



## 2019 MEILLEURS VŒUX



### Ça s'est passé en novembre

#### Café Verneuil au bar du Casino de Pougues les Eaux



Le 19 novembre dernier, la délégation Bourgogne Franche-Comté a organisé ce nouveau Café-Verneuil dans un cadre prestigieux, idéal pour passer un moment d'échange constructif avec notre professionnelle du jour.

C'est **Aline Dorleans**, réflexologue du côté de Garchizy près de Nevers qui a répondu présent à notre invitation. Son expérience professionnelle l'a amenée à accompagner des malades de Verneuil et mieux comprendre les désordres occasionnés par cette maladie. Apaisement, détente et recherche d'un mieux-être indispensable à un bon équilibre sont les mots d'ordre de sa spécialité tant appréciée des malades.

### Ça s'est passé en décembre

#### Les JDP 2018 (Journées Dermatologiques de Paris) du 12 au 14 décembre

Cinquième participation de notre petite équipe de bénévoles aux JDP à l'occasion de cette nouvelle édition. Les dermatologues européens qui ont fait le déplacement pour échanger encore et encore sur la prise en charge des malades sont venus à notre rencontre pour manifester leur intérêt pour nos actions et nous communiquer leurs coordonnées afin de mieux vous orienter à l'avenir.

Une seule communication sur la maladie de Verneuil a été proposée cette année mais l'intérêt des professionnels est toujours bien présent et certains responsables de laboratoires exposants sont venus faire connaissance avec nous en prévision de prochains projets thérapeutiques. Affaire à suivre...



## Fédération Française de la Peau : Parce que l'union fait la force



C'est à l'initiative de Jean-Marie Meurant, président de **France Vitiligo** que la **FFP** ou **Fédération Française de la Peau** a vu le jour fin 2018.

La Fédération Française de la Peau est un nouvel outil pour tous les malades atteints de pathologies dermatologiques.

Ses buts sont multiples :

Réunir les regroupements de malades de la peau pour mieux faire entendre leur voix, informer et mener des études, des recherches sur les impacts des maladies de peau et les maladies associées, faire reconnaître la réalité des maladies et affections de la peau, défendre les malades, soutenir et représenter les regroupements de malades de la peau au sein des instances, mener des actions d'information, de soutien, de défense, de recherche, de communication, de représentation globale, de réflexions éthiques, susciter les recherches et réaliser des actions de sensibilisation du public en général. A l'occasion des JDP 2018 où nous nous retrouvons chaque année, les responsables d'associations se sont réunis pour élire le premier Conseil d'Administration de cette nouvelle structure qui permettra aux malades d'être mieux représentés au plus haut niveau des institutions de santé.

Bien entendu, Solidarité Verneuil s'est portée volontaire pour intégrer cette équipe et ses nombreux projets.

# Nouveau site... Nouvelle communauté



Dans notre numéro précédent, nous vous avons annoncé la mise en ligne de notre nouveau site. C'est chose faite aujourd'hui. En tant qu'adhérent, vous avez un accès privilégié à notre communauté.

Pour nous rejoindre, rien de plus simple :

- 1 – Rendez-vous sur **solidarite.verneuil.org**
- 2 - En bas de page, cliquez sur « se connecter ».
- 3 - Saisissez votre adresse mail et validez

Vous allez recevoir un mail dans votre boîte personnelle qui vous permettra de définir votre mot de passe.

- 4 - Retournez sur le site, connectez-vous et profitez d'espaces réservés aux membres de la communauté.

**SE CONNECTER**

## Pourquoi pas ?

La **Gélothérapie** (du grec gélos : rire)

Il paraît que les enfants rient 400 fois par jour, contre 20 seulement pour les adultes, soit à peine 6 petites minutes... et pourtant, il semble que le rire soit bénéfique pour notre bien-être !

Des recherches scientifiques ont en effet démontré que l'humour et le rire sont excellents pour la santé, qu'ils permettent de lutter contre le stress, d'augmenter la tolérance à la douleur, d'augmenter le taux d'endorphines et de certains composants du système immunitaire.

Une attitude humoristique face à la vie permettrait donc de réduire le stress, et d'améliorer indirectement la santé. Le premier à avoir expérimenté cette thérapie est Normand Cousins, en 1964. Victime d'une grave maladie inflammatoire, il s'est aperçu qu'il se portait beaucoup mieux après avoir ri en visionnant un film comique. Chaque séance lui apportait 2 heures de repos sans douleur. Après quelques mois, il fut guéri.

En plus d'aider à se relaxer, le rire permet de se libérer de ses inhibitions, de développer une attitude positive, de mieux s'intégrer socialement. Rire masse le ventre et les voies digestives, contracte une quinzaine de muscles faciaux, le diaphragme et les abdominaux, multiplie par quatre les échanges respiratoires, élève la pression sanguine, active les défenses immunitaires. Aujourd'hui, le rire est reconnu comme instrument thérapeutique.

Le rire et l'humour comme thérapies se retrouvent dans une variété de contextes, notamment en psychothérapie, pour traiter les troubles comme la dépression. Certains centres de thalasso-thérapie proposent des forfaits "thalasso et rire".

Source : <http://www.naturamedic.com/gelotherapie.html>

## BON à SAVOIR

Vous souhaitez organiser une rencontre près de chez vous et ne savez pas comment vous y prendre ? Contactez **Solidarité Verneuil** et nous mettrons tout en œuvre pour vous y aider !

## Les rendez-vous 2019

### A noter dans votre agenda

- ✓ **Jeudi 14 mars** 2019 à 20h :  
L'anniversaire de Solidarité Verneuil avec un concert de **Stephany Rydel** au **Drak'Art** à Grenoble.  
Spectacle de 2 heures avec au programme :
  - Un magicien
  - Une pièce de théâtre
  - Le duo « Accords et Ames »
  - Le duo « Entre Nous »
- ✓ **Samedi 6 avril** 2019 à 14h :  
**Assemblée Générale** à la clinique du Val d'Ouest à Ecully
- ✓ **Dimanche 12 mai** 2019 en matinée :  
**La Route du Louvre à Lens**  
Randonnée pédestre au profit de Solidarité Verneuil proposée par la FEDERM 59-62 (Association de dermatologues du Nord et du Pas de Calais)

## Mémo :

Envie de discuter ?

Envie de participer ?

Besoin d'aide ou d'information ?

Venez nous rencontrer

- **À Villeurbanne le 1<sup>er</sup> jeudi du mois** (Sauf jours fériés et août) :  
Salle le Grain de Ciel, CC le Samouraï, avenue Salvador Allende, Villeurbanne de 19 à 21h.
- **À Nevers le 1<sup>er</sup> samedi du mois** (Sauf jours fériés et août) :  
Centre hospitalier Pierre Bérégovoy  
1 avenue Patrick Guillot de 13 à 15h

➤ **dans notre forum :**

<http://www.solidarite-verneuil.org/forum/>

➤ **sur notre page FaceBook :**  
[www.facebook.com/pages/Solidarité-Verneuil](http://www.facebook.com/pages/Solidarité-Verneuil)

➤ **sur le groupe FaceBook :**  
« Verneuil, on en parle »

➤ **par téléphone** au 06 27 44 77 60

Carole (56) : 07 61 70 66 58  
Christelle (33) : 06 27 31 45 70  
Christine (58) : 06 10 34 44 50  
Hélène (69) : 06 27 44 77 60  
Julie (13) : 06 45 33 01 61  
Marine (18) : 06 47 66 28 40  
Nathalie (06) : 06 17 90 79 45  
Rachel (67) : 06 95 06 22 62  
Siana (92) : 06 51 57 76 55  
Maurice (parents et familles de patients) : 06 86 66 69 70