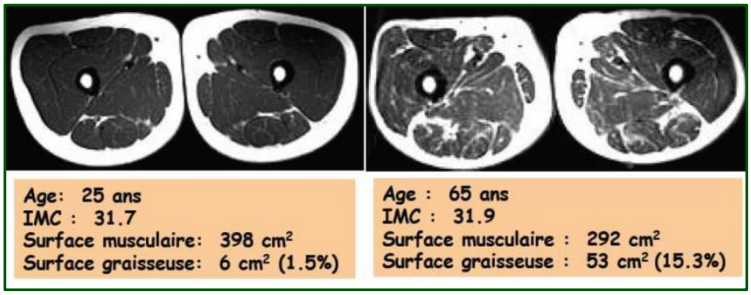
- *une demi-journée d'informations et d'échanges avec le représentant de la Fédération sur la VMEH et les actions menées par chacune des associations départementales présentes ;*
- *une demi-journée sur le thème choisi avec des spécialistes invités.*

Thème FID 2018 : la sarcopénie

La sarcopénie se caractérise dans un premier temps par une **diminution des capacités musculaires due à l'âge**.

Elle passe souvent inaperçue au début car la fonte musculaire est un processus normal (la section du muscle diminue de 40% entre 20 et 80 ans - photos ci-contre).

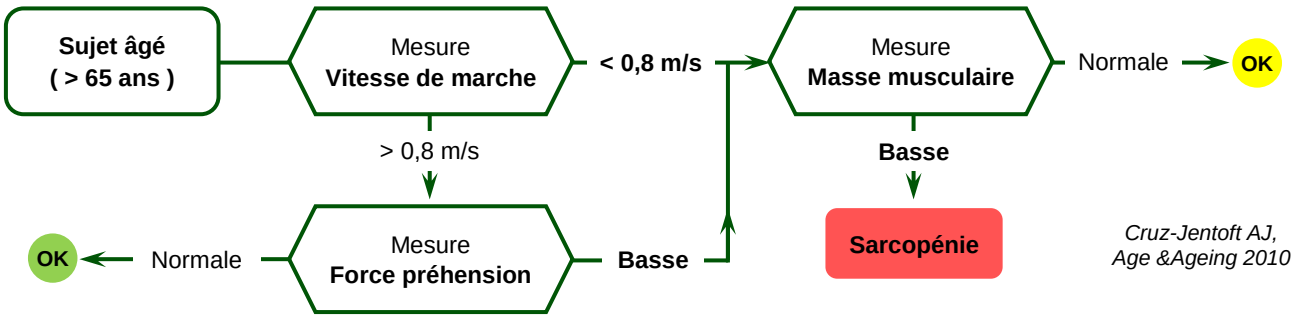
Syndrome gériatrique d'accélération de la fonte musculaire



Mais la fonte musculaire, en s'accentuant dans certaines conditions, est à l'origine d'une **détérioration de la force musculaire et des performances physiques qui affecte les tâches du quotidien** : marche, montée d'escaliers, transferts assis-debout.

Principales causes de la sarcopénie : diminution de l'activité physique, apports en protéines insuffisants, inflammations chroniques, particularités métaboliques de la personne âgée : synthèse protéique musculaire moindre, pertes successives de masse non compensées.

La sarcopénie doit être dépistée précocement par des tests cliniques simples notamment fonctionnels.



Le muscle est une cible thérapeutique majeure pour maintenir les fonctions globales de l'organisme car il a un **rôle clé** : mobilité, équilibre, utilisation du glucose, oxydation des lipides, production de chaleur …

L'impact de la perte musculaire sur la santé entraine fragilité et dépendance. Il faut donc cibler l'état nutritionnel (**alimentation équilibrée**) et la mobilité (**exercices physiques**) pour préserver la santé.

Nutrition préventive pour un vieillissement réussi en favorisant l'anabolisme musculaire :

- aider à restaurer la synthèse protéique musculaire par un apport protéique suffisant en quantité et en qualité. Les personnes âgées ont besoin de plus de protéines que les jeunes adultes, soit un apport moyen journalier de 1.0 à 1.2 g/kg de protéines «rapides» (pour augmenter l'efficacité postprandiale) ;
- favoriser la consommation de certains Acides Aminés (HMB, métabolite de la Leucine) ;
- ajouter d'autres synergies possibles : oméga-3, polyphenols, vitamine D.

FID 2018

OISE
28 JUIN - CLERMONT DE L'OISE

Représentants de la Fédération :
Jean-Marie GODIN, Président
Bernard TRESSY, Vice-président

44 participants
de 4 départements :
AISNE - OISE
PAS DE CALAIS
SOMME

CÔTES D'ARMOR
19 MAI - PAIMPOL

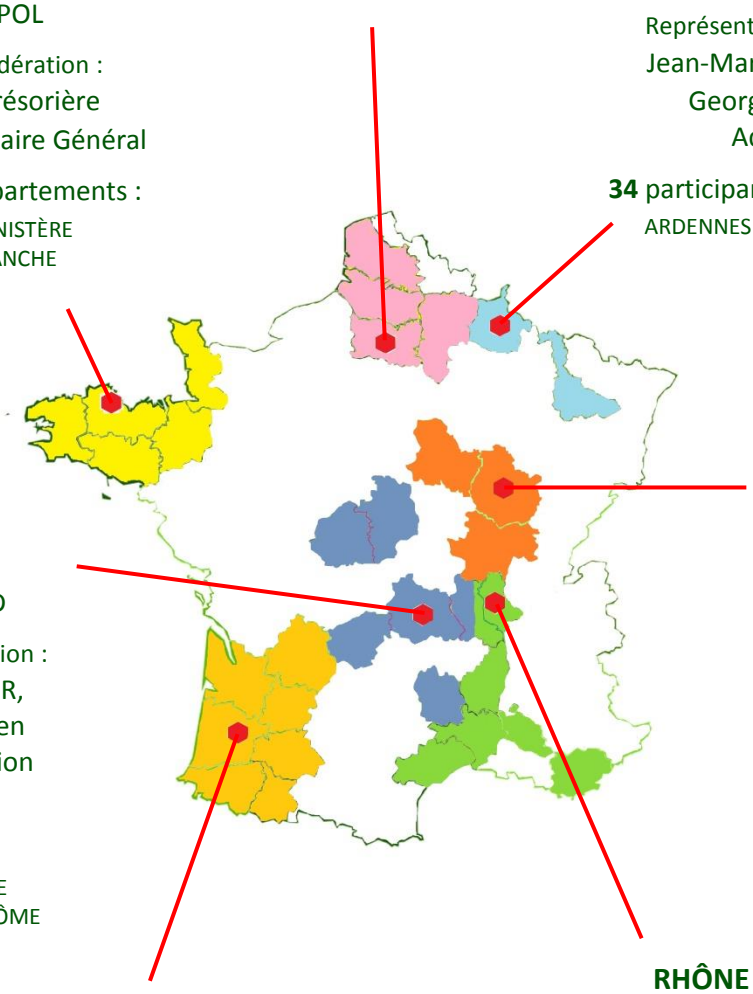
Représentants de la Fédération :
Nicole BOUTEILLY, Trésorière
Maurice BERNINI, Secrétaire Général

73 participants de 5 départements :
CÔTES D'ARMOR - FINISTÈRE
ILLE & VILAINE - MANCHE
MORBIHAN

ARDENNES
31 MAI - SEDAN

Représentants de la Fédération :
Jean-Marie GODIN, Président
Georges-Pierre DINEY,
Administrateur

34 participants de 2 départements :
ARDENNES - MEURTHE & MOSELLE



CÔTE D'OR
11 SEPTEMBRE
DIJON

Représentante
de la Fédération :
Mireille CALISTI,
Administratrice

40 participants
de 3 départements :
CÔTE D'OR
SAÔNE & LOIRE
YONNE

PUY DE DÔME
14 MAI
CLERMONT-FERRAND

Représentant de la Fédération :
Dr Jean-Paul CHEVALIER,
Membre du CA et ancien
Président de la Fédération

73 participants
de 6 départements :
CHER - CORRÈZE - INDRE
LOIRE - LOZÈRE - PUY DE DÔME

LANDES
6 JUIN - MONT DE MARSAN

Représentant de la Fédération :
Jean-Marie GODIN, Président

65 participants de 7 départements :
DORDOGNE - GERS - GIRONDE
LANDES - LOT & GARONNE
PYRENEES ATLANTIQUES
HAUTES PYRENEES

RHÔNE
26 JUIN - SAINTE FOY lès LYON

Représentants de la Fédération :
Dr Jean-Paul CHEVALIER, Membre du CA
et ancien Président de la Fédération
Maurice BERNINI, Secrétaire Général

38 participants de 7 départements :
ARDECHE - GARD - HERAULT - LOIRE
RHÔNE - VAR - VAUCLUSE

ARDENNES

Marie-Inès SILICANI, Présidente — **SEDAN**

Notre journée s'est déroulée au château fort de SEDAN, le plus grand d'Europe, dans nos belles Ardennes. Nous avons débuté vers 09H30 par un café d'accueil avec ses viennoiseries que nos hôtes et les nombreux participants ont apprécié.
Les échanges de blagues et de rires ont permis à chacun de faire connaissance.

Vers 10H30, nous nous installons dans la salle des antiques où **le président Jean-Marie GODIN fait un rappel des fondamentaux** que chaque visiteuse et visiteur doit connaitre.

Au premier plan, Claude THIRION, représentant la présidente VMEH de Meurthe & Moselle, assis à côté de M. GODIN et en face de M. DINEY et Mme SILICANI, présidente VMEH des Ardennes

Nous terminons cette journée par la **visite guidée du château fort de Sedan**, découvrant ainsi une partie de notre patrimoine.

Vers 17h, sous le soleil qui nous a accompagné toute la journée, chacun repart chez soi.

Les participants semblent ravis de cette journée ponctuée de beaux moments de convivialité et d'amitié.

Pause déjeuner précédée d'un apéritif. Le repas composé de recettes ardennaises régale les papilles des participants.
Le bon vin aidant, les langues et les rires se délient. Et c'est dans la bonne humeur que nous rejoignons vers 14H30 la salle de conférence.

Le cours sur la sarcopénie est dispensé par Mme LARUE, chaleureuse responsable de l'Ehpad Jean Jaurès à Charleville Mézières.

CÔTE D'OR

Dr Jean-Louis BÉAL, Président — **DIJON**

Après quelques changements de dates et de lieux indépendants de notre volonté, la FID 21 prévue initialement en mai a pu se tenir le mardi 11 septembre dans un lieu prestigieux : la salle de délibération du Conseil Départemental, gracieusement mise à la disposition de la VMEH par son président, Monsieur François SAUVADET.

La FID est ouverte par le premier Vice-Président du Conseil Départemental, Monsieur **François Xavier DUGOURG**.
Après un bref rappel sur le lieu historique de la réunion, il souligne l'importance du bénévolat d'accompagnement auprès des personnes hospitalisées, souvent isolées et vulnérables. Il rappelle l'engagement du Conseil Départemental dans le soutien associatif dont bénéficie VEMH 21.
Il félicite les bénévoles présents, les encourage à poursuivre leur œuvre de fraternité et leur souhaite une excellente journée de formation.

La région Bourgogne Franche Comté a la particularité de compter 5 départements sur 8 sans association VMEH (ces 5 départements représentent un peu moins de 50 % de la population de la région).
Plusieurs bénévoles sont absents du fait des divers changements de dates de notre FID.

Mireille CALISTI, Présidente de la VMEH 89 et membre du Conseil d'Administration de la Fédération, représente le Président Jean-Marie GODIN empêché et excusé. Elle lit à l'ensemble des bénévoles une lettre du Président leur souhaitant une bonne journée de formation.

Les bénévoles sont très souvent confrontés à des difficultés lors de leurs visites à des patients atteints de la ***maladie d'Alzheimer***. Il nous a donc semblé pertinent d'en parler lors de notre FID.

Le changement de date ne nous a pas permis de recevoir comme prévu Michel DASRIAUX, président de l'Association Alzheimer 21. C'est le **Dr Stéphanie LUDWIG-BÉAL**, gériatre diplômée en psycho-gériatrie et soins palliatifs gériatriques, qui est intervenue.

Durant trois quart d'heure, elle a donné avec simplicité et précision une revue des connaissances actuelles scientifiques, médicales et thérapeutiques concernant la maladie.

Elle s'est ensuite prêtée au jeu des questions-réponses pendant près de deux heures, à la grande satisfaction des participants.

La pause déjeuner nous oblige malheureusement à laisser de nombreuses questions sans réponse faute de temps.

La pause conviviale se déroule sous un chaud soleil en terrasse ombragée de tilleuls.
L'ambiance est très détendue, chaleureuse et les rires fusent.

C'est donc dans une atmosphère joyeuse que nous entamons la seconde partie de la FID consacrée à ***la Sarcopénie***.
Sujet ardu mais rendu vivant et limpide par notre intervenante **Célia RUFFINO**, Docteur en Sciences du Sport, Neurosciences et Ingénieur de Recherche INSERM. Une heure de conférence passionnante, suivie d'une séance de questions-réponses très animée.

La conclusion de la journée pouvant être une phrase de son directeur de Thèse, le Pr. Charalambos Papaxanthis : **« le mouvement, c'est la manifestation du vivant »**.

En fin de journée, **Henry GARCHER**, Président d'Honneur de VMEH 21 et clé de voute de l'organisation de cette réunion, remet aux intervenants un échantillon des produits du terroir bourguignon.

L'ensemble des participants a exprimé sa satisfaction à l'issue de cette FID.

CÔTES D'ARMOR

Jean-Marie GODIN, Président — **PAIMPOL**

L'association départementale des Côtes d'Armor a organisé à Paimpol la FID sur la SARCOPENIE, syndrome encore mal connu en France.
Cette journée, comme l'a rappelé le président départemental, doit aussi être une journée de convivialité entre les bénévoles des différents départements.

Je remercie le Secrétaire général et à la Trésorière de la Fédération ainsi que la Présidente de la délégation Bretagne de France Assos Santé pour leur présence.

Nous remercions pour leur partenariat à cette journée :

- le Centre Hospitalier Max Querrien de Paimpol pour la qualité des intervenants, médecin gériatre, diététicienne, ergothérapeute et responsable des activités physiques adaptées ;
- le magasin Carrefour qui a offert le café d'accueil ;

- la ville de Paimpol pour le prêt de la salle des fêtes et le conseil départemental, la caisse primaire d'assurance maladie, Harmonie Mutuelle pour leur participation financière.

Il faut également signaler que la presse locale - Ouest France, Le Télégramme et la Presse d'Armor -, ont ouvert leurs colonnes à la présentation de la VMEH et de ses actions.

LANDES

Patrick DEMOUTIEZ, Président — **MONT DE MARSAN**

Patrick DEMOUTIEZ, président de la VMEH des Landes, accueille les nombreuses délégations autour d'un petit déjeuner.

Il remercie les présidents et bénévoles venus assister à cette journée de formation qui marque également un anniversaire : les 40 ans de présence de la VMEH dans les Landes.

Le matin, la formation sur la sarcopénie est donnée par le **Docteur Jérôme LARBÈRE, gériatre** et Chef de service du SSR au *Centre hospitalier de Mont-de-Marsan*.

L'après-midi est plus orientée « prévention », avec les interventions de **Mesdames PAQUEREAU, diététicienne et TEXIER, kinésithérapeute**.

La FID, riche d'enseignements et de convivialité s'est terminée à 17 h.

OISE

Anne-Marie THOER, Présidente — **CLERMONT DE L'OISE**

Anne Marie THOER, présidente de la VMEH Oise, accueille les délégations des Hauts de France au **Centre Hospitalier de Clermont de l'Oise**.

En matinée, les délégations exposent leur vécu sur le terrain : leurs difficultés bien sûr (manque de bénévoles, problèmes financiers) mais aussi leurs joies.

Jean-Marie GODIN nous parle de la future AG à Lyon et nous renseigne sur *France Assos Santé*.
Bernard TRESSY répond aux questions concernant la gestion financière.

Karine GALMICHE, Directrice des Ehpad de Clermont nous éclairent sur la prise en compte des besoins et des désirs des personnes âgées résidentes dans son établissement.

Deux pauses sympathiques ont permis de faire de belles rencontres:

- **le yoga du rire** animé par **Christiane LUSSIEZ**, responsable de la section locale de Méru,
- le repas, confectionné et servi par le personnel du Centre Hospitalier.

L'après-midi est consacrée à une **conférence-débat sur la sarcopénie** animée par **Thiphaine OLLIVIER**, gériatre et **Isabelle DUQUESNE**, cadre de santé : la maladie, ses causes, sa prévention.
En conclusion, elles mettent en avant le rôle des bénévoles : la présence conviviale permet d'augmenter « l'appétence à la vie » et l'accompagnement à la marche permet de prévenir les chutes.

Un débat très riche s'est instauré entre les participants et les intervenants.

Fin de la FID à 15h30 - Tous les participants sont repartis satisfaits de cette journée.

PUY DE DÔME

Jean-Pierre BASTARD, Président **CLERMONT-FERRAND**

La FID organisée par l'association départementale du Puy-de-Dôme s'est tenue dans l'amphithéâtre de **l'hôpital Gabriel Montpied du CHU de Clermont-Ferrand**,.

Elle faisait suite à l'Assemblée Générale de cette même VMEH 63 organisée au même endroit à 9h30 et au cours de laquelle avaient été présentés les différents rapports statutaires aux 50 membres présents.

A partir de 10h30, Jean Pierre BASTARD et le Dr Jean Paul CHEVALIER accueillent les membres des cinq autres départements venus nombreux pour cette FID.
La délégation de l'Allier a dû annuler sa participation au dernier moment.

A partir de 11h est présentée une première conférence sur le thème « **Aspects généraux de la sarcopénie : définitions, causes, principes de prévention et traitements** », par le **Professeur Yves BOIRIE**, endocrinologue, Chef du service de nutrition du CHU de Clermont-Ferrand, professeur des universités à la Faculté de Médecine de Clermont-Ferrand, responsable d'une équipe de recherche sur le métabolisme musculaire et de la nutrition, Président de C63aloris (centre auvergnat de l'obésité et des risques en santé).

A 12h30, un déjeuner est pris en commun dans les locaux du CHU.

Reprise des travaux à 14h avec une conférence du **Dr Jérôme BOHATIER**, Chef du pôle Gériatrie du CHU de Clermont-Ferrand sur le thème « **La sarcopénie de la personne âgée : aspects pratiques** ».

Cette conférence-débat est suivie à 15h par un exposé du **Dr Pierre Louis TARTIERE** sur « **La sarcopénie et les pathologies cardiaques** ».

Fin de la réunion à 16h. Tous les participants ont salué la qualité des exposés présentés et de nombreuses questions ont été posées aux intervenants.

FEDERATION NATIONALE VMEH

VISITE DES MALADES DANS LES ETABLISSEMENTS HOSPITALIERS

Association reconnue d'Utilité Publique (décret du 9 Janvier 2007 – J.O. du 11 janvier 2007)

Tél : 01 43 20 95 16

www.vmeh-national.com

mail : vmeh.federation@free.fr

NOS PARTENAIRES :

Liberté • Égalité • Fraternité
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
MINISTÈRE
DES AFFAIRES SOCIALES
ET DE LA SANTÉ

France Assos Santé
La voix des usagers

BNP PARIBAS
La banque d'un monde qui change