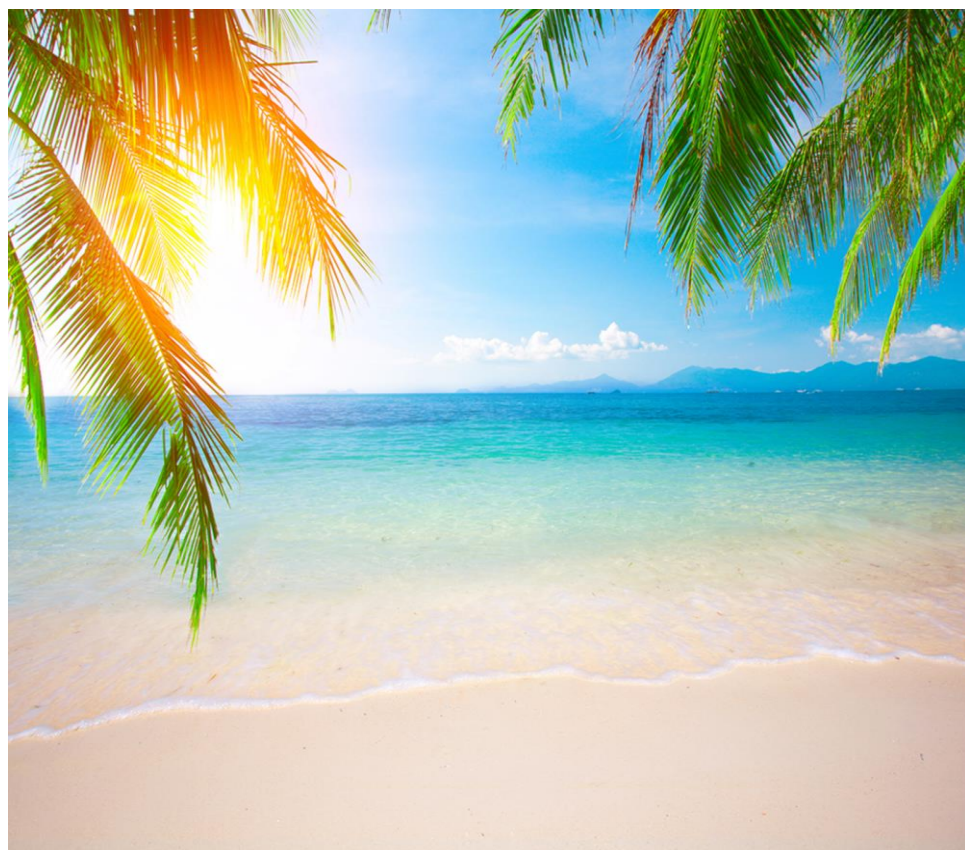


L'ECHO DES PATIENTS

*Le journal des patients, fait pour les patients,
par les patients !!!*



N°132

AOÛT 2023

L'édito du directeur
Mr PORTIGLIATTI

Activités Journalières
Hebdomadaires Mensuelles
&
Bi-mensuelles

Conseils & Education à la
Santé

Droits
Des
Patients

FOCUS sur...

ETE 2023 DE LA CANICULE A LA FRAICHEUR

Nous avons connu un mois de juillet caniculaire comportant des périodes de chaleur diurne et nocturne importantes, comportant parfois des séquences orageuses de pluie ou de grêles dévastatrices dans l'Hexagone notamment.

Puis dès ce début de mois d'août, une période de fraîcheur ventée par un mistral dont longtemps nous n'avions pas connu, a rafraîchi les températures que ce soit en journée mais aussi la nuit.

Durant ces périodes cycliques estivales, nos professionnels sont vigilants à la qualité du séjour des patients, afin que ceux-ci ne souffrent ni de la chaleur ni de la fraîcheur et d'adapter notamment, les prises en charge en fonction des situations météorologiques extérieures.

C'est pourquoi nous remercions l'ensemble de nos professionnels pour leur engagement au quotidien auprès de tous les patients, à l'écoute de leurs besoins, ainsi que ceux de leurs accompagnants.

Nous rappelons également que, durant cette période estivale, nous devons tous être attentifs aux risques liés aux conséquences des différences de températures, à savoir les symptômes rhinopharyngés. C'est pourquoi, nous rappelons à tous patients, tous visiteurs, d'utiliser les solutions hydroalcooliques afin de correctement se désinfecter les mains.

Nos équipes, en période estivale, sont au complet pour assurer une vigilance de qualité auprès des patients.

Nous vous souhaitons un agréable séjour au sein de notre établissement.

Le Directeur

Pierre PORTIGLIATTI

Les informations à connaître...

Précautions sanitaires et visites

Le stationnement dans l'établissement est interdit.

Vous devez continuer à respecter le plus possible les mesures barrières et la distanciation physique à l'intérieur comme à l'extérieur des bâtiments.

Le port du masque n'est désormais plus obligatoire.

Les autorisations de sorties le week-end se font sur demande avant le vendredi avec l'accord médical et uniquement accompagnées et exceptionnelles.

La cafétéria est ouverte ainsi que le salon du 4ème étage.



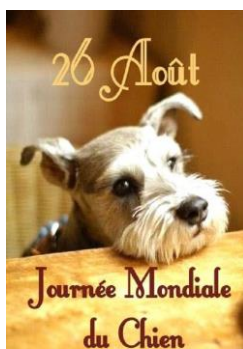
Activités thérapeutiques

Les ateliers d'éducation thérapeutiques du vendredi sont sur prescriptions médicales.

L'accès à la salle de kinésithérapie est proposé en nombre limité.

la Marche Dynamique en extérieur proposée par BRICE le coach d'Activité Physique Adaptée le mercredi se fait à l'extérieur de l'établissement.

*Le 15 AOÛT...
C'est la fête de l'assomption
Bon 15 août à tous*



Des rendez-vous thérapeutiques...



"Les lundis au salon "
15h30 au salon du 4ème

EXPOSITION DE CHAPEAUX
"Les chapeaux de Martine"

SOPHROLOGIE

ART-THERAPIE / MANDALAS

MUSICOTHERAPIE



ATELIER CULINAIRE

"Cuisine & Partage"

**Un moment autour de la cuisine mais
surtout des sourires et de la bonne
humeur...**

Une fois par mois

Le Programme ETP de l'établissement...

HOME SWEET HOME

« Pour un retour à domicile serein » Des Ateliers Collectifs...

Le médecin qui vous accompagne lors de votre séjour vous prescrira l'intégration au programme d'éducation thérapeutique (ETP) et donc la participation aux ateliers d'éducation thérapeutique.

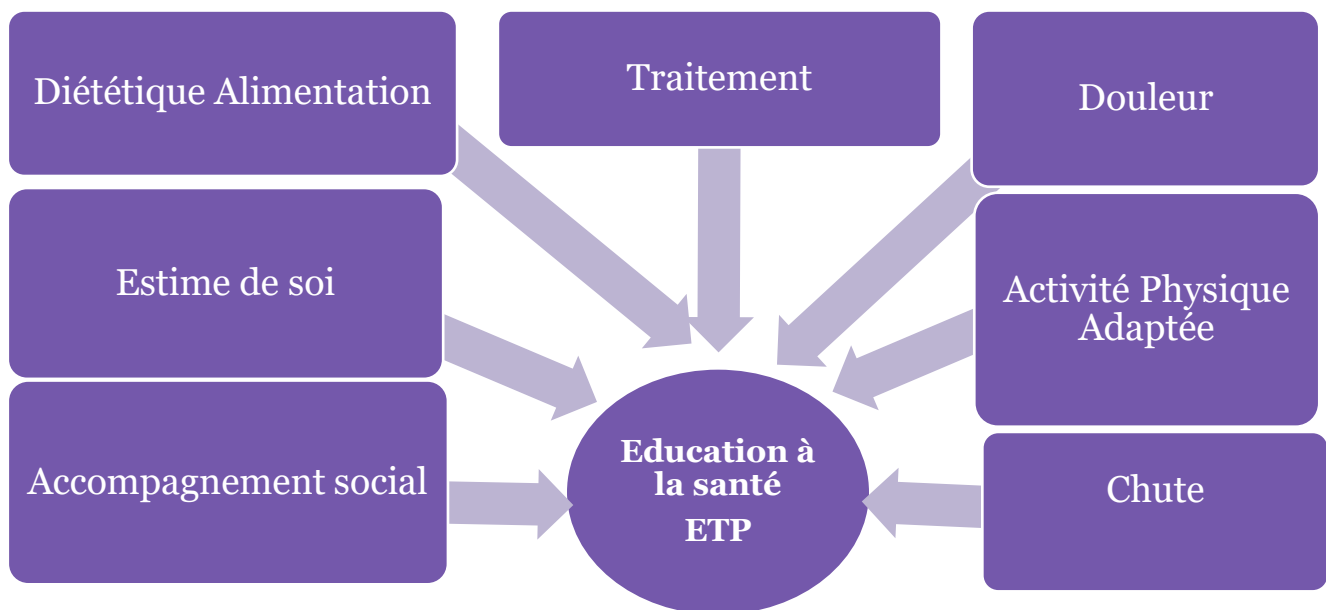
Le programme d'ETP fait partie intégrante de votre projet thérapeutique.
Votre participation est donc obligatoire.

L'objectif de ce programme est de vous préparer au retour à domicile afin que celui-ci se fasse dans les meilleures conditions possibles.

Il aborde 7 thématiques :

La douleur, les traitements, l'activité physique adaptée, la chute, l'alimentation, l'accompagnement social et l'estime de soi.

Pour favoriser votre retour au domicile

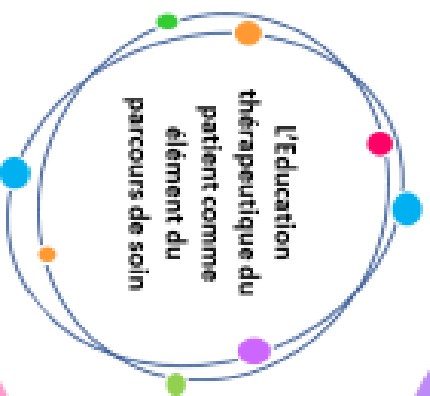


Des consultations conseils avec des professionnels compétents...

À tout moment, durant votre séjour, vous pouvez aussi solliciter les soignants pour toute question concernant votre quotidien avec la pathologie.

Des guides d'informations sur les différents cancers sont à votre disposition sur chaque étage. Vous pourrez y trouver des détails sur la chimiothérapie, la perte des cheveux, la douleur, etc....

LES ATELIERS D'EDUCATION THERAPEUTIQUE



ESTIME DE SOI

*Psychologue/Aide soignante-
Esthéticienne*

Valoriser l'image de soi en prenant soin de soi

SOCIAL

Assistante sociale

Connaître les aides possibles et faire face à la paperasse

DIETETIQUE

Diététicienne

Apprendre à mieux manger pour mieux se soigner. Prévenir et lutter contre la dénutrition à domicile

ACTIVE

PHYSIQUE

ADAPTEE (APA)

Kinésithérapeute

Favoriser le mouvement pour toujours plus de liberté

GESTION DES CHUTES

Kinésithérapeute

Prévenir et gérer la chute au quotidien

MEDICAMENTS

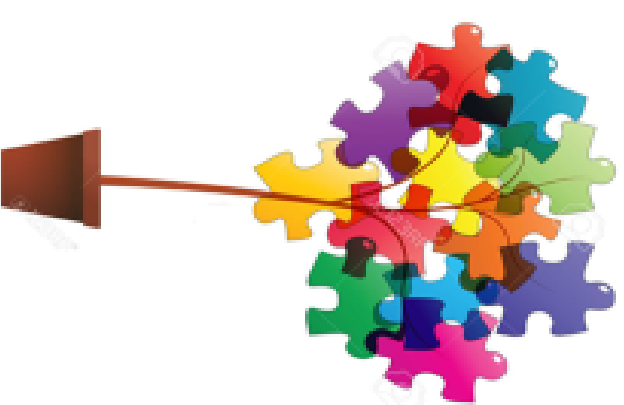
Pharmacien/Préparatrice en pharmacie/Médecin

Connaître ses traitements pour mieux gérer leurs éventuels effets secondaires

DOULEUR

Responsable des soins/Infirmiers

Acquérir les bons réflexes pour dompter sa douleur



4^{ème} étage,
Clinique L'Angelus

L'EDUCATION THERAPEUTIQUE

Clinique L'ANGELUS

BILAN ANNEE 2022

BILAN DU PROGRAMME ETP : « HOME SWEET HOME : pour un retour au domicile serein »

Programme validé par l'ARS en 2020

QUELQUES CHIFFRES

7 ATELIERS PROPOSES

8 INTERVENANTS

48 PATIENTS ONT INTEGRE LE PROGRAMME

34 PATIENTS ONT PARTICIPE A AU MOINS DEUX ATELIERS

LES PATIENTS

65% de femmes

35% d'hommes

LES INTERVENANTS

CADRE DE SANTE

MEDECIN

INFIRMIER

PSYCHOLOGUE

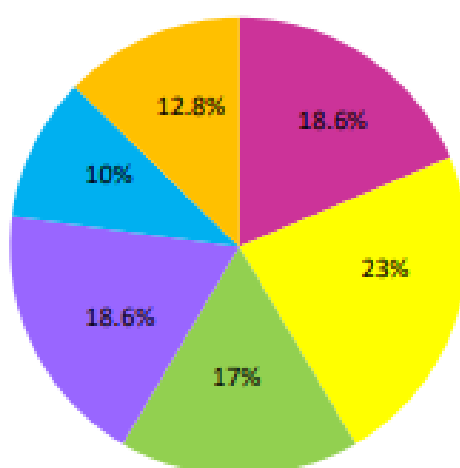
KINESITHERAPEUTE

ASSISTANTE SOCIALE

DIETETICIENNE

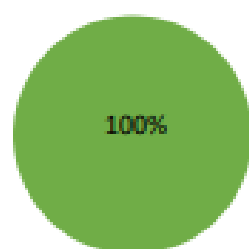
ERGOTHERAPEUTE

Nombre de participants par atelier



■ APA ■ CHUTE ■ MEDICAMENTS ■ DIETETIQUE ■ ESTIME DE SOI ■ DOULEUR ■ SOCIAL

Satisfaction des patients



■ TRES SATISFAIT ■ SATISFAIT
■ PEU SATISFAIT ■ NON SATISFAIT

AXES D'AMELIORATION POUR 2023

- Améliorer la visibilité du calendrier des ateliers
- Création des binômes d'intervenants
- Inclure un patient expert dans le programme

CALENDRIER
D'EDUCATION THERAPEUTIQUE

SALLES D'EDUCATION THERAPEUTIQUE

SALON PANORAMIQUE 4^{ème} ETAGE

LE VENDREDI MATIN

10h

sur convocation



Prochainement les ateliers d'ETP vont s'ouvrir aux
aidants !

INFORMATIONS COMPLEMENTAIRES

04 96 11 47 47

Ou

b.pellerano@itinova.org

Le programme ETP de l'établissement s'intègre dans votre parcours global de prise en charge et vous permet de mieux connaître les soins de supports pour mieux vivre avec le quotidien de la pathologie.

Mais que sont les soins de support ?

Définition

Traduit de l'anglais « supportive care », le terme « soins de support » désigne « l'ensemble des soins et soutiens nécessaires aux personnes malades, parallèlement aux traitements spécifiques, lorsqu'il y en a, tout au long des maladies graves ».

Les soins de support ont modifié le paysage de l'oncologie en proposant une meilleure qualité de vie aux patients et des modifications des modes de fonctionnement des professionnels et des organisations de soin.

À quel moment ?

Les soins de support sont proposés depuis le début de la prise en charge (dispositif d'annonce), pendant les traitements et après les traitements, afin de proposer une qualité de vie optimale.

Objectifs des soins de support

Diminuer les effets secondaires des traitements et les effets de la maladie et assurer une **meilleure qualité de vie possible aux patients et leurs proches**, sur les plans physique, psychologique et social, en prenant en compte la diversité de leurs besoins, et ce, quel que soit leurs lieux de soins.

Le projet de soins vise à assurer **la meilleure qualité de vie possible aux patients et aux proches**, sur les plans physique, psychologique et social, en prenant en compte la diversité de leurs besoins, et ce, quel que soit leurs lieux de soins.

Il s'agit de répondre aux besoins désormais bien connus des patients :

- Besoin d'un traitement optimal, tant au niveau de la maladie que des symptômes induits par la maladie ou les traitements,
- Besoin d'information, d'écoute et d'accompagnement (ce qui passe à la fois par la formation des soignants et une disponibilité à l'autre liée à une bonne qualité de vie au travail),
- Besoin de mise à disposition de soins de support en établissement comme à domicile,
- Besoin d'un projet personnalisé de santé et besoin d'une continuité de soins entre l'établissement et le domicile qui nécessitent une bonne organisation et une bonne coordination des composantes des soins de support.

Cela nécessite que les patients soient encouragés à faire le point sur leurs difficultés de vie, et à s'exprimer sur leurs besoins.

Lorsque les patients bénéficient des soins de support, ils témoignent de leur grande satisfaction.

Non seulement ces soutiens répondent à leurs besoins (à condition que l'indication soit correcte) et leur apportent du soulagement, mais aussi ces soutiens les encouragent dans leur vie quotidienne. Ils disent également que l'offre de soins de support leur renvoie une bonne image de la prise en charge, complète, attentive, et leur donne confiance.

L'établissement s'engage dans de nouveaux partenariats pour vous offrir la possibilité d'intégrer des réseaux des soins de support à votre retour au domicile.

LABELLISATION DE LA CLINIQUE S.M.R. L'ANGELUS - 2022

PARCOURS GLOBAL DE SOINS APRES TRAITEMENT DU CANCER



**PARCOURS GLOBAL
APRÈS LE TRAITEMENT
D'UN CANCER**

**Votre traitement «actif»
est terminé depuis moins d'1 an ?**

Nous continuons de vous accompagner,
de façon gratuite et personnalisée
sur le plan diététique, psychologique et/ou en activité physique adaptée.

Sur
prescription
médicale



Parmi les régions pionnières sur ce sujet, l'ARS PACA met en œuvre un parcours de soins global après le traitement d'un cancer : activité physique adaptée, consultations de suivi diététique et psychologique. Un dispositif inédit d'accompagnement qui s'inscrit dans la stratégie décennale de lutte contre le cancer 2021-2030 et qui vise à améliorer la qualité de vie des personnes ayant eu un cancer.

Au cours du début d'été 2022, l'ARS PACA a émis un avis favorable sur notre projet de parcours global de soins après traitement du cancer.

De fait, nous vous informons que la « **CLINIQUE L'ANGELUS est LABELLISEE** » par l'ARS PACA, sous conseil du Réseau ONCO PACA-CORSE.

Le parcours de soins global après le traitement d'un cancer, qu'est-ce que c'est ?

Le parcours de soins global après le traitement d'un cancer est mis en œuvre pour les patients bénéficiant du dispositif d'affection de longue durée (ALD) en lien avec le cancer, à partir de la fin du traitement actif du cancer et au plus tard un an après cette échéance.

Ce parcours, individualisé en fonction des besoins de la personne, comprend, le cas échéant :

- **Un bilan d'activité physique, qui donne lieu à l'élaboration d'un projet d'activité physique adaptée,**
- **Un bilan diététique, ainsi que des consultations de suivi diététiques (dans la limite de 6 consultations).**
- **Un bilan psychologique ainsi que des consultations de suivi psychologiques (dans la limite de 6 consultations).**

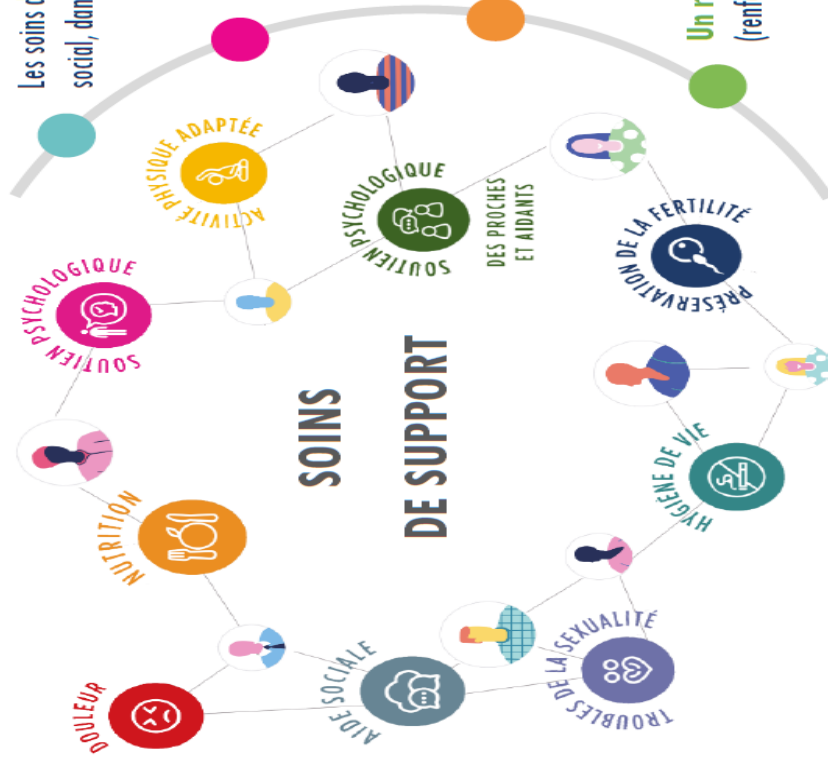
Ce parcours est indiqué pour les patients en fin de traitement d'un cancer (en rémission, ou guéris). Pour les patients en cours de traitement, ces soins de support sont d'ores et déjà accessibles au sein des établissements autorisés à la prise en charge du cancer.

La loi précise que ce parcours sera soumis à prescription (par un oncologue, un pédiatre, ou le médecin traitant du patient) dans un montant maximal de 180 euros par an et par patient, sans reste à charge pour le patient.

Nos services du plateau technique (Assistante Sociale, Psychologue, Diététicienne, animateur Physique Adaptée) ou Cadre de Santé se tiennent à votre disposition pour de plus amples informations.

RESSOURCES & OUTILS EN SOINS DE SUPPORT

SOINS DE SUPPORT : DÉFINITION ET FONDEMENTS



Les soins de support visent à assurer la meilleure qualité de vie possible pour les patients, sur le plan physique, psychologique et social, dans une approche globale de la personne.

L'accès pour le patient à des soins de support est l'une des mesures transversales qualité des autorisations du traitement du cancer pour les établissements de santé. Partie intégrante de la prise en charge en cancérologie, **ils ne sont ni secondaires, ni optionnels.**

Les soins de support s'inscrivent dans le PPS et le PPAC : **le repérage des besoins des patients doit être réalisé dès l'annonce du diagnostic de cancer**; ces besoins doivent être **réévalués tout au long de la maladie et dans l'après-cancer.**

- > Dispositif d'annonce - un temps fort du parcours de soins - Septembre 2019
- > Référentiel IlIcCa du nouveau programme personnalisé de soins - Septembre 2019

Un référentiel national sur les soins de support est en cours d'élaboration (INCa) : publication attendue courant 2021
(renforcement de la place des soins de support dans le parcours ville-hôpital en cancérologie)



LES CONSEILS DE VOTRE PHARMACIEN

Rubrique : Médicaments et chaleur

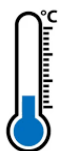
Vous devez être particulièrement vigilant, ce d'autant plus que vous êtes âgé, malade et que vous prenez des médicaments. **Respecter les conseils habituels d'hygiène** et de diététique en particulier, **veiller à boire régulièrement**, vous protéger du soleil et de la chaleur et vous rafraîchir.

Vous devez **respecter les posologies et les heures de prise de vos médicaments** telles qu'elles ont été indiquées par votre médecin et votre pharmacien.

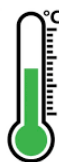
Les conditions de conservation figurent sur le conditionnement des médicaments :

- Médicaments à conserver entre +2 et +8°C
- Médicaments à conserver à une température inférieure à 25 ou à 30°C
- Médicaments sans mention particulière : conservation à température ambiante (climat français ou similaire).

En cas d'exposition à la chaleur, lors d'une période de canicule ou lors de transports dans des conditions où la température n'est pas contrôlée ou maîtrisée, les recommandations suivantes peuvent être faites :



Ces médicaments sont conservés dans des réfrigérateurs ou des chambres froides, les températures élevées devraient être sans conséquence sur leur stabilité s'ils sont utilisés assez rapidement une



Les médicaments pour lesquels est indiquée une conservation à une température inférieure à 25°C ou à une température inférieure à 30°C :



Médicaments sans mention particulière de conservation (conservation à température ambiante) Dans les conditions habituelles de conservation (armoire à pharmacie, entrepôt normalement ventilé), ces médicaments ne craignent pas une exposition aux températures élevées telles qu'observées pendant les périodes de canicule (les essais de stabilité

Et pour le transport ?



Pour les médicaments habituellement conservés au réfrigérateur, **un emballage isotherme réfrigéré** est recommandé. Pour les autres pas de recommandations particulières.

Dans tous les cas, vous devez éviter d'exposer vos médicaments au soleil !



Bientraitance et Représentants des usagers

La Charte de Bientraitance

1. Adopter en toute circonstance une attitude professionnelle d'écoute et de discernement à chaque étape du parcours de l'utilisateur.
2. Donner à l'utilisateur et à ses proches une information accessible, individuelle et loyale.
3. Garantir à l'utilisateur d'être coauteur de son projet en prenant en compte sa liberté de choix et de décision.
4. Mettre tout en œuvre pour respecter l'intégrité physique et psychique, la dignité et l'intimité de l'utilisateur.
5. S'imposer le respect de la confidentialité des informations relatives à l'utilisateur.
6. Agir contre la douleur aiguë et/ou chronique physique et/ou morale.
7. Accompagner la personne et ses proches dans la fin de vie.
8. Rechercher constamment l'amélioration des prestations d'accueil, d'hôtellerie, d'hygiène, de transports, etc.
9. Garantir une prise en charge médicale et soignante conforme aux bonnes pratiques et recommandations.
10. Évaluer et prendre en compte la satisfaction des utilisateurs et de leur entourage dans la dynamique d'amélioration continue des services proposés.

Les représentants des usagers

Les représentants des usagers vous
informent de la permanence pour
vous recevoir dans l'

« Espace des Usagers »

MARDI

14h à 15h

Salon des familles au 1^{er} étage



Le représentant des usagers est le porteur de la parole des usagers du système de santé.

Il siège dans les commissions et instances dans lesquelles il a été mandaté.

Les représentants des usagers sont majoritairement issus d'associations agréées du système de santé.



Francis présent le mardi et Christiane présente le vendredi.

Je suis

représentant(e)

des usagers



J'interviens **POUR TOUS !**

- > Vous vous sentez perdu dans un environnement que vous connaissez mal ?
- > Démuni face à un langage parfois hermétique ?
- > Vous avez l'impression d'être ballotté entre les services du système de santé ?
- > Vous voulez porter réclamation ?

J'interviens **POUR QUOI ?**

Pour porter votre parole et parler en votre nom.

Pour veiller au respect des droits des usagers au sein du système de santé.

Pour contribuer à l'amélioration de la qualité et la sécurité des soins dans les établissements de santé.

OÙ ME TROUVER ?

Je suis issu d'une association agréée. Mon nom doit être affiché dans l'établissement de santé, mais vous pouvez aussi vous adresser au chargé des relations avec les usagers ou au directeur.

Le représentant des usagers a pour rôle de défendre et de veiller au respect des droits des usagers du système de santé. Pour cela il peut siéger dans des instances, dans des commissions, ou encore participer à des groupes de travail.

Il porte la parole des usagers dans les commissions et instances dans lesquelles il a été mandaté.

Le représentant agit principalement pour garantir le respect et la promotion des droits des malades et usagers du système de santé, et contribuer à l'amélioration qualitative du système de santé :

Il représente les usagers dans les établissements de santé où il participe à la commission des usagers.

Dans différentes instances, il contribue à l'élaboration des politiques de santé. Plus globalement, il contribue à la production de recommandations pour améliorer le système de santé.

Il contribue à l'amélioration de la vie quotidienne des patients et de leurs proches en faisant connaître leurs besoins et leurs problèmes auprès des décideurs, en les conseillant sur les démarches à entreprendre et en les orientant si besoin dans le système de santé.

Au sein de l'association à laquelle il appartient, le représentant peut alimenter la réflexion de l'association, relayer les informations, recueillir les demandes des usagers, mobiliser les bénévoles sur la représentation, participer à l'activité « des maisons des usagers » mises en place dans certains établissements et rendre compte de son mandat.

Pour assurer son rôle dans l'instance dans laquelle il a été nommé et nourrir sa réflexion, il doit pouvoir s'appuyer sur les associations et les collectifs ou réseaux associatifs de sa région, c'est-à-dire établir des relations régulières avec ces associations, recueillir les besoins et les demandes des usagers, élaborer des positions collectives, assurer un retour d'informations sur les débats auxquels il a participé.

Déclarer un événement indésirable plus ou moins grave lors de votre séjour

1- QU'EST-CE QU'UN ÉVÉNEMENT SANITAIRE INDÉSIRABLE ?



- un événement non souhaité ou effet inhabituel affectant la santé
- un événement lié à la manipulation ou la consommation d'un produit, d'une substance ou survenu lors d'un acte de soins

2- QUELS SONT LES PRODUITS OU LES ACTES DE SOINS CONCERNÉS ?

PRODUITS À USAGE MÉDICAL



PRODUITS DE LA VIE COURANTE



**ACTES DE SOIN RÉALISÉS PAR UN PROFESSIONNEL DE SANTÉ
(À L'HÔPITAL, EN VILLE OU DANS UNE STRUCTURE MÉDICO-SOCIALE)**



3- QUI SIGNALE ?

PARTICULIERS



Vous pouvez signaler un événement sanitaire indésirable, pour vous-même ou l'un de vos proches. Un professionnel de santé, une association de patients ou d'usagers, peuvent vous accompagner.

PROFESSIONNELS DE SANTÉ



Vous devez signaler les événements sanitaires indésirables définis par la réglementation. Vous pouvez signaler tout autre événement sanitaire indésirable que vous constatez.

AUTRES PROFESSIONNELS*



Vous devez signaler les événements sanitaires indésirables définis par la réglementation. Vous pouvez signaler tout autre événement sanitaire indésirable porté à votre connaissance.

*dont industriels

Des séances de Réadaptation Rééducation
Une équipe de Kinésithérapie
Pierre-Etienne, Bruno, Caroline et Oriane

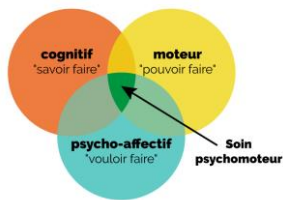


Salle kiné

Ouverte chaque jour
de 10h30 à 11h30 sauf mercredi matin
et de 15h à 16h sauf lundi après-midi

**Des séances de Réadaptation physique sont en libre accès sur
chaîne 35 de votre télévision.**

C'est dans le cadre d'une relation thérapeutique et par l'intermédiaire d'activités adaptées, d'enseignements et d'apprentissages, que l'ergothérapeute intervient. Il vous guidera vers l'identification de vos difficultés, la récupération optimale de vos capacités fonctionnelles physiques et psychiques, l'adaptation à vos limites et à votre potentiel, ainsi que vers le réinvestissement de vos activités et rôles sociaux antérieurs.



Une Psychomotricienne

Magali GONDAL

La psychomotricité est une méthode thérapeutique qui fait appel aux interactions entre perception, sentiments, pensée, mouvement et comportement.

Elle fait le lien entre tout ce qui est « corporel » : tonus, contraction musculaire, posture, sensorialité, mouvement et « activité psychique » : pensées, affectif et émotions.

Ainsi, la psychomotricité aide à se réapproprier un corps convalescent ou transformé, en mettant du mouvement où il n'y en a plus, que ce soit physique ou dans la tête et dans une perspective de bien-être et de ressourcement. Au quotidien, chacun a sa façon de vivre, de bouger, de penser, de sentir, de vivre ses émotions. Chacun son travail, sa vie, mais après une maladie, un accident, un cancer, notre mode de vie change brutalement et nous nous devons d'accepter, provisoirement ou définitivement, cette nouvelle façon d'être, au risque de privilégier la solitude et le handicap plutôt que la vie.

Notre corps change ! Cela nous perturbe et c'est bien normal ! La douleur, le poids qui change, la perte d'autonomie, l'aspect extérieur, modifient notre image et son ressenti. La colère, la tristesse, ou la honte altèrent nos liens avec les proches, nous sommes fragilisés.

Le travail du psychomotricien vous aide à retrouver plus rapidement ce lien aux autres, la reconnaissance de soi, le confort du corps et le plaisir de vivre que vous avez, au moins en partie, perdu.

Je vous accompagnerai donc en séance pour récupérer au moins en partie votre motricité, pour apaiser vos douleurs, pour diminuer votre anxiété, vos angoisses, pour exprimer vos émotions. Vous apprendrez à mieux « sentir » votre corps, et donc à mieux vous reconnaître, à vous mobiliser et prendre plus de plaisir dans le confort.

Nous prendrons le temps pour s'adapter à vos nouveaux besoins avec le plus de confort possible. Par des exercices de marche, d'équilibre, de respiration, de mobilisation douce, de motricité fine ou globale, vous prendrez conscience de votre corps.

Pour vous apaiser, vous détendre, malgré la souffrance, je vous proposerai de la relaxation, par des massages doux, ou je vous guiderai par la voix, ou avec la musique de votre choix. Nous pourrions, quand c'est possible, pratiquer la balnéothérapie. Pour les troubles de la sensibilité, je vous proposerai des exercices de stimulation tactiles, avec des petites balles, des massages, des étirements.

Enfin, vous restez acteur de votre soin, vous pourrez avoir besoin de parler, de bouger, de rester tranquille. Je resterai à votre écoute et m'adapterai à vos besoins.

Lors d'un premier entretien, nous ferons le point sur vos besoins et nous réaliserons un premier bilan psychomoteur qui permettra de mettre en place les séances qui vous conviendront, au mieux de votre pathologie et de son évolution.

Au revoir et à très bientôt

Une Diététicienne



Johanna COQUET

Le plaisir de la table est une valeur non négligeable dans la vie. Néanmoins, en cours de traitement, ou après une chirurgie, l'appétit diminue, la perception des goûts se modifie, des désordres digestifs peuvent apparaître. Si l'alimentation devient difficile, des solutions existent pour corriger ces troubles alimentaires et vous aider à garder le plaisir de manger.

La diététicienne a pour mission de vous accompagner durant votre séjour afin de conserver un bon état nutritionnel et de ne pas perdre de poids.

Mes missions à vos côtés :

-  Réalisation d'un bilan d'entrée
-  Suivi nutritionnel avec surveillance alimentaire et surveillance pondérale
-  Education à la santé, conseils nutritionnels avec remise de supports afin de mieux vous accompagner dans l'atteinte de vos objectifs (rééquilibrage diabète, lutter contre la dénutrition, perte de poids, apprendre à mieux manger...)
-  Composition diététique des repas avec prise en compte des goûts et aversions
-  Réalisation d'un atelier cuisine 1fois/mois
-  Participation aux ateliers d'éducation thérapeutique du patient.

N'hésitez pas à me contacter si besoin au 46 23.

Des séances de Soins Bien-être & Soins de supports

L'établissement peut vous proposer des soins bien-être : Toucher/Massage, Socio-Esthétique, Sophrologie, Reflexologie plantaire, Médiation animale, Atelier Modelage Argile...

Un accompagnement en soins de support autour du « bien-être » s'inscrit dans votre parcours de soins.



Atelier modelage Argile Poterie

En groupe

Un mercredi sur deux salon panoramique de 14h30 à 16h30.

Fai Virar

Le modelage permet de libérer sa créativité, laisser parler ses émotions et s'exprimer dans la matière. Ensemble nous élaborerons différentes pièces au « grès » des saisons et de nos envies. Mug, tasse, photophore, saladier Nous travaillerons la terre et nous pourrons la décorer aux pinceaux avec des engobes afin d'y ajouter des touches de couleurs. Les pièces seront ensuite cuites deux fois et émaillées à l'atelier. Elles seront disponibles environ trois semaines après avoir été terminées.

Vous pourrez disposer de vos propres créations, constitués et peints, prêts à emporter.



Sophrologie

En individuel en chambre ou dans l'espace "bien-être".

Virginie DELAMARE

La sophrologie est une méthode psychocorporelle.

Le terme SOPHROLOGIE, inspiré du grec ancien, signifie étude de l'harmonisation de la conscience. Méthode exclusivement verbale et non tactile, la sophrologie emploie un ensemble de techniques qui vont à la fois agir sur le corps et sur le mental. Elle combine des exercices qui travaillent à la fois sur la respiration, la décontraction musculaire et l'imagerie mentale (ou visualisation). Toutes ces techniques permettent de retrouver un état de bien-être et d'activer tout son potentiel. La sophrologie permet d'acquérir une meilleure connaissance de soi et d'affronter les défis du quotidien avec plus de sérénité.

Des séances toutes les heures sur votre télévision sur la chaîne 35.



Réflexologie Plantaire

en individuel en chambre sur prescription médicale

Mardis 9 et 23 mai

Fabienne DESROUSSEAUX

La réflexologie plantaire

C'est quoi ?

- La réflexologie plantaire est une technique de relaxation, source de mieux être physique et mental,
- Un soin naturel qui s'adresse au corps à partir d'un toucher spécifique, doux et enveloppant, appliqué sur les pieds,
- Une relation d'aide et d'accompagnement, une communication non verbale.

Pour Qui ?

- La réflexologie plantaire s'adresse à tous, à toutes les étapes de la vie.

Pour Quoi ?

- La réflexologie plantaire est notamment utilisée pour :
 - Redonner confiance, atténuer la peur, le stress et l'anxiété,
 - Soulager les douleurs des affections chroniques, libérer les tensions, favoriser la décontraction musculaire,
 - Apaiser les troubles dits « fonctionnels »,
 - Faciliter les fonctions d'élimination du corps,
 - améliorer la circulation sanguine et lymphatique,
 - Limiter les effets secondaires des chimiothérapies,
 - Renforcer l'énergie vitale.
- Contre-indications à cette pratique : - phlébite, - entorse ou fracture du pied.

Vos témoignages : « Mon corps peut faire autre chose que souffrir... »



Socio- esthétique

En individuel ou dans l'espace "Bien-être".

Deux demi-journées par mois sur prescription médicale.

Stéphanie VILLIMIN

La socio-esthétique

La socio-esthétique est un métier d'accompagnement à visée thérapeutique, en utilisant les techniques esthétiques et le toucher massage comme outil de médiation corporelle et support de soin dans un cadre de travail pluridisciplinaire, au cœur d'un projet de soin dans le secteur social ou médical.

La socio-esthéticienne propose :

- Soin du visage, du corps, des mains et des pieds.
- Conseils sur la peau, les phanères et capillaire, suite aux effets secondaires de certains traitements.
- Maquillage correcteur et cours d'auto-maquillage
- Epilation du visage (sur prescription médicale)
- Modelage relaxant du corps, (mains, pieds, dos, crâne ..)

Dans quel but :

- Apporter une détente corporelle, un relâchement physique et psychique,
- Améliorer l'aspect cutané, grâce à des produits cosmétique adaptés,
- Se réapproprier son corps, reprendre goût à s'occuper de soi,
- Restaurer son image et valoriser l'estime de soi,
- Apaiser les souffrances, diminuer le stress



ZOOTHERAPIE

Deux fois par mois **l'association AMEA**
nous rend visite avec ses petits animaux...
au 4ème étage ou dans le jardin de 14h à 15h30

La Médiation Animale

Plusieurs chercheurs, le pouvoir thérapeutique de la zoothérapie découlerait de la relation humain-animal qui contribue à augmenter l'estime de soi et à combler une part de nos besoins psychologiques et émotionnels, comme ceux de se sentir aimé « inconditionnellement », de se sentir utile ou d'avoir un lien avec la nature.

Étant donné la sympathie spontanée qu'éprouvent bon nombre de personnes envers les animaux, on considère que leur présence est un important facteur de réduction du stress, un soutien moral pour surmonter un moment difficile (comme un deuil, ou la maladie), ainsi :

- La réminiscence est surprenante en présence des animaux ...
- L'animal permet aussi à la personne fragile de reprendre confiance en elle ...

Les activités assistées par l'animal ont pour but de procurer du bonheur. Elles sont bénéfiques pour la santé et procurent beaucoup de bien-être. Une véritable parenthèse dans le quotidien de soin.



APA

Activité Physique Adaptée

Tous les lundis de 14h à 15h
et mercredis matins 9h30 à 12h

BRICE POURET

Vous avez dit APA ? Mais qu'est-ce que c'est ?

L'APA désigne les Activités Physiques Adaptées, plus simplement l'ensemble des pratiques physiques et sportives mais adaptées à l'individu en fonction de ses capacités dans un cadre de réadaptation à l'effort, de réathlétisation ou bien même de rééducation.

L'APA vu comme un traitement

Il fut une époque pas si lointaine ou lorsqu'une personne tombait malade, avait un accident ou se blessait, il lui était recommandé quasi exclusivement de se « reposer ». Aujourd'hui l'idée est tout autre, il vous est conseillé voir prescrit une Activité Physique Adaptée en marge de votre traitement.

En effet, les études sont unanimes sur les bienfaits d'une APA régulière sur l'ensemble des maladies chroniques et notamment le Cancer et cela même pendant les traitements.

On parle notamment d'une meilleure récupération après les traitements (la fatigue liée à la chimiothérapie baisse de 30%), un risque de rechute et récurrence beaucoup moins élevés (jusqu'à 50% de récurrence en moins pour les cancers du sein), sans parler même des bénéfices psychologiques concernant l'anxiété, l'estime de soi ou plus généralement sur la qualité de vie. (Source : Etude Institut Nationale du Cancer, 2017).

Mes APA à l'Angélus

Votre clinique propose, en plus des séances de Kinésithérapie, des séances d'Activités Physiques Adaptées chaque lundi de 14h à 15h15 ou vous pourrez tester vos compétences d'archer à travers du tir à l'arc ou pratiquer encore de la gym douce et du stretching avec Brice votre enseignant en APA.

Vous aurez également la possibilité de participer à des marches en extérieur chaque mercredi matin !

Les droits des Patients...

J'écris ce que je souhaite...



Directives anticipées

A tout moment lors de votre séjour vous pouvez rédiger vos directives anticipées.
Demandez conseil au médecin de votre service.



Accès au dossier de soins

Lors de votre séjour vous pouvez demander votre dossier de soins.
Demandez conseil auprès du secrétariat médical.



Personne de confiance

Il est essentiel de désigner la personne que vous souhaitez qui vous accompagne si besoins dans vos démarches, vos rdv médicaux et qui pourra rendre compte de vos volontés si nécessaire.

Au Quotidien...

Commission des usagers

Durant votre séjour, pour toute question ou problématique en lien avec l'expression de vos droits et/ou le respect de ceux-ci, vous pouvez faire appel à un membre de la **Commission des usagers (CDU)**.

Des représentants sont à votre disposition pour toutes questions et/ou problématiques.

Pour contacter ces représentants ou tout autre membre de la CDU merci de prendre rdv à l'accueil ou composez le **9** sur votre téléphone interne.

**Pour toute question relative à la CDU
contacter la psychologue au 4824**

Questionnaire de Satisfaction

Patient ou famille, à tout moment, vous pouvez remplir un **questionnaire de satisfaction** et ainsi **participer activement à l'amélioration de la qualité de vie au sein de l'établissement**.

Vous pouvez en trouver un exemplaire au niveau des ascenseurs ou à l'accueil. Merci dès lors de bien vouloir remplir ce questionnaire, à minima, au moment de votre sortie.

La note moyenne pour l'année 2022 est de **18/20**

e-satis

Durant le séjour votre adresse e-mail ou celle d'un proche vous sera demandée pour participer à l'enquête e-satis après votre hospitalisation au sein de l'établissement.

La Bienveillance c'est pour tous et tout le temps...

Dans la clinique, comme dans tout établissement de soins, la bienveillance est une priorité.

Elle s'impose partout et doit être effective tout le temps, dans nos soins, dans nos gestes, dans nos mots et même dans ce que nous ne faisons pas.

Une charte reprenant nos engagements en la matière vous a été distribuée à votre entrée dans l'établissement.

Pour toute question, pour toute problématique en lien avec cette thématique, n'hésitez pas!!!

Contactez Virginie, référente bienveillance et psychologue de l'établissement au 4824 depuis votre téléphone de chambre.

L'établissement est un lieu non-fumeur, merci de respecter cette règle dans les espaces communs : les terrasses, les bancs...

e-Satis : LA SATISFACTION ET L'EXPERIENCE DES PATIENTS

Après une hospitalisation dans un hôpital ou une clinique en France, les patients sont invités à donner leur avis sur leur séjour.

— COMMENT DONNER MON AVIS ? —



Je donne mon adresse e-mail ou celle d'un proche qui pourra m'aider à remplir le questionnaire durant mon séjour.



2 semaines après ma sortie de l'établissement, je reçois un e-mail pour accéder au questionnaire de manière sécurisée et anonyme.

≡ SUR QUOI PUIS-JE M'EXPRIMER ? ≡

En 10 minutes, je peux donner mon avis sur :



L'accueil dans l'établissement.



Ma prise en charge.



Mon confort durant mon séjour (chambre, repas).



L'organisation de ma sortie et de mon retour chez moi.

¿ À QUOI SERT MON AVIS ? ¿



Il aide l'établissement à connaître ses points forts et ses points à améliorer pour mieux prendre en charge les patients.



Il participe à l'amélioration de la qualité des soins des établissements de santé.



Il permet à chaque personne de s'informer sur le niveau de satisfaction des patients dans les établissements sur scopesante.fr.

Pensez à donner votre adresse e-mail au bureau des admissions.

L'établissement met à votre disposition...

LECTURE

OCB

Chaque mercredi l'espace bibliothèque de la clinique est ouvert à la cafétéria de 10h30 à 13h.
Le prêt des livres est gratuit. Laissez-vous guider par les bénévoles de l'OCB.



STANDARD

La clinique propose quelques livres en prêt au niveau du standard.

FILM

Au salon panoramique au 4^{ème} étage, vous avez à disposition un lecteur de DVD.

Vous pouvez emprunter à l'accueil la télécommande.

« Les chapeaux de Martine »



Confectionne des coussins en forme de cœurs pour les patientes atteintes d'un cancer du sein...

COURRIER

Chaque jour
l'établissement fait
partir votre
correspondance.

Pédicure

&

Coiffure

Prise de rendez-vous
au standard Tél : 9

« LES CHAPEAUX DE MARTINE »

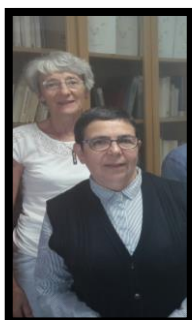
Offre des Foulards, chapeaux,
bonnets et masques en tissus
aux patients séjournant dans
l'établissement...

**Pour toute information
Psychologue au 48.24**



SERVICE D'AUMONERIE CATHOLIQUE

Un Service Aumônerie vient à la rencontre des patients qui le souhaitent.



**France, présente le lundi ou mercredi
et Andrée, présente le jeudi.**

Pour toute information : 48-24

La Chapelle est accessible librement et à tout
moment en passant par l'intérieur de l'établissement
(1^{er} étage).



A l'accueil de l'établissement... Vous trouverez ...



Des casques audio TV



Toute sorte de
distributeurs :

Eau, boissons,
friandises et
même un
distributeur de
glaces...



Des ventilateurs à la location



Des produits de première nécessité... et autres...



Des associations d'aide et de soutien...



RESTART

"Restart est une association d'entraide et de soutien pour les personnes greffées de moelle osseuse et leurs accompagnants. Ses bénévoles, tous passés par ce même parcours, témoignent et accompagnent les greffés et futurs greffés. Partenaire de l'IPC, nous pouvons faire le lien entre vous, les SSR et l'IPC."

Une association d'anciens patients qui vient à la rencontre des patients allogreffés de la clinique 04 88 60 34 58

Représentants usagers

Angélus ASP Provence

04 91 77 75 42

Christiane, Anne-Marie, Madeleine et Francis.

Cancer Info Service

0810 810 821

LIGUE CONTRE LE CANCER

04 91 41 00 20

Maltraitance 3977

Ré.S.P. 13

Réseau de Soins Palliatifs Bouches du Rhône

Tél : 04 42 99 08 04

Dialogue & Solidarité (Ecoute de Deuil)

0800 49 46 27

Tabac Info Service : 39-89

Drogues Info Service :

0 800 23 13 13

Ecoute Alcool :

0 811 91 30 30

Suicide Ecoute

01 45 39 40 00

S.O.S AMITIÉ France MARSEILLE :

04 91 76 10 10

Association Marseille Diabète

04 91 80 32 58



Réseaux santé gériatrique

- Réseau Centre 1^{er}, 2^{ème}, 5^{ème} et 6^{ème} arr. :

04 91 48 53 33

- Réseau Est 3^{ème}, 4^{ème}, 11^{ème} et 12^{ème} arr. :

04 91 12 74 00

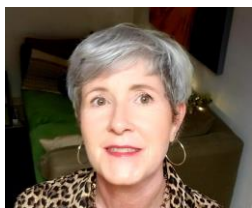
- Réseau Nord 13^{ème}, 14^{ème}, 15^{ème} & 16^{ème} arr. :

04 91 60 37 16

- Réseau Sud 7^{ème}, 8^{ème}, 9^{ème} et 10^{ème} arr. :

04 91 74 58 24





AOÛT ...

Mois des vacances par excellence, les villes se vident, les entreprises sont au ralenti ou fermées, les gares, aéroports, autoroutes sont surchargés.

Qu'a cela ne tienne !

C'est les vacances et pour beaucoup l'impatience est palpable... On trépigne, on prépare les valises, l'itinéraire, les projets d'activités diverses et variées et bientôt, tout ce petit monde se retrouvera, pour les uns sur les plages de la Méditerranéenne, de l'Atlantique ou de la Manche (très à la mode cette année) quête de fraîcheur oblige. Pour les autres, peut-être plus inspirés par ces temps de canicule, à la montagne, pour de belles randonnées « découverte » et des soirées plus douces. Certains auront préféré la campagne, pour découvrir de nouveaux villages, régions, moins

« envahis » en cette période estivale que les côtes. Et puis il y aura les « grands voyageurs » qui sortiront de nos frontières pour d'autres horizons, plus lointains.

Bref, vous l'avez compris ce mois d'août sera pour beaucoup synonyme de plaisirs et de farniente !

Cela dit, il y aura comme toujours les autres, qui, quel qu'en soit la raison, ne pourront « s'offrir » de vraies vacances. Mais au final c'est quoi les vacances ?

Juste une petite parenthèse, un changement de lieu, alors pourquoi ne pas s'inventer ses vacances idéales, tout noter dans un petit carnet et se dire qu'un jour viendra où tous nos rêves se réaliseront....

Anne-Marie MARTIN



Anne-Marie MARTIN



POURQUOI EST-ON PLUS VITE IVRE EN AVION ?

La dernière fois que vous avez dû prendre un vol long-courrier, vous vous sentiez un peu tendu. Vous vous êtes donc empressé de réclamer un peu de vin à l'hôtesse. C'est fou comme ça a bien marché ! Vous vous êtes vite senti très détendu. Même un peu trop. Vous pensiez vraiment mieux "tenir" l'alcool... En fait, ce n'était pas vous, c'était l'avion !

Moins de pression en avion

*A Terre ou en altitude, l'air contient toujours le même taux d'oxygène : 21%. Mais plus on monte, plus la pression atmosphérique, et donc la pression en oxygène que nous inspirons, diminuent : c'est **l'hypoxie d'altitude**. Quand nous voyageons en avion, l'intérieur de l'appareil est pressurisé, sans quoi, nous ne pourrions plus respirer. La pression n'est pas la même qu'à terre : dans la cabine, elle est équivalente à celle subie à une altitude de 2.400 mètres. L'hypoxie a un effet sur notre cerveau, avec moins d'oxygène à sa disposition, il est moins « au top » que sur le plancher des vaches. Les neurones fonctionnent moins bien et l'influx nerveux ne circule pas aussi efficacement."*

Manque d'oxygène et alcool : effets décuplés

L'alcool a lui aussi des effets sur notre système nerveux central. C'est d'ailleurs pour ses effets anxiolytiques qu'il est facilement consommé en avion. *Résultat, nous ressentons une impression d'ivresse accentuée, à dose égale d'alcool consommée, par rapport à la terre ferme.* Rire bêtement en avion après un modeste petit verre de vin, c'est donc tout à faire normal.

Une coupette dans les airs, l'assurance de "planer" plus vite

Si au passage du steward vous lui réclamez une coupe de champagne ou un whisky-coca, attendez-vous à un effet encore plus marqué. La faute aux bulles ! *Dans les boissons pétillantes, il y a du gaz carbonique qui dilate les vaisseaux, entre autres ceux du système digestif. L'alcool, au niveau de l'intestin, est absorbé plus rapidement. Le taux d'alcoolémie atteint plus vite son pic maximal.*

Vous voilà prévenu !

Quelle est la plus grande ville de France ?

En termes de population, la plus grande ville de France est Paris avec ses 2,1 millions d'habitants.

Mais en termes de superficie, la capitale est largement battue par une autre ville....

Il s'agit d'**Arles**, dans les Bouches du Rhône. C'est la plus grande ville métropolitaine : sa superficie est de **758 km²** contre seulement **105 km²** pour Paris !

Pourtant, Arles arrive loin derrière **Maripasoula**, située dans le parc amazonien de la Guyane. Cette ville s'étend sur **18360 km²** soit 2 fois la Corse !



Vrai ou faux ?

Faut-il attendre 3 heures pour se baigner après avoir mangé ?

On nous a tous appris qu'il ne faut jamais se baigner après manger... Mais attendre au moins 3 heures, le temps de la digestion.

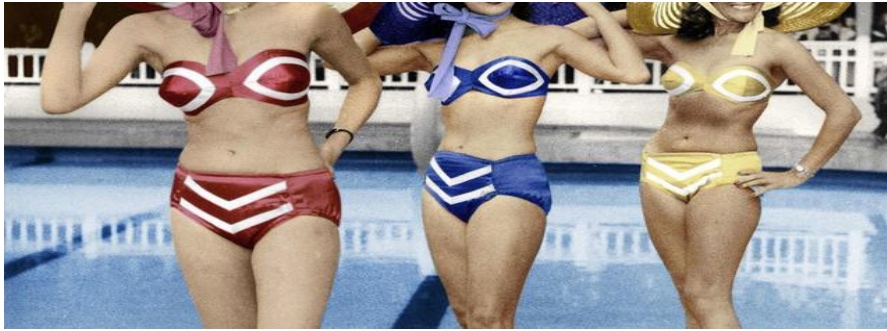
En augmentant la température corporelle, la digestion favoriserait le risque d'hydrocution : choc thermique pouvant entraîner un malaise vagal... et la noyade.

Sauf que... c'est complètement faux !

Ce n'est pas la digestion, mais l'exposition prolongée au soleil qui favorise le risque de choc thermique au contact de l'eau !

Alors si vous lézardez de longues heures au soleil, soyez prudent, ne plongez jamais la tête la première dans l'eau, mais progressivement !

PLUS DE 70 ANS ET PAS UNE RIDE...

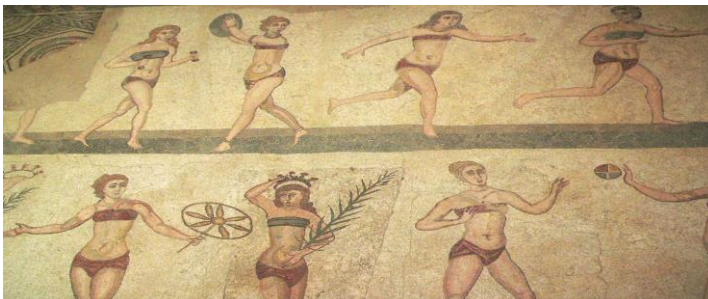


LES ONZE DATES CLES

- **Néolithique** : les femmes de Çatal Höyük, dans l'actuelle Turquie, arborent les premiers vêtements ressemblant à des bikinis vers 7000 av. J.-C.
- **1400 av J.C.** : Dans la Grèce antique, les femmes sportives portent des vêtements mini deux-pièces.
- **300 ap J.C.** : Les mosaïques de la Villa del Casale, en Sicile, présentent des femmes vêtues d'une culotte mini et d'un fin bandeau sur les seins. Elles comptent parmi les plus anciennes représentations d'un bikini.
- **19ème siècle** : Impensable de divulguer le moindre bout de peau sur les plages ; les femmes cachent leur corps, notamment dans des « cabines de bain mobiles ».
- **1907** : La nageuse et comédienne australienne Anette Kellerman adopte une tenue de bain qui épouse les formes de son corps, sans manches, qui lui vaut une amende à Boston, USA. La mode du maillot de bain « une pièce » est lancée !
- **1932** : Jacques Heim conçoit le premier maillot de bain deux-pièces, composé d'une culotte-short taille haute qui cache le nombril.
- **5 juillet 1946** : Le premier bikini, à la culotte mini coupée sous le nombril, est présenté lors d'un défilé de mode d'article de bains à Paris. Scandale.
- **1949** : Le sulfureux bikini est interdit sur les plages de France, mais aussi de Belgique, d'Espagne et d'Italie.
- **1953** : Brigitte Bardot est photographiée en bikini sur la plage du Carlton, au festival de Cannes.
- **1962** : Ursula Andress sort de l'eau en bikini blanc dans "James Bond contre Dr. No"
- **1967** : 67% des jeunes femmes américaines ont adopté le bikini selon le magazine Time.

L'ANCETRE DU BIKINI ...

Les archéologues ont découvert des représentations de bikini remontant... au néolithique.



Ci-dessus, des mosaïques de la Villa del Casale, en Sicile, présentent des femmes vêtues d'une culotte mini et d'un fin bandeau sur les seins, sous le règne de Dioclétien, autour de 300 ap. J.-C. On les considère comme l'une des plus anciennes représentations d'un bikini, mais on sait aussi que son origine est encore plus lointaine. Des vêtements ressemblant fortement à des bikinis ont été découverts sur le site turc de Çatal Höyük, ville néolithique fondée... vers 7000 av. J.-C. ! Et dans la Grèce antique, autour de l'an 1400 av. J.C., c'est encore des vêtements mini deux pièces qui ornent les corps des femmes sportives. Ensuite, ce ne sera plus qu'un long retour en arrière, qui n'aura de cesse de cacher le corps des femmes. Nos ancêtres semblaient bien moins chichiteux sur la morale et la nudité des corps.

CACHEZ CE CORPS QUE JE NE SAURAI VOIR...

Au 19ème siècle et jusqu'au début du 20ème siècle, il était tout simplement impensable qu'une femme ne divulgue la moindre partie de son corps. Celles-ci arboraient alors une robe plus qu'habillée, quand elles ne renonçaient pas tout simplement à faire trempette. Jusqu'à l'invention de la « *cabine de bain mobile* ». Les femmes se changeaient à l'intérieur de ces cabines dotées de roues, qui étaient ensuite déplacées dans les eaux, par des hommes ou des chevaux, pour permettre aux femmes de nager à l'abri des regards...



1858, tenue de plage



1829, les cabines de bain mobiles peintes par William Heath, "Mermaids at Brighton"

C'est la nageuse australienne *Annette Kellerman* qui ouvre une brèche en adoptant, en 1907, une tenue de bain qui lui valut une amende, sur une plage de Boston, pour avoir arboré une tenue moulante, sans manches. Oh my God !

L'affaire fait les gros titres et lance la tendance du maillot de bain. Ainsi, en 1915, le « une-pièce » est devenu la tenue de plage de la plupart des Américaines.



LA DERNIERE FRONTIERE...

En 1932, *Jacques Heim*, encore un Français, invente le premier deux-pièces que les stars de Hollywood et les « pin-up » popularisent dans les années 1940. Celui-ci n'est pas « bikini » et ne fait pas scandale parce qu'il se porte taille très haute, ne divulguant jamais le sacro-saint tabou... le nombril !



ET ARRIVA LE MAILLOT DE BAIN SUBVERSIF...ET ATOMIQUE

C'est au Français **Louis Réard**, ingénieur automobile, que l'on doit l'invention du bikini en 1946. Celui-ci observe les femmes sur la plage retrousser leur maillot de bain pour optimiser leur bronzage. L'idée lui vint de créer « le plus petit maillot de bain du monde » ; un soutien-gorge et une culotte composée de deux triangles de tissu reliés par une corde, plié et qui tient dans une boîte d'allumettes.

Son nom, **bikini**, est inspiré du premier essai nucléaire américain survenu cinq jours avant son défilé, sur l'atoll de Bikini aux îles Marshall. Un maillot hot, « atomique », destiné à des « bombes », qui dit mieux ?

Avant même sa présentation officielle à la Piscine Molitor de Paris, la pièce fait scandale ; aucun modèle professionnel n'accepte de le porter, obligeant Réard à embaucher... une strip-teaseuse du Casino de Paris, Micheline Bernardini. Car ce n'est pas tant le haut, qui ressemble aux deux-pièces populaires des années 1940, qui crée la polémique, mais bien le bas, qui dénude outrageusement hanches et fesses.



DE BRIGITTE BARDOT A URSULA ANDRESS...

Au tournant des années 60, les mentalités françaises s'apaisent. Alors qu'outre-Atlantique, le « rikiki bikini » est toujours considéré immoral, il devient rapidement la tenue « tendance » des « people » à Saint-Tropez et bientôt sur toutes les plages françaises. Merci Brigitte Bardot, sublimissime jeune femme de 18 ans, dans son bikini fleuri rouge et blanc, photographiée lors du festival de Cannes en 1953 !

En 1960, les States à leur tour se détendent, Brian Hyland chante « Itsy Bitsy, Teenie Weenie, Yellow Polka Dot Bikini » qui sourit de cette jeune fille timide hésitant à arborer son nouveau bikini à pois (le tube sera repris en français par Dalida et Johnny Hallyday notamment).

Deux ans plus tard, c'est une Ursula Andress qui sort des eaux dans un bikini blanc mouillé, à l'affiche de James Bond contre Dr. No. Coup marketing énorme : le bikini prend définitivement ses quartiers d'été sur les hanches des Américaines, que 65% des plus jeunes ont adopté en 1967 selon le Time.



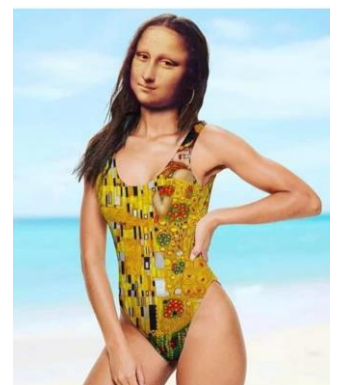
OUI MAIS....

Dans le sillage du bikini qui dévoile tout, c'est le **culte du corps** qui émerge. Cacher un petit ventre, des fesses un peu flasques, épiler le maillot, bronzer ; de nouvelles pratiques esthétiques émergent et redessinent la silhouette féminine. Ce n'est donc pas un hasard si les *régimes Weight Watchers* sont lancés en 1963, avec le succès qu'on leur connaît.

Le bikini « plus petit maillot de bain du monde », n'en finit plus d'économiser encore du tissu et se décline désormais en string, monokini, trikini, tankini, microkini, tanga.

Ainsi peut-on aujourd'hui se demander si le bikini a réellement émancipé le corps des femmes ou s'il l'a modelé, déformé, pour finalement le tailler sur mesure à un idéal de papier glacé...

Humour



Verbes d'amour

Comprendre, accueillir, s'ouvrir,
accompagner, prendre soin,
faire confiance, écouter,
accepter, apprécier, expliquer,
sourire, admirer, adorer,
changer, donner, recommencer,
expliquer, tolérer, pardonner
... c'est aimer.





Dans une petite ruelle de Tokyo se trouve Funiculi Funicula, un petit établissement au sujet duquel circulent mille légendes. On raconte notamment qu'en y dégustant un délicieux café, on peut retourner dans le passé. Mais ce voyage comporte des règles : il ne changera pas le présent et dure tant que le café est encore chaud. Quatre femmes vont vivre cette singulière expérience et comprendre que le présent importe davantage que le passé et ses regrets. Comme le café, il faut en savourer chaque gorgée.

Vendu à plus d'un million d'exemplaires au Japon, traduit dans plus de trente pays, le roman de Toshikazu Kawaguchi a touché les lecteurs du monde entier.

Ce délicat roman introspectif est aussi une belle réflexion sur le temps qui passe, et il s'en dégage une douce philosophie qui nous incite à vivre pleinement le présent. Bernard Babkine, Madame Figaro.

Un roman émouvant sur le pardon, l'amour, la mémoire. Tout simplement éblouissant. Léa Herrmann, Nice Matin.



Sur la piste d'un tueur en série ? À la recherche d'un otage ? Sur le point d'empêcher un trafic d'armes ? À la poursuite de narcotrafiquants ?

Il va falloir mener l'enquête... et faire travailler vos méninges !

Ce cahier de vacances vous propose : 19 enquêtes policières avec des énigmes, des jeux, des casse-têtes et des mystères à élucider.

Des indices au fil des pages pour vous aider à résoudre les énigmes. Des double-pages de jeux, pour vous détendre et souffler un peu entre les enquêtes. Tous les corrigés...

SOLUTIONS DES JEUX

Quiz n°1 : Oléron, Astéroïde B612, Staline, César, Pedro Almodovar, Bob Marley, l'Allemagne, Vérone, Dyslexiques, Lac Supérieur, Springbok, Bornéo, Berne, Mongolie, Attendre au feu rouge, Grand fessier, 2,76

Solution des mots mêlés : La phrase mystère : l'eau est bonne

Quiz vocabulaire :

- Protubérance – Postillon – Vrai : Participe passé du verbe alentir – solide – Pouvoir de la foule (l'ochlocratie désigne un gouvernement où le pouvoir est détenu par le peuple) – Relatif aux sœurs – une exploitation où l'on laisse les arbres atteignent leur plein développement - Polyèdre

CITATIONS POSITIVES POUR PASSER UNE BELLE JOURNÉE !

« Il y a des voyages qui se font avec un seul bagage : le cœur. »

Audrey Hepburn

« Prenez le temps de chanter, de rire, de vous amuser. Tout le monde sait bien qu'après tout la vie est souvent jolie quand on la prend du bon côté. »

Charles Trenet

« Il n'y a pas de honte à préférer le bonheur ! »

Albert Camus

« Si vous croyez en vous quand personne d'autre ne le fait, vous avez déjà gagné. »

Vénus Williams

« Il ne faut pas de tout pour faire un monde, il faut de l'amour et rien d'autre. »

Paul Eluard

« Rappelle-toi : l'unique personne qui t'accompagne toute ta vie, c'est toi-même. Sois vivant dans tout ce que tu fais. »

Pablo Picasso

« Faites ce qui vous convient, car il y aura toujours quelqu'un qui pensera autrement. »

Michelle Obama

« Lumière profuse ; Splendeur. L'été s'impose et contraint toute âme au bonheur. »

André Gide



ON JOUE !

Un petit quiz pour commencer !

- *Laquelle de ces îles françaises est la plus grande ?*
 - Ré
 - Oléron
 - Noirmoutier
- *Où vit le Petit Prince ?*
 - Sur la lune
 - Sur l'astéroïde B612
 - Sur Mars
- *Un bateau sur l'eau ne coule pas c'est grâce :*
 - A la loi universelle de la gravitation de Newton
 - Au principe d'Archimède
 - A l'équation fondamentale d'Erwin Schrödinger
- *Quel célèbre dictateur dirigea l'URSS du milieu des années 1920 à 1953 ?*
 - Trotski
 - Lénine
 - Staline
- *Qui a dit « le sort en est jeté » (Aléa jacta est) ?*
 - Atila
 - César
 - Auguste
- *Quel cinéaste a réalisé « parle avec elle » et « Volver » ?*
 - Guillermo del Toro
 - Pablo Trapero
 - Pedro Almodovar
- *A qui doit-on la chanson « I shot the Sheriff » ?*
 - UB 40
 - Eric Clapton
 - Bob Marley
- *Quel pays a remporté la coupe du monde de football en 2014 ?*
 - L'Italie
 - L'Allemagne
 - Le Brésil



- *Dans quelle ville italienne se situe l'action de « Roméo et Juliette » de Shakespeare ?*
 - Venise
 - Vérone
 - Milan

- *Quel est le point commun entre Albert Einstein, Gustave Flaubert et Steven Spielberg ?*
 - Ils sont tous de confession juive
 - Ils ont un Q.I supérieur à 135
 - Ils sont dyslexiques

- *Qui était le dieu de la guerre dans la mythologie grecque ?*
 - Hadès
 - Hermès
 - Arès

- *Quel est le plus grand lac d'Amérique du Nord ?*
 - Le lac Majeur
 - Le lac Supérieur
 - Le lac Ontario

- *Parmi les animaux suivants, lequel peut se déplacer le plus rapidement ?*
 - Le chevreuil
 - Le springbok
 - Le léopard

- *Où se trouve le Sultanat de Brunei ?*
 - Sur l'île de Java
 - Entre l'Inde et la Birmanie
 - Sur l'île de Bornéo

- *Quelle est la capitale de la Suisse ?*
 - Lausanne
 - Zurich
 - Berne

- *Lequel de ces pays est le moins densément peuplé ?*
 - Le Belarus
 - La Mongolie
 - L'Arabie Saoudite

- *Quel acte de notre vie courante occupe environ 6 mois de notre vie ?*
 - Attendre au feu rouge
 - Passer le balai
 - Regarder la télévision



- *Quel est le muscle le plus puissant du corps humain ?*
 - La langue
 - Le grand dorsal
 - Le grand fessier
- *Quelle est la taille maximale jamais atteinte par un homme à ce jour ?*
 - 2,32
 - 2,76
 - 3,02

Mots Mêlés – Trouver la phrase mystère !

L	M	K	E	T	A	N	G	P	R	E	S	L	A	V
N	O	G	A	L	E	S	E	R	U	V	N	A	E	A
E	U	N	U	Y	L	D	E	R	O	A	I	G	U	M
E	L	I	O	V	A	O	E	M	Y	G	A	U	Q	A
G	E	T	N	L	J	K	T	A	R	U	B	N	R	M
N	C	F	O	C	A	S	C	A	D	E	E	E	A	M
O	A	A	I	S	C	C	O	R	N	E	H	N	B	A
L	L	R	T	T	U	B	O	I	R	E	U	T	S	H
P	A	S	A	Y	Z	B	C	V	K	A	M	P	L	E
Y	N	O	T	M	Z	S	N	I	S	S	A	B	H	S
A	Q	U	A	T	I	Q	U	E	L	B	T	C	P	S
C	U	R	N	P	I	R	C	R	I	Q	U	E	B	A
H	E	C	F	L	O	T	T	E	R	O	C	L	J	R
T	O	E	N	L	W	A	R	C	D	H	N	E	L	B
N	A	E	C	O	R	A	G	E	E	U	G	I	D	E

AMPLE
AQUAGYM
AQUATIQUE
ATOLL
BAINS
BARQUE
BASSIN
BLEU
BOIRE
BORD
BRASSE
BULLE
CALANQUE
CASCADE
CORNE
CRAWL
CRIQUE

DIGUE
DOUCHE
ETANG
EUREKA
FLOTTER
GROG
HAMMAM
JACUZZI
JETSKI
KAYAK
LAGON
LAGUNE
MARE
MOULE
NATATION
OCEAN
ORAGE

PECHE
PEDALO
PISCINE
PLONGEE
RAFTING
RIVIERE
SAUNA
SOURCE
SPA
THERMES
TITRE
TRIMARAN
VAGUE
VALSER
VOILE
YACHT
YUCCA



On en perdrait notre latin ! Quiz vocabulaire !

Qu'est-ce qu'une apophyse ?

- Une conséquence possible d'une hypothèse
- Une protubérance osseuse
- La trace lumineuse que laissent les objets spatiaux en déplacement

Comment nommait-on autrefois le conducteur d'une voiture de poste ?

- Un échalottier
- Un fiacrier
- Un postillon

« Alenti » veut dire : rendu moins vif ?

- vrai
- faux

Sélectionner le mot le plus proche d'infrangible :

- Lessivé
- solide
- bruyant

Qu'est-ce qu'une ochlocratie ? Le régime...

- Fondé sur les règles de la nature
- Fondé sur un pouvoir caché
- du pouvoir de la foule

Que veut dire sororal ?

- Ce qui est relatif aux sœurs
- Ce qui est relatif aux éclipses
- En philosophie, ce qui est absolu et désintéressé

Qu'est-ce qu'une futaie ?

- Une exploitation où l'on laisse les arbres atteindre leur plein développement
- Une petite prairie au cœur d'une forêt
- Une forêt que l'on laisse pousser entre les champs pour bénéficier de ses apports

Comment nomme-t-on un corps solide à plusieurs faces ?

- Un polygone
- Un polykephale
- Un polyèdre



(solutions en fin de journal)



Un planning Mensuel... AOUT

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI
31 Matin <u>SALLE KINE</u> 10h30 à 11h30 Après-midi <u>APA</u> 14h à 15h <u>SALLE KINE</u> 15h à 16h	01 Matin <u>SALLE KINE</u> 10h30 à 11h30 Après-midi <u>PERMANENCE</u> REPRESENTANT USAGERS	02 Matin <u>MARCHE DYNAMIQUE</u> RDV accueil 9h30 <u>BIBLIOTHEQUE OCB</u> 10h30 à 13h Après-midi <u>SALLE KINE</u> 15h à 16h <u>MESSE</u> 16h	03 Matin <u>SALLE KINE</u> 10h30 à 11h30 Après-midi <u>MEDIATION ANIMALE</u> 14h 15h30 <u>SALLE KINE</u> 15h à 16h	04 Matin <u>ATELIER ETP</u> 10h 4^{ème} <u>SALLE KINE</u> 10h30 à 11h30 Après-midi <u>SALLE KINE</u> 15h à 16h REPRESENTANT USAGERS
07 Matin <u>SALLE KINE</u> 10h30 à 11h30 Après-midi <u>APA</u> 14h à 15h <u>SALLE KINE</u> 15h à 16h	08 Matin <u>SALLE KINE</u> 10h30 à 11h30 Après-midi <u>PERMANENCE</u> REPRESENTANT USAGERS	09 Matin <u>MARCHE DYNAMIQUE</u> RDV accueil 9h30 <u>BIBLIOTHEQUE OCB</u> 10h30 à 13h Après-midi <u>POTERIE ARGILE</u> 14h30 16h30 <u>SALLE KINE</u> 15h à 16h	10 Matin <u>SALLE KINE</u> 10h30 à 11h30 Après-midi <u>SALLE KINE</u> 15h à 16h	11 Matin <u>ATELIER ETP</u> 10h 4^{ème} <u>SALLE KINE</u> 10h30 à 11h30 Après-midi <u>SALLE KINE</u> 15h à 16h REPRESENTANT USAGERS
14 Matin <u>SALLE KINE</u> 10h30 à 11h30 Après-midi <u>APA</u> 14h à 15h <u>SALLE KINE</u> 15h à 16h	15	16 Matin <u>MARCHE DYNAMIQUE</u> RDV accueil 9h30 <u>BIBLIOTHEQUE OCB</u> 10h30 à 13h Après-midi <u>SALLE KINE</u> 15h à 16h	17 Matin <u>SALLE KINE</u> 10h30 à 11h30 Après-midi <u>MEDIATION ANIMALE</u> 14h 15h30 <u>SALLE KINE</u> 15h à 16h	18 Matin <u>ATELIER ETP</u> 10h 4^{ème} <u>SALLE KINE</u> 10h30 à 11h30 Après-midi <u>SALLE KINE</u> 15h à 16h REPRESENTANT USAGERS
21 Matin <u>SALLE KINE</u> 10h30 à 11h30 Après-midi <u>APA</u> 14h à 15h <u>SALLE KINE</u> 15h à 16h	22 Matin <u>SALLE KINE</u> 10h30 à 11h30 Après-midi <u>PERMANENCE</u> REPRESENTANT USAGERS	23 Matin <u>MARCHE DYNAMIQUE</u> RDV accueil 9h30 <u>BIBLIOTHEQUE OCB</u> 10h30 à 13h Après-midi <u>POTERIE ARGILE</u> 14h30 16h30 <u>SALLE KINE</u> 15h à 16h	24 Matin <u>SALLE KINE</u> 10h30 à 11h30 Après-midi <u>SALLE KINE</u> 15h à 16h	25 Matin <u>ATELIER ETP</u> 10h 4^{ème} <u>SALLE KINE</u> 10h30 à 11h30 Après-midi <u>SALLE KINE</u> 15h à 16h REPRESENTANT USAGERS

En rose, les activités se faisant au salon du 4^{ème} étage avec la psychologue.

En rose foncé, la bibliothèque présente à l'accueil puis passage en chambre chaque mercredi.

En vert, la présence des représentants des usagers et bénévoles ASP au salon des familles 1^{er} étage

Le mardi pour la permanence au salon des familles de 14h à 15h et mardi, mercredi et vendredi pour les visites.

En rouge, les ateliers ETP prescrits par le médecin au 4^{ème} étage.

En violet, l'accompagnement spirituel en chambre ou à la chapelle.

En orange les ateliers de groupe avec intervenant extérieur

Ce planning peut être soumis à des modifications. Merci de votre compréhension.