

## **Sommaire**

- 1. Journées francophones de la schizophrénie**
- 2. 5<sup>e</sup> révision AVS**
- 3. Conférence « alimentation et santé »**
- 4. Prochaine conférence**
- 5. Assemblée générale 2007**
- 6. Programme "Profamille"**
- 7. Dates à retenir**
- 8. Bon à savoir**
- 9. Quelques services de Relais**



Maison des Associations  
15 Rue des Savoises, 1205 Genève  
Tél. 022 781 65 20 ; Fax 022 781 65 21  
e-mail : [info@lerelais.ch](mailto:info@lerelais.ch)      site web : [www.lerelais.ch](http://www.lerelais.ch)

## **1. Journées francophones de la schizophrénie**

Comme ces dernières années, Le Relais se mobilise à cette occasion. Rappelons que l'idée de ces journées revient au Dr Yann Hodé, psychiatre à Rouffach en Alsace, et que chaque année, les manifestations touchent des régions de plus en plus nombreuses.

Le Relais tiendra à nouveau un stand au Molard, et la Fondation Biceps sera également présente. Grâce à un partenariat avec les HUG, Marie-Josée Durak et Michel Ducini, infirmiers en psychiatrie, seront présents à notre stand. Un guitariste-compositeur, M. Mark Mohr qui a composé des chansons à cette occasion, animera cette journée en s'accompagnant à la guitare.

Nous espérons que de plus en plus de personnes viendront se renseigner auprès de nous. En effet, Le Relais se veut d'avoir un rôle d'information auprès du grand public, soucieux que la schizophrénie soit de mieux en mieux détectée et surtout le plus rapidement possible. De plus, en parlant de cette maladie nous espérons la faire mieux connaître et faire tomber certains tabous.

Notre traditionnelle conférence aura lieu cette année à Uni Mail, et nous espérons un public nombreux. Le Pr Stefan Eliez, directeur du Service Médico-Pédagogique du Département de l'Instruction publique à Genève, nous parlera des tous premiers signes de la maladie chez l'enfant et l'adolescent.

Ce sont ces signes qui passent souvent inaperçus, mais qui, repérés tôt, permettent un accès précoce aux soins. En intervenant tôt, on évite bien des souffrances aux jeunes et à leurs familles, et le pronostic pour la suite est souvent bien meilleur. De plus, parler de cette maladie, la faire mieux comprendre, enlève aussi certains tabous.

Vous trouverez dans cette envoi le programme complet de ces journées. Nous espérons vous rencontrer à cette occasion. Merci également d'en parler autour de vous !

## **2. 5<sup>e</sup> révision AVS**

Comme vous avez pu l'entendre ou le lire dans la presse, le référendum contre la 5<sup>e</sup> révision de l'AVS a abouti.

Mais il ne s'agit que d'une première bataille gagnée, car il faut maintenant que ce référendum soit accepté en votation populaire. L'enjeu pour nos proches est très important: la 5e révision met en cause l'invalidité en raison de troubles psychiques et l'essentiel de ses mesures exprime une volonté de porter atteinte au système de sécurité sociale en réduisant l'accès aux prestations et en diminuant les prestations elles-mêmes (baisse de 10 puis 20% des nouvelles rentes, puis nouvel objectif 30%). Espérons que les gens se mobiliseront !

## **3. Conférence « alimentation et santé psychique »**

*Bref compte-rendu d'une présentation organisée par "Le Relais" le lundi 19 février 2007, et faite par une équipe travaillant à la Consultation des Pâquis (Service de Psychiatrie Adulte) et comprenant : Mme Annie Thévenard (diététicienne), Mme*

*Marjanovic et Mme Python (infirmières spécialisées en psychiatrie) et Dr Bartolomei (médecin psychiatre).*

**Constat:** L'obésité devient une épidémie (qualifiée d'épidémie non infectieuse par l'OMC), un vrai problème de santé publique. En Europe, 30% de la population souffre de surpoids (aux USA 50%, et 25% souffre d'obésité). La progression de ce phénomène a été spectaculaire durant ces 10 dernières années. Il touche particulièrement les personnes à revenu modeste !

Pour juger si une personne souffre de surpoids on utilise un indice IMC (Indice de Masse Corporelle) qui est le rapport entre le poids (kg) de la personne et sa taille (m) au carré. Par exemple, une personne qui pèse 100 kg et qui mesure 2 m aura un  $IMC = 100 : 2 \times 2 = 25$ . Une personne a un poids normal si son IMC est inférieur à 25 ; elle souffre de surpoids si son IMC est supérieur à 25 et elle souffre d'obésité si son IMC est supérieur à 30.

**Causes et conséquences:** Les causes principales de ce phénomène sont : le manque d'activité physique ; une alimentation de mauvaise qualité, les facteurs génétiques, environnementaux, endocrinologiques et culturels.

Parmi les conséquences du surpoids et de l'obésité, on retrouve le diabète type 2, l'augmentation de la fréquence d'ennuis cardio-vasculaires et le syndrome d'apnée du sommeil.

Contrairement à une idée répandue, les régimes drastiques ne sont pas la solution à ce phénomène. Une diminution de 5-10 kg améliore d'une manière sensible les symptômes qu'engendre le surpoids et peut être obtenue en améliorant l'hygiène de vie de chacun. Elle comporte, entre autres, la qualité de l'alimentation, l'exercice physique et le sommeil.

**Personnes souffrant de troubles psychiques:** Les malades psychiques forment une population à risques. Une étude (CATIE) a montré que 42,7% des malades psychiques (échantillon de 689 personnes) souffraient de surpoids.

Parmi les facteurs favorisant la prise de poids dans cette population, on retrouve une alimentation encore plus déséquilibrée et une sédentarité accrue pouvant être par moments amplifiée par la médication.

**Groupe "Alimentation et Santé":** En 2006, un groupe "Alimentation et Santé" a été formé à la Consultation des Pâquis. Il a offert à des patients de ce centre, dont l'IMC dépassait 26, une série de 20 séances, au rythme d'une rencontre toutes les deux semaines.

A chaque séance, un thème particulier est approfondi. Les participants partent de leur expérience et s'appuient sur l'entraide mutuelle. Des notions théoriques sont apportées par les animateurs et intégrées à l'expérience de chacun.

Le groupe "Alimentation et Santé" répond à 3 objectifs :

- retrouver une alimentation saine et équilibrée en luttant contre les fausses croyances alimentaires,
- redécouvrir les sensations alimentaires,
- retrouver l'envie et le plaisir d'avoir une activité physique régulière,

dans le but d'une stabilisation pondérale dans un premier temps, et/ou une perte de poids modérée sur le moyen et le long terme. Une évaluation médicale est faite

en début et à la fin de ce programme. Un suivi individuel est proposé au rythme d'une séance tous les deux mois.

Les résultats de cette première année d'expérience sont très encourageants et les patients comme les animateurs sont très satisfaits.

#### **4. Prochaine conférence**

Voilà deux ans que nous attendons le recevoir Rosette Poletti, dont la réputation n'est plus à faire et dont l'agenda est plus que chargé. Nous aurons donc enfin le plaisir de l'entendre sur :

### **LE LACHER-PRISE**

*Conférence donnée par Rosette POLETTI*

Lundi 23 avril 2007 à 19h00  
A la Maison des Associations  
15, rue des Savoises  
1205 GENEVE

Sachant combien la pratique du « lâcher-prise » est importante pour tous, à tout moment, et bien plus encore pour nous, proches de personnes souffrant de maladie psychique, nous espérons que vous serez très nombreux à venir l'écouter ou la réécouter avec nous !

#### **5. Assemblée générale 2007**

Nous avons le plaisir de vous communiquer déjà la date de notre prochaine assemblée générale:

Lundi 7 mai 2007 à 19h  
à la Maison des Associations

A cette occasion, à 20h,

Jean-Dominique Michel, anthropologue de la santé,  
fera part de son expérience et parlera du :

« **Processus de rétablissement du patient** »

#### **6. Programme Profamille**

Le programme Profamille initialement élaboré au Canada se répand de plus en plus dans le monde. Il est destiné aux familles qui ont un proche souffrant de troubles psychotiques.

Le programme d'une quinzaine de séances a lieu chaque année au sein du Département de psychiatrie à Genève.

L'objectif pour les familles est de mieux comprendre le trouble psychique et les traitements proposés dans le cadre du système de soins genevois. Par ailleurs, il permet d'approfondir des stratégies de communication, et de faire face au stress que génère le proche enclin à un trouble psychique.

Pour de plus amples renseignements veuillez contacter Marie-Josée Durak à la consultation Servette au Tél.022- 382 32 80.

## 7. Dates à retenir

**Groupe de soutien** (ou groupe "de paroles") : Réunion tous les 15 jours sauf les jours fériés, soit : ⇒ **le lundi à 19h 00**, à notre local situé dans la Maison des Associations au 15, rue des Savoises.

### Prochaines dates:

5 et 19 mars

2 et 16 avril (attention, pas de groupe de soutien le 30 !)

14 mai

4 et 18 juin

## 8. Bon à savoir

L'association « La carte blanche », contribue au maintien à domicile des personnes fragilisées : maladie, accident, vieillesse, difficultés psychiques. Pour de plus amples renseignements : [www.lacarteblanche.ch](http://www.lacarteblanche.ch)

## 9. Quelques services de RELAIS

◆ **Permanence téléphonique** : Le permanence téléphonique est ouverte tous les lundis et vendredis de 13h 30 à 16h 00 et permet aux personnes dans le désarroi, d'avoir un premier contact avec un membre du Comité. Ce dernier s'efforce, par des propos adéquats et rassurants, de répondre au correspondant. Tél. 022/781 65 20.

◆ **Entretiens personnalisés** : Si vous désirez parler tranquillement avec quelqu'un de Relais qui est aussi un/e proche de patient, nous pouvons vous accueillir en entretien individuel à notre local au 15 rue des Savoises, mais uniquement les lundis, de 18h à 19h sur rendez-vous. N'hésitez pas à nous appeler au 022/781 65 20, ou à nous joindre par e-mail [info@lerelais.ch](mailto:info@lerelais.ch) pour fixer un rendez-vous.

◆ **Le bulletin de Relais par email** : Vous pouvez recevoir dorénavant le bulletin de RELAIS par e-mail plutôt que par la poste. Si vous êtes intéressé par cette nouvelle possibilité, veuillez nous adresser un message dans ce sens à : [info@lerelais.ch](mailto:info@lerelais.ch) Nous vous remercions de votre collaboration.