



Seuls la couverture et le sommaire de ce document sont disponibles au téléchargement,
la version intégrale étant réservée aux membres de l'association.

- Si vous êtes membre, vous pouvez consulter tous les numéros du magazine Vaincre et de la Lettre aux Adultes dans leur intégralité sur l'espace membres :
http://www.vaincrelamuco.org/ewb_pages/e/espace-reserve.php
- Si vous n'êtes pas encore membre mais que vous souhaitez le devenir, vous pouvez adhérer à l'association sur cette page :
http://www.vaincrelamuco.org/ewb_pages/f/formulaire-adhesion.php

L'équipe de Vaincre la Mucoviscidose vous souhaite une bonne lecture !

la lettre ^{n°} 66

aux adultes atteints de mucoviscidose AUTOMNE 2013



DOSSIER SPÉCIAL

LA DÉPRESSION OU COMMENT S'EN SORTIR ?

ET AUSSI... Vie de groupe - Médical - Sport et bien-être - Tests et astuces
À vos plumes - À table - La Carte de Vini...



vaincrelamuco.org

**VAINCRE LA
MUCOVISCIDOSE**

SOMMAIRE

- 3** *vie de groupe*
 - 3 Le Conseil des Patients en visite à Lille
 - 4 Réhabilitation par le sport, témoignages
 - 6 FLORINE
 - 7 Du nouveau à la qualité de vie !
 - 7 Une nouvelle directrice médicale : Dr Virginie Colomb-Jung

- 8** *dossier*
 - La dépression ou comment s'en sortir**
 - 8 Aborder les souffrances psychologiques
 - 10 Dépression, la parole se libère
 - 23 Interview Sylvia Odie, Hôpital Foch
 - 24 Tout allait bien et puis voilà...
 - 26 La Dépression : témoignages
 - 26 Le Bonheur, *entrevue avec Léandre Bouffard*
 - 26 Et si l'art-thérapie me faisait du bien ?
 - 26 Projet de vie
 - 26 Avant, j'avais un chien, mais ça ... c'était avant !
 - 26 Jamais sans mon chien
 - 26 Malibu, mon petit bonheur !

- 27** *médical*
 - 27 Le rein dans la mucoviscidose

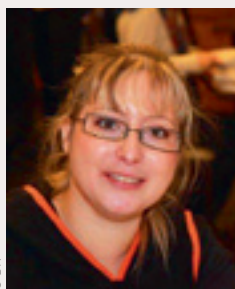
- 35** *sport et bien-être*
 - 35 Être et se maintenir en forme
 - 37 30 jours à bord du Belem

- 39** *test et astuces*
 - 39 Sel+eau

- 40** *à vos plumes*
 - 40 Le combat d'Alexis

- 42** *à table*
 - 42 Les recettes d'Anne : les soupes

- 47** *voyage*
 - 47 Le long de la Cordillère des Andes



© DR

Chers amis,

Le stress, l'anxiété, la dépression, les traumatismes, le deuil... tous ces termes de psychologie que nous n'aimons pas beaucoup et qui sont un peu tabou dans notre société, nous concerne pourtant tous. C'est pourquoi la *Lettre aux Adultes* a décidé d'ouvrir les portes librement et de laisser la parole à chacun sur ces états psychologiques, tellement habituels et qui ne sont en aucun cas une raison d'avoir honte ou de culpabiliser.

À différents moments de vie, à différents degrés, quand la maladie grave est dans notre vie, nous pouvons un jour vivre ces états psychologiques, et nous sentir perdus face à ces souffrances difficiles à partager. C'est pourquoi, au cours de ce numéro, vous pourrez lire des témoignages qui nous l'espérons, vous aideront à avancer dans votre propre parcours.

Le Conseil des patients vous propose également dans ce numéro, des témoignages sur nos amis les animaux qui peuvent nous apporter justement un grand soutien psychologique.

Et puis, toujours soucieux de transmettre des informations utiles à la santé de tous, le Conseil des patients poursuit ses recherches sur la promotion de la santé et s'est rendu dernièrement à côté de Lille, au centre de réentraînement à l'effort Domyos dirigé par Hugues Gauchez.

Vous trouverez au sein de ce numéro des témoignages de cette visite très intéressante mais également des témoignages de patients ayant suivi là-bas et ailleurs un programme de réentraînement à l'effort.

Enfin, nous vous proposons des articles d'évasion, par le sport, les voyages ou encore la cuisine.

Très bonne lecture à tous et prenez soin de vous !

Karen LEBOURG
Pour le Conseil des patients

VAINCRE LA MUCOVISCIDOSE Association reconnue d'utilité publique et habilitée à recevoir des legs, des donations et des assurances-vie - 181, rue de Tolbiac 75013 Paris / Tél. : 01 40 78 91 91 / Fax : 01 45 80 86 44
DIRECTEUR DE LA PUBLICATION Patrick Tejedor **DIRECTRICE GÉNÉRALE** Clotilde Mallard - cmallard@vaincrelamuco.org
RÉDACTEUR EN CHEF Vincent Cazier
ONT PARTICIPÉ À CE NUMÉRO Sylvie Garozzo, Sandrine Jobbin, Vaincre la Mucoviscidose
COMITÉ DE LECTURE Anne Juhel, Karen Lebourg, Nathalie Trannois, Nicolas Przybysz, Noëlle Bernard-Lickel, Régis Tripiier, Gaëlle
NUMÉRO ISSN 1152 - 8699 **MAQUETTE** Good Eye'd - 0 805 09 33 33
IMPRIMEUR NPC **PHOTO DE COUVERTURE** ©freshidea