FRANCE ALZHEIMER
& MALADIES APPARENTÉES
31 HAUTE GARONNE

FORMATIONS DES AIDANTS FAMILIAUX
et ACTIONS ADAPTÉES POUR LES PERSONNES

LA FEUILLE DE LA HAUTE-GARONNE



ÉDITO

Nous approchons déjà de la fin de l'année et vous commencez peut-être à projeter les fêtes en famille ? Mais en attendant nous vous invitons à profiter des activités pour vous détendre avec ou sans votre proche malade, telles l'activité Jeux avec Claudie aux Chimères ou la danse thérapie les vendredis à 9h40 au siège avec Emmanuèle ou Lucie.

Ce mois de novembre est marqué par la lutte contre la dénutrition qui a un impact très important sur la progression des maladies neuro-évolutives, Sylvie vous propose un après-midi d'ateliers à la clinique de Blagnac jeudi 19 novembre.

Nous vous invitons aussi à un nouveau cycle de 7 ateliers : « Coup de Fourchette » pour les aidants. Ils auront lieu à la Communauté Municipale de Santé de novembre 2026 à mai 2027, de 9h15 à 12h15 (cf. p. 2).

Vous pouvez aussi nous retrouver le 7 novembre à partir de 11h à la maison de santé des fontaines, 49 Bd Jean Brunhes ainsi que lors de toutes les activités proposées ci-après.

Bien sûr nous attendons toujours vos témoignages ou retour d'expériences à partager dans nos prochaines éditions, à très bientôt de vous retrouver au cours des activités ou de nos permanences.

Bien amicalement

Ginette Arias

09 60 01 58 21 Auprès d'Anne au secrétariat FA31 pour toutes informations administratives et calendriers

NOVEMBRE 2026

ACTIVITÉS DU MOIS

AU SIÈGE FA31 5, rue du Chairedon, Toulouse

- **ART-THÉRAPIE** les lundis à 15 h -16h
- **SOPHROLOGIE** les jeudis à 14h30 ou 15h45
- **DANSE-THÉRAPIE** les vendredis à 9h40

AU CAFÉ DES CHIMÈRES

- **ATELIER JEUX** 14h à 15h30 **mardi 3 nov.** au restaurant les Chimères

ACTIVITÉS QUARTIER PURPAN

- **ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉ** les mercredis de 16h30 à 17h30) 107, av. des arènes romaines, Toulouse

AVEC NOTRE PARTENAIRE BEST – TOULOUSE,

- **MARCHE**, tous les jeudis

ACTIVITÉS À CASTANET

- **QI GONG** les vendredis de 16 à 17h à l'espace Jacques-Brel, salle Petipa, pl. Argyroupolis.

Sauf exception, suspension des activités hebdomadaires aux vacances scolaires

ACCOMPAGNEMENT

CAFÉS-MÉMOIRE

- **Tournefeuille : le jeudi 5 novembre 14 h 30 - Café restaurant de l'*Utopia*** - Imp. du Château
- **Revel : le mercredi 4 novembre de 15h30-17h30 Café *La Brocantine***, 33 rue Victor Hugo,

CAFÉ-RENCONTRE

- **Castanet-Tolosan jeudi 19 novembre de 14h30 à 16h30** Salle Balocchi, rue Modigliani

GROUPES DE PAROLE POUR LES AIDANTS

Pour rejoindre un groupe, solliciter le secrétariat pour obtenir les coordonnées du psychologue qui l'anime.

- **Toulouse, groupes mensuels** 5 rue du chairedon mardi à 17h ou samedi à 14h ou vendredi à 14h ou 17h30
- **Cugnaux,** La coupe d'Or, Res. Le Chênes vendredi 9h et samedi 09h30
- **Auterive,** Espace Firmin-Pons, 780 rte d'Espagne - vendredi 9h et samedi 09h30
- **Saint-Orens,** médiathéque (groupe ouvert) vendredi à 14h
- **Castanet,** Le Cube, 18 av. Salvatore-Allende, près de l'école Damaze-Auba - vendredi à 13h30
- **Rieumes,** ADMR, 7 rue du château - jeudi à 14h
- **Beauzelle,** rés. Edelweis 5, allée du Plantare - lundi à 14h
- **Revel,** Centre social m. Culié - lundi à 14h

MOBILISATION COGNITIVE *Rencontres entre personnes autonomes ayant reçu un diagnostic précoce*.

Pour rejoindre un groupe, sollicitez le secrétariat.

PERMANENCE « ÉCOUTE AUX FAMILLES »

- TOULOUSE lundi et mardi (14h-17h) jeudi (9h-12h) et sur RDV 5, rue du Chairedon Toulouse au 05 61 21 33 39
- CASTANET-TOLOSAN sur rdv 06 85 56 43 98 Salle Balocchi, rue Modigliani

Dénutrition : cinq conseils pour les aidants

Savoir identifier et prévenir cette maladie silencieuse,

les conseils du professeur Laure de Decker, cheffe du service spécialisée en oncogériatrie du CHU de Nantes.

Comment inciter son proche à manger, malgré des troubles cognitifs, des problèmes bucco-dentaires ou une perte d'appétit ?

Comment adapter ses repas pour éviter la dénutrition, maladie invisible qui touche 25 % des personnes âgées de plus de 70 ans qui vivent seules en France ?

Véritable fléau, la dénutrition peut avoir des conséquences très sévères au grand âge : fatigue bien sûr, fonte musculaire qui augmente le risque de chute, mais aussi une sensibilité accrue aux infections et des difficultés de cicatrisation qui entraînent des escarres.



La dénutrition est donc une cause réelle de perte d'autonomie, contre laquelle il faut se prémunir.

Les proches, les aidants ont un vrai rôle à jouer : identifier, mais surtout à prévenir la dénutrition.

1. Peser, peser, peser.

Il est essentiel de surveiller le poids des personnes à risques, c'est-à-dire âgées de 70 ans ou plus. « Toute perte de poids doit alerter », insiste le professeur Laure de Decker, qui préconise a minima deux pesées par an.

Le collectif de lutte contre la dénutrition recommande pour sa part une pesée hebdomadaire, et indique qu'une perte de deux à trois kilos d'une semaine à l'autre doit alarmer.

De même, une personne qui mange moins et qui voit son poids diminuer de 5 % en un mois ou 10 % en six mois souffre à coup sûr de dénutrition. Et si votre proche doit changer de vêtements devenus trop grands, c'est que la dénutrition est bien installée, prévient-elle. Une perte de 5 kg en 5 ans multiplie par deux le risque de décès dans les 5 ans à venir, ajoute-t-elle.



2. Connaître les goûts de son proche

Pour donner envie de manger, mieux vaut présenter aux convives des mets qui correspondent à leurs goûts. Partez des préférences gustatives, visuelles et olfactives de votre proche pour composer les menus, mettez la musique qu'il aime lors du repas… Vous pouvez aussi faire appel à ses souvenirs, pour lui proposer, par exemple, ce riz au lait à la vanille qu'il adorait dans son enfance.

3. Enrichir les repas

Un dessert particulièrement adapté – s'il l'aime – car riche en protéine. La première conséquence de la dénutrition au grand âge étant la perte de masse musculaire, il va falloir enrichir l'alimentation de votre proche. En ajoutant de la viande, s'il l'aime. Mais il existe bien d'autres possibilités : le

lait poudre dans les potages, les œufs, des dés de jambon, de la crème, du fromage râpé ou non et tous les produits laitiers.

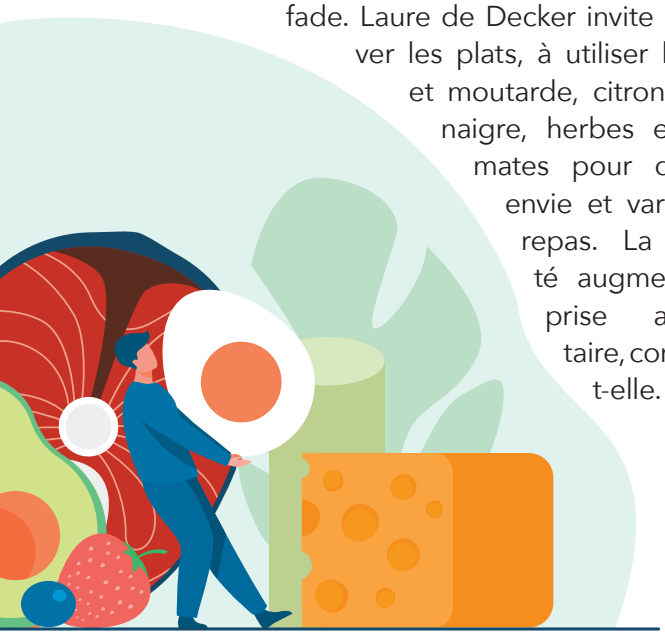
4. Multiplier les repas

Une collation le matin, un goûter à 16 heures, et pourquoi pas ? Si l'appétit de votre proche âgé ne lui permet pas de consommer un repas complet au déjeuner ou au dîner, n'hésitez à lui proposer de manger entre les repas.

« L'idée étant de manger souvent, comme on peut », souligne Laure de Decker. Des assiettes sucrées ou saler à picorer, parfois plus simples à déguster avec les doigts. « Mieux vaut que la personne mange seule avec les mains que de lui donner à manger », conseille la médecin.

5. Relever et varier les plats

Difficile de prendre du plaisir face à un plat fade. Laure de Decker invite à relever les plats, à utiliser beurre et moutarde, citron et vinaigre, herbes et aromates pour donner envie et varier les repas. La variété augmente la prise alimentaire, constate-t-elle. Et si malgré ces mesures préventives, vous pensez que votre proche est dénutri, il est essentiel de consulter. Le médecin pourra, si nécessaire, prescrire des compléments nutritionnels oraux pour compléter les apports en protéines fournis par les repas de la structure d'HAD.



Sources : https://www.agevillage.com/actualites/denutrition-cinq-conseils-pour-les-aidants



Vous aidez au quotidien un proche malade ou en perte d'autonomie ?

Vous êtes souvent les premiers à remarquer un manque d'appétit, une perte de poids ou une fatigue inhabituelle, sans toujours savoir qu'il s'agit de signes de dénutrition.

Pour mieux vous informer et vous soutenir au quotidien, le *Collectif de lutte contre la dénutrition* et ses partenaires lancent la toute première enquête nationale dédiée. Vos réponses à notre questionnaire permettront de développer de meilleurs outils d'accompagnement pour vous et vos proches.

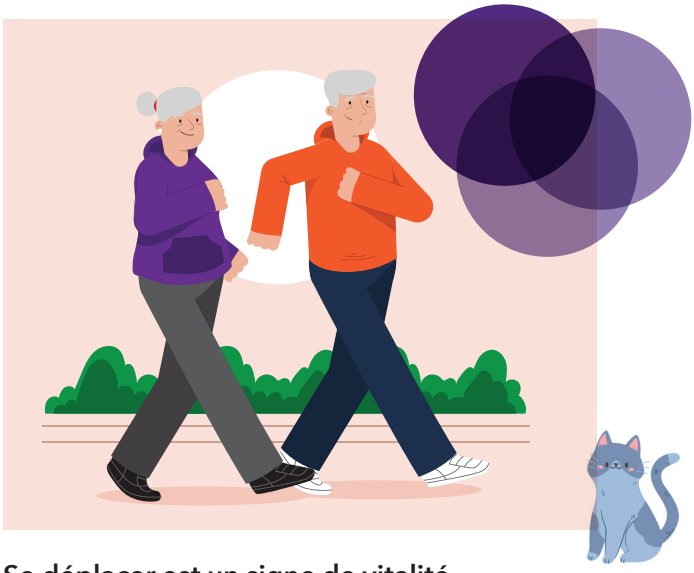
https://bluefiles.com/collectifdeluttecontreladenutrition/lesaidants

ou

FLASHEZ POUR RÉPONDRE

Anonyme · Moins de 10 minutes · Jusqu'au 23 octobre 2026

Marcher vite permet de vivre plus longtemps



Se déplacer est un signe de vitalité

Selon une nouvelle étude publiée par le *Journal of the American Medical Association*, la vitesse de marche peut être un bon indicateur de la longévité d'une personne âgée.

Une étude pour l'analyser

Le Professeur Stéphanie Studenski [(1)] de l'Université de Pittsburgh, qui a compilé les résultats de neuf études antérieures menées de 1986 à 2000 et portant sur près de 35 000 personnes âgées de 65 ans et plus, affirme être « en mesure de démontrer que la capacité d'une personne de se déplacer reflète fortement la vitalité et la santé. »

L'équipe a constaté qu'il était possible de calculer un taux de survie exact à 10 ans près rien qu'en tenant compte du taux de rapidité de la marche d'une personne âgée. Ceux qui ont une espérance de vie moyenne marchaient de 0,8 mètre par seconde, tandis que ceux qui marchaient plus de 1 mètre par seconde semblaient vivre plus longtemps. Les chercheurs notent que la prédiction de la longévité basée sur la vitesse de marche devient plus précise au fur et à mesure que le sujet observé a passé le cap des 75 ans.

« La marche requiert de l'énergie, le contrôle des mouvements, du soutien et des exigences pour les systèmes de plusieurs organes, y compris le cœur, les poumons, les systèmes circulatoires, nerveux, musculo-squelettiques. Le ralentissement de la marche peut refléter à la fois des systèmes endommagés et un coût énergétique élevé de la marche », indique la recherche effectuée par l'équipe de l'Université de Pittsburgh. « C'est une partie réelle de l'expérience humaine […] » a déclaré le Dr Studenski.

Sources : Murignieux R. (2026)
https://www.agevillage.com/actualites/marcher-vite-permet-de-vivre-plus-longtemps
(1) https://jamanetwork.com/journals/jama/fullarticle/644554

Alzheimer de la personne jeune

PAROLES D'AIDANTS



Aidants de malades jeunes,
nous vous invitons à nous rencontrer de façon informelle, pour évoquer ce que nous vivons et partager nos astuces, nos questionnements ...

www.aidants-alzheimer.fr
parolesdaidants@gmail.com
Paroles d'Aidants Alzheimer précoce

Impression Toulouse métropole - Maquette RdeK, images Freepik