



Association “Vivre Avec”  
la Douleur Chronique

*“Plus jamais seul, mais Ensemble”*

## LE PETIT JOURNAL DÉCEMBRE 2020

**Bonne lecture !**

## **SOMMAIRE**

<b>MOT DE LA PRÉSIDENTENCE</b>	page 2
<b>ACTIVITÉS - INTERNE</b>	
Assemblée Générale	page 3
Bureau – nouvelle collaboratrice	page 4
Conférence Avadol « Physio-Chiro-Ostéo »	page 8
Vidéo Synchroclick	page 10
<b>COLLABORATIONS-PARTENARIAT</b>	
Temps Présent,	page 5
Tell santé, dossier médical	page 5-6
Cabinet 77	page 7
HEVS, CAS douleur	page 9
Collaboration avec étudiants physio	page 18
<b>GROUPES DIVERS -ATELIERS</b>	
Fonctionnement	page 11
Lequel ? Pour qui ?	page 13
Nouvelles accompagnatrices de groupe	page 12
Témoignages	page 13
Calendrier Complet de Janvier à avril 2021	page 15-16
<b>NOUVELLE SCIENTIFIQUE</b>	
Identification de la région du cerveau qui permet de ressentir la douleur	page 17
<b>DONS</b>	
Génération Relax	page 18
Bourgeoisie de Sion	page 19
<b>PERMANENCES</b>	
Hôpital	page 21
Bureau	page 21
<b>BIBLIOTHÈQUE</b>	page 19
Nouveaux livres	page 20
<b>CALENDRIER 2021</b>	page 22

**Chères, Chers Membres,**



Nous arrivons au terme de cette année très particulière. Je pense qu'aucun d'entre nous n'oubliera ce 2020. Entre Covid, recommandations sanitaires, fermeture de certains lieux de vie, décès, mise en quarantaine, etc. Aucune famille de notre association n'a été préservée. Et par mes modestes mots, je tiens à vous témoigner tout mon soutien pour les épreuves vécues en cette année.

Bien entendu que tout ceci a eu des répercussions sur notre travail. Nous avons dû à plusieurs reprises organiser, communiquer différemment de nos habitudes mais nous avons à chaque fois tout mis en œuvre afin que vous puissiez continuer à vous sentir soutenu, et pour cela je tiens à remercier notre comité et tous les bénévoles qui nous ont offert de leur temps et de leurs compétences pour toujours rester ouvert malgré ces restrictions.

Transmettre dans ces conditions fut laborieux, cependant j'arrive au terme de cette année fière de tout le travail que nous avons accompli.

Votre dévouée : Marie-Pascale Pellissier

## **PASSATION DE TÉMOIN 2021 - PRÉSIDENTE**

Voilà déjà 6 ans, que j'ai créé Avadol, cette Association « Vivre Avec » la Douleur Chronique me tenait tellement à cœur. Chacun de vous connaît les raisons qui m'ont poussé à fonder celle-ci.

Aujourd'hui, comme vous le savez, votre association Avadol est reconnue d'utilité publique en Valais.

Avadol compte en son sein plus de 180 membres cotisants, Avadol collabore avec plusieurs instances officielles, etc... .

Alors, il est temps pour moi de transmettre le poste de présidence.



Que cela se fasse délicatement, que j'utilise ces mois jusqu'en 2021 car : Je souhaitais au plus profond de moi, offrir cette place à une personne jeune, remplie d'énergie et d'envie. A une personne qui avait cheminé, qui avait grandi et appris à "Vivre Avec la Douleur Chronique". Je savais qu'elle était là, pas très loin... . Et mon regard s'est

posé sur elle, sur ses traversées. Elle vit l'expérience des groupes. Elle avait offert de son temps pour l'administration d'Avadol. Elle gère depuis plus de 1 an le site internet et les médias, et surtout elle a grandi avec Nous, et un peu, selon ses dires grâce à l'accompagnement d'Avadol. Je sais qu'elle a à cœur de porter nos missions, de donner les moyens à notre association de grandir, de collaborer avec l'équipe qui sera à l'exécutif en 2021. Ensemble, main dans la main, Elle et moi, nous allons vivre ces quelques mois jusqu'à l'AG 2021. Ces mois à venir vont me permettre de lui transmettre ce qui se doit, l'accompagner à prendre sa place, doucement, délicatement...

Afin que le témoin de la Présidence se transmette dans les meilleures conditions.



Mais qui est-elle ? Je vous prie de l'accueillir comme vous l'avez fait avec moi, dans la confiance et le partage :

Céline Gaillard-Roten à qui, pas à pas, je vais transmettre ce témoin précieux de la Présidence, selon nos statuts.... A suivre.

## **ASSEMBLEE GENERALE 2021**

Comme vous le savez, l'assemblée générale 2020 a dû se faire par correspondance. Nous espérons vivement qu'en 2021 nous puissions partager "Ensemble" cette soirée de bilan, de rencontres.

De plus l'an 2021 verra un nouveau comité porté en élection, une transmission de témoin, des au-revoir, de nouveaux projets.

L'Assemblée Générale est le seul événement où tout est posé, expliqué, où nous pouvons répondre à vos questions et durant laquelle nous pourrions dessiner l'avenir.

**Le JEUDI 18 MARS**

A 19h15 à l'OSEO

Rue Oscar Bider 60, Sion

Attention : l'adresse des locaux de l'OSEO a changé.

Alors à vos agendas. Nous comptons sur Vous !

## ADMINISTRATION - BUREAU

Après le départ de Sonia Champeymond, pour raisons professionnelles, nous avons dû chercher de nouvelles personnes afin que notre bureau puisse continuer de fonctionner « professionnellement », et surtout que nous puissions continuer à administrer Avadol dans de bonnes conditions.

Voici le 1<sup>er</sup> portrait :



« **Sedef Danzer**, genevoise d'origine, établie en Valais depuis 6 ans, mariée et maman de 2 filles (7 et 9 ans).

*Gestionnaire de projets ayant travaillé dans le secteur bancaire, pharmaceutique et vinicole.*

*J'aspire depuis plusieurs années à collaborer au sein d'une association en tant que bénévole. En faisant des recherches je découvre l'annonce pour Avadol. Les missions et les objectifs de l'association me parlent. Après avoir passé un entretien, je débute ma collaboration en début septembre. Je me réjouis de mettre à disposition mes compétences et expériences au service d'Avadol.*

*Au plaisir, chers membres de vous rencontrer."*

## APPELS TÉLÉPHONIQUES : PRISE DE NOUVELLES

Afin d'éviter au maximum la solitude de nos membres et surtout pour prendre de vos nouvelles en cette période de fin d'année, votre comité organise des appels téléphoniques.

Comment nous avons "décidé" qui appeler ?

1. Nous avons listé tous les noms des participants au groupes de parole et partage
2. Nous avons aussi listé nos membres pouvant vivre seul et/ou ayant plus de 65 ans
3. Dans ces listes nous avons relevé les coordonnées des membres dont nous n'avons pas ou peu de nouvelles depuis l'arrêt des GPP physiques
4. Votre comité ainsi que des bénévoles ayant signé une charte de confidentialité vont prendre de leurs nouvelles
5. Un retour sera fait à votre fondatrice et aux responsables concernés.

Nous vous rappelons que vous pouvez toujours nous atteindre le Mercredi matin de 9h00 à 12h00 au 079 133 86 60.

## TEMPS PRÉSENT

### Emission : Les Opiacés

Comme vous l'avez lu dans notre dernière Newsletter, la diffusion de l'émission de Temps Présent sur les opiacés prévue en novembre dernier **a été reportée en début 2021**, au vu de cette pandémie.

Nous vous tiendrons bien entendu au courant, dès que nous serons informés de sa date de diffusion



### Futur émission : Les Guérisseurs face à la science

Nous avons enregistré la partie au bureau avec la présence de Céline, Jean-Luc, Steve, Sandra Vuistiner, Sandra Maia et Marie-Jeanne.

Pour la partie expérimentale au CHUV, elle a été reportée au dimanche 10 janvier 2021 où Sandra V., Sandra M., Steve et moi-même nous nous déplacerons dans cet établissement médical afin d'y participer.

Restez attentif, nous vous partagerons la suite de cette expérience dans le prochain petit journal.

Marie-Pascale

## LA DATA DANS MON DOSSIER MÉDICAL (tell santé – digital days 2020)

Le 3 novembre dernier, Béatrice et moi, nous sommes rencontrées chez moi pour assister à cette conférence en ligne. Une première pour nous deux. Nous voilà bien installées avec les distances, les masques, du thé et douceurs... c'est parti pour 2 heures de conférence !

Monsieur Sébastien Mabillard, a ouvert cette conférence avec une courte introduction. Il a notamment remercié toutes les personnes derrière leur écran, patients, professionnels etc... Il nous a appris que cet événement avait lieu dans le

cadre de la Journée Suisse du Digital. Celle-ci sert à sensibiliser et démocratiser le digital ainsi qu'à ouvrir de dialogue sur le sujet. ([www.valaisdigital.ch](http://www.valaisdigital.ch))

Nous avons commencé par écouter l'avis de 3 experts sur le DEP (dossier électronique du patient). Ces 3 experts venaient de milieux différents ; un médecin chef, un membre du comité de la Fédération Suisse des patients ainsi que le secrétaire de l'Association CARA, fournisseur de DEP qui collabore avec l'Etat du Valais. Puis nous avons eu la parole pour des petits débats en ligne sur des questions choisies à l'avance. Entre chaque débat il y a eu des retours des autres groupes qui dialoguaient sur les mêmes sujets.

Les défis du DEP sont : l'accessibilité, la sécurité et la prévention.

Le rapport plus détaillé de cette soirée est disponible sur demande au bureau. Ce qui est important de savoir c'est que le DEP pourra être alimenté par tous les acteurs qui soignent un même patient, en fonction de leur droit d'accès. Les droits d'accès pourront être normalement définis par le patient.

Il faudra cependant sélectionner les documents pertinents à déposer sur le DEP pour une question de place et de clarté. Le patient pourra aussi alimenter le DEP, par exemple pour les directives anticipées. Les données du DEP appartiendront aux patients et aux professionnels qui les auront déposées. Les assureurs et employeurs seront exclus d'accès au DEP.

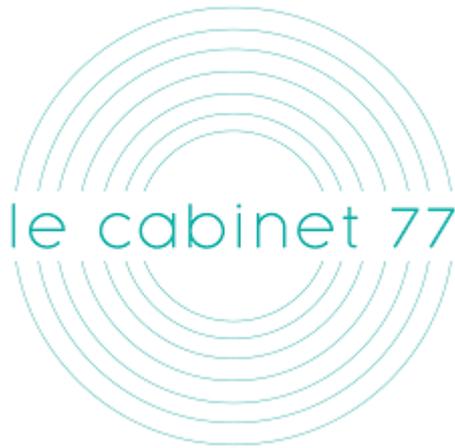
### ***Conclusion des débats et questionnements :***

- Il reste encore beaucoup de flou autour des données dû à la méconnaissance, au fait qu'il pourrait y avoir trop ou pas assez d'informations. On espère la centralisation des informations.
- Il en est ressorti que nous souhaitons être formés à cette transition digital autant pour les professionnels de la santé que pour les patients (formation, cours)
- L'espoir : c'est que tous les acteurs de la santé se mettent au service du patient grâce au partage.
- Les craintes : celles liées à la sécurité ont l'air d'être vite « effacées » car le patient voit un bénéfice au partage des données.
- Mais il y a également la crainte que les entreprises privées ou des géants de l'informatique arrivent à s'approprier des données confidentielles.

Ce fut une conférence très intéressante, riche en partage où nous avons appris beaucoup de choses. Nous avons aussi trouvé intéressant que tous les horizons soit représenté pour les débats ; infirmières, médecins, patients, informaticiens de l'hôpital etc..

Céline & Béa

## CABINET 77, SION – COLLABORATION ?



En date du 26 octobre dernier, nous avons été invitées à rencontrer les responsables du Cabinet 77 à Sion.

Johan Clavien, praticien au sein de ce cabinet, nous explique en quelques mots que le but du “Cabinet 77” est de réunir des acteurs responsables aux services des patients.

L'objectif du cabinet : Apprendre à mieux se connaître, devenir l'acteur de sa santé, transmettre ses connaissances, pratiquer son art ou échanger dans un cadre facilitant le bien-être et le lien.

Son équipe et lui ont déjà été en contact avec d'autres associations comme la ligue contre le cancer ainsi, qu'avec l'oncologie de l'hôpital du Valais.

Présences à ce rendez-vous :

**Magda El Sadek** est coach Holistique et collabore avec Johan et Léo sur le projet d'Unified thérapie.

**Dr Léo Verne** est Dr. en neurophysique et praticien holistique, en bref c'est un expert du cerveau. Cela fait maintenant 25 ans qu'il travaille en Suisse. Il travaille aussi beaucoup avec la conscience cellulaire.

**Johan Clavien** : a une formation de physiothérapeute. Il a exercé à la SUVA pendant plusieurs années et il s'est rendu compte que les traitements, au niveau des douleurs, ne donnaient que peu de résultats. Ils aidaient beaucoup les gens sur le plan fonctionnel mais peu au niveau des douleurs. Il a alors fait une formation en acupuncture et a ouvert le Cabinet 77 en 2018 avec des collègues.

Nous avons présenté Avadol en insistant sur nos missions et sur un point de notre philosophie de travail : pas à pas nous accompagnons nos membres à devenir ou redevenir acteur de leur santé. N'oublions pas qu'avant d'être “des pathologies” nous sommes des personnes à part entière.

Le Cabinet 77 et l'Unified Thérapie (thérapie unifiée) sont au service de la volonté de guérir de chacun. C'est un lieu qui regroupe différents praticiens avec des compétences complémentaires. Leur but est de rassurer, dédramatiser les patients, les entendre, les écouter et les prendre en charge en fonction de leurs besoins. Un endroit où chacun travaille avec l'autre pour le bien-être des patients. C'est aussi un lieu cosy, sécurisant, calme, où l'on peut s'arrêter et prendre



un temps pour soi. Le but est vraiment de créer un lieu en CO – création patients/praticiens.

Au terme de notre rencontre et après l'accord de votre comité, nous allons en 2021 vous soumettre 2 questions :

- Si un lieu comme ça existait comment le verriez-vous ? Qu'aimeriez-vous y trouver ?
- Si ce lieu était ouvert un jour par semaine comme une « porte ouverte sur la découverte » où on peut venir à la rencontre des praticiens mais aussi des autres patients, poser des questions, ou peut-être découvrir de nouvelles pistes. Penseriez-vous y venir ?

Ensemble nous allons y travailler ! Alors pensez-y déjà.....

Sites internet : <https://www.unified-therapy.ch/>

<https://www.lecabinet77.ch/>

Céline et Marie-Pascale

## CONFÉRENCE DU 19 OCTOBRE 2020

**Conférence** Tout Public  
Entrée libre  
Informations complètes en accès libre sur [www.unified-therapy.ch](https://www.unified-therapy.ch/)

**AVADOL**  
Association Valaisanne des Ostéopâtres et Chiropraticiens

Chapeau à la Soirée

**Masque obligatoire**  
Selon les recommandations de l'OMS

**Lundi 19 octobre à 19h15**  
Aula-François - Centre Régional à Sion  
Route du Champ 47, 1950 Sion

**Physio-Chiro-Ostéo:**  
Pour Qui? Pourquoi? Comment?

**Intervenants:**  
M Baur Christophe: Physiothérapeute, Maître d'enseignement HES-SO Valais-Wallis  
Dr Emery Alexandre: Chiropraticien, Président Chirovalais  
M Treina Christophe: Ostéopathe CDS - GDK, Secrétaire de la SCO-VS

SCO-VS  
KDG-VS

Chirovalais  
Association « Vite Jeune » - La Doctor Chiropratique

Hes-So  
HES-SO Valais-Wallis  
CPV21, 1950 Sion, Tél. 027 310 10 00

Une quarantaine de participants était présente.

Notre Présidente-Fondatrice Marie-Pascale Pellissier salue tout le monde, et ouvre la soirée.

Elle passe la parole à Céline Gaillard qui reprendra les rênes d'Avadol en 2021. Après une belle présentation de notre association. Nous introduisons les trois conférenciers.

Chaque présentation est attractive et compréhensible. On y trouve tous les renseignements nécessaires à chaque spécificité, soins, caisse maladie etc...

On découvre que chaque soin est complémentaire, du moment que le patient averti le physio ou l'ostéo ou le chiro, de sa démarche auprès de l'un ou de l'autre.

Entre eux, ils communiquent et voient ce qui est mieux pour la personne malade.

Avec l'accord des intervenants vous **trouverez d'ici fin décembre la conférence** que nous avons enregistrée sous l'espace membre de notre site internet [www.avadol.ch](http://www.avadol.ch)

## CAS HES-SO DOULEURS ET APPROCHES DISCIPLINAIRES

Mercredi 26 août 2020 de 8h00 à 16h30 a eu lieu le CAS en douleurs et approches interdisciplinaires de l'Hes-so Haute Ecole de Santé (Module 4 : souffrance et douleur)

Sandra et Marie-Pascale ont été invitées par l'HES-So à venir présenter Avadol, en fin d'après-midi. Au vu du programme fort intéressant de cette journée, Marie-Pascale a fait la demande pour pouvoir participer à toutes les interventions de ce mercredi 26, ce qui a été accepté.

Un pas de plus vers le Ensemble soignés-soignants. Une belle avancée.

*« Comme prévu, nous nous sommes rendues à la formation continue ci-dessus toute la journée du mercredi 26 août dernier.*

*Avoir pu participer à la formation : « La spécificité de la douleur chronique » du Dr. Zanetta, du centre du traitement de la douleur nous a apporté de meilleures compréhensions physiologiques de la douleur chronique. Au terme de la matinée, le Dr Zanetta, nous a invité à partager notre ressenti face à cette matinée.*

*Nous l'avons remercié d'avoir accepté notre présence et nous avons mis en avant le besoin de communiquer, le besoin de connaître ce que fait chaque partenaire de la prise en charge des patients atteints de douleur chronique. Le besoin de collaboration avec les compétences de chacun, aussi celui de notre association permettra d'améliorer la prise en charge des personnes atteintes de douleurs chroniques.*

*Nous avons aussi appris qu'aujourd'hui le centre du traitement de la douleur collabore avec un acupuncteur.*

*Nous avons proposé de venir lors d'une réunion des collaborateurs du centre de la douleur, pour expliquer et informer sur les missions et les activités d'Avadol.*

*Durant l'après-midi, Anne-Sophie Jovet, infirmière au centre du traitement de la douleur, nous a présenté : « L'Évaluation de la douleur chronique »*

*Mme Jovet nous a expliqué différents questionnaires d'évaluation de la douleur selon le type de patient (âge-sexe-etc.)*



*Elle nous a présenté sa vision **de l'éducation thérapeutique** soit :*

- Amener le patient (jeune, adulte ou âgé) à gérer sa douleur, à être autonome et acteur de sa propre vie avec les douleurs chroniques.*
- Par qui ? Par les soignants, les patients et d'autres thérapeutes.*

*Les étapes de l'éducation thérapeutique :*

- *Diagnostic*
- *Recueil d'informations*
- *Planification*
- *Buts, objectifs*
- *Réévaluation*

*L'éducation thérapeutique amène le patient à devenir partie prenante de sa santé. Nous pensons au sein d'Avadol que lorsque ce pas est atteint quel que soit le cheminement, la vie devient différente. De victime nous passons à acteur de notre vie. Un beau chemin, laborieux quelquefois, mais vital afin d'apprendre pas à pas à Vivre Avec et plus Contre la douleur.*

*L'après-midi s'est terminé par la diffusion de notre film : « le quotidien avec la douleur chronique » et nous avons présenté Avadol et ses trois missions principales Accompagner - Former - Informer.*

*Pouvoir vivre une telle journée, favorise la collaboration du « Ensemble » nous pourrions mieux prendre en charge les personnes vivant la douleur au quotidien.*

Un merci particulier à Mme Sabine Schaer, maître d'enseignement à la Hevs-Santé, sans qui ces pas n'auraient jamais pu être fait.

Sandra et Marie-Pascale

## VIDEO SYNCHRO CLICK



Grâce à la journaliste Romy Moret, qui nous a ouvert son blog, quelques-uns ont partagé leur chemin avec l'enregistrement d'une vidéo de témoignages sur ce qu'Avadol peut apporter aux personnes qui vivent avec des douleurs chroniques.

Le but de cette vidéo : briser l'isolement dans lequel trop souvent la douleur nous glisse

Mme Moret nous a aussi consacré tout un article expliquant nos missions.

Vous trouverez cette vidéo sur:

<https://synchro.click/1-actu/une-association-pour-mieux-vivre-la-douleur-chronique/>

et l'article sur: notre page Facebook,

<https://www.facebook.com/associationavadol>

N'hésitez pas à partager.

Plus nous communiquerons, moins de Valaisans souffrant de douleurs chroniques se sentiront seuls. Nous comptons sur vous.

Plus Jamais Seul, Mais Ensemble.  

## LES DIVERS GROUPES

Nous avons vécu une année parsemée de période de confinement, de restrictions, etc.

Afin de ne faire courir aucun risque à tous nos membres et au vu des dernières directives sanitaires cantonales, toutes les activités de novembre et décembre ont été annulées.

Cependant, nous avons mis en place comme ce printemps, des groupes Skype afin que nos membres puissent vivre et traverser cette période d'isolement ENSEMBLE

Vous trouverez dans ce petit journal le calendrier de toutes les rencontres jusqu'en avril 2021.

### **Fonctionnement :**

**IMPORTANT :** Nous vous rappelons que depuis le mois d'août dernier, les rencontres hebdomadaires sont composées en fonction de vos inscriptions et non plus selon votre lieu d'habitation.

Alors n'hésitez pas à venir nous rencontrer selon vos besoins et/ou envies.

Dès la rentrée les rencontres des groupes seront accompagnées par deux bénévoles. Les binômes feront un tournus afin de connaître chaque membre de Sierre au Chablais.

Ceux-ci ont tous suivi une formation sur la philosophie d'Avadol, afin que quel que soit la ville où vous vous rendez, vous retrouviez "la même ligne" sécurisante.

Les dates vous sont communiquées dans la newsletter mensuelle et sur notre site (agenda).

N'hésitez pas à vous inscrire.

Ce partage "particulier" vous offre un oasis d'évasion et de rencontre avec vos pairs.

**Présentation** : de deux nouvelles accompagnatrices



*Bonjour à tous,  
Je m'appelle **Béatrice Moser**, j'étais assistante médicale et j'ai cessé mes activités pour prendre du temps pour moi et en donner aux autres.  
Je développe mes compétences en soins énergétiques, et faisant partie de l'association dès sa création, il m'a semblé judicieux de donner de mon temps pour elle.  
Voilà ce que je peux vous dire de moi.*

*Meilleures salutations à tous*

*Béatrice*

*Je m'appelle **Françoise Aubry**,  
J'étais infirmière depuis 1980. Il y a 4 ans, j'ai arrêté de travailler en m'installant à Monthey après avoir vécu dans plusieurs cantons suisses.*

*Mes diverses expériences de travail m'ont beaucoup confronté à la maladie chronique et surtout à la difficulté de vivre avec. J'ai compris la difficulté à faire face à la maladie, à gérer son quotidien, à vivre des situations difficiles avec son entourage. J'ai surtout senti le besoin d'en parler avec quelqu'un de l'extérieur.*

*J'ai maintenant du temps pour être bénévole et je peux choisir des projets qui me tiennent à cœur. Même si ce sont les "médecins" qui nous soignent, le partage est essentiel pour mieux vivre avec... la douleur.*

*Je me réjouis de partager avec vous.*



*Françoise*

**1 Groupe de Parole et Partage : une fois par semaine, et**

## 2. Ateliers-Découverte d'outils : mensuel ou bimensuel

(Pour les personnes souffrant de douleurs chroniques)

Tu souhaites partager, cheminer auprès de nos membres qui vivent dans leur chair et leur Être ce quotidien avec la douleur ? alors ces rencontres et ateliers sont pour toi :

### Les horaires des GPP et des Ateliers

Sierre, Sion et Martigny de **14h00 à 16h15**

Chablais (St-Maurice) **le samedi matin de 10h00 à 12h00.**

## 3. Groupe création manuelle : un lundi par mois de 14h00 à 16h30 (pour TOUS nos membres)

Tu aimes créer, bricoler ? Tu as envie de partager tes compétences ou apprendre des techniques diverses ?

Ensemble nous allons aussi allier l'utile à l'agréable. Car nos créations seront ensuite vendues lors de diverses actions, marché de Noël, conférences, etc. Grâce à ton investissement, tu peux contribuer différemment aux ressources d'Avadol !

## 4. Groupe Evasion : mensuel ou bimensuel (pour TOUS nos membres)

Tu as l'envie de partager un temps récréatif dans la joie et la bonne humeur. Découvrir une activité, faire quelques pas, un ciné, etc. etc. Rejoins-nous !

1<sup>ère</sup> sortie : **Saillon et ses trésors**

### Témoignage

*Samedi 22 août 2020, la première sortie évasion qu'Avadol organise à lieu.*

*Nous avons rendez-vous à Saillon sur la place de l'École. Nous avons le bonheur de nous retrouver à 14 personnes pour ce temps juste pour nous.*

*Cette après-midi est organisée avec le concours d'un de nos membres de soutien, Christian Rossier, habitant de Saillon et heureux de nous inviter à découvrir sa passion.....mais chuut ce sera pour plus tard.*

*Nous voilà embarqués en direction des Gorges de la Salentze d'où part la source des Bains de Saillon.*



*Après avoir parké en bordure des vignes, nous nous sommes préparés à suivre les traces de Courbet qui a peint cette tête de Géant.*

*Le trajet est un peu scabreux, mais tout notre petit monde a atteint le but sans encombre.*

*Christian nous explique l'histoire de cet endroit.*

*Après ce moment d'histoire et de ressourcement, il est l'heure d'aller chez Christian et son amie Isabelle pour y découvrir sa passion.*

*Nous sommes accueillis chez lui comme des hôtes ; son amie nous avait préparé un gâteau très appétissant et, Christian nous explique comment il y a une douzaine d'année, il a été pris dans cette passion.*

*Dans sa maison à Saillon, il a carrément aménagé un mini musée qui abrite ses « joyaux », dont la fabrication, l'histoire et l'originalité en font des pièces uniques.*

*Ce passionné nous explique le fonctionnement de ces boîtes à musique et ensuite fait découvrir son musée qui contient environ 160 boîtes à musique.*

*Il nous expliqua que cette passion l'entraîne à fréquenter les marchés, foires et brocantes, afin de trouver de nouvelles pièces avec lesquelles il s'investit pour leur redonner une nouvelle vie.*



*Il avoua aussi aimer imaginer lui-même des boîtes à musique, c'est un travail de création.*

*La sortie arrive à sa fin, les yeux encore tout brillants de joie par la découverte de cet après-midi, nous nous sommes retrouvés pour partager un dernier verre au Café de St-Laurent chez Hubert Brauning qui est un membre de soutien d'Avadol depuis notre création.*

*Un grand merci aux organisateurs (trices) pour cet après-midi plein de découvertes.*

Béa

**CALENDRIER JANVIER-AVRIL DE TOUS NOS GROUPES ET ATELIERS**

Dans l'état actuel des recommandations sanitaires, nous nous retrouverons physiquement dès janvier 2021, car nous avons la chance d'avoir des espaces permettant nos rencontres dans des conditions adéquates.

**Maximum 10 personnes par rencontres, masques obligatoires. .**

Bien entendu, si les normes de l'ORSP devaient changer, nous nous adapterons à celles-ci.

**Inscriptions obligatoires**

Tél : 079/133.86.60 ou sms ou sur [contact@avadol.ch](mailto:contact@avadol.ch)

<b>JANVIER 2021</b>	<b>St-Maurice</b>	<b>Sion</b>	<b>Martigny</b>	<b>Sierre</b>	<b>Lieu</b>
GPP Groupe de parole	Samedi 9	Lundi 11	Jeudi 21	Mardi 26	
Groupe Evasion					Samedi 16 Musée Gianadda
Atelier création manuelle		Lundi 18			

<b>FÉVRIER 2021</b>	<b>St-Maurice</b>	<b>Sion</b>	<b>Martigny</b>	<b>Sierre</b>	
GPP Groupe de parole	Samedi 6	Lundi 8		Mardi 23	
Atelier création manuelle		Lundi 1			
Atelier outils mieux être			Jeudi 25		

<b>MARS 2021</b>	<b>St-Maurice</b>	<b>Sion</b>	<b>Martigny</b>	<b>Sierre</b>	<b>Lieu</b>

GPP Groupe de parole	Samedi 6	Lundi 8	Jeudi 11	Mardi 23	
Groupe Evasion					Lundi 15 Sortie Cinéma
Atelier création manuelle		Lundi 1			
Atelier outils mieux être		Lundi 29			
Assemblée Générale					Jeudi 18

<b>AVRIL 2021</b>	<b>St-Maurice</b>	<b>Sion</b>	<b>Martigny</b>	<b>Sierre</b>	<b>Lieu</b>
GPP Groupe de parole		Lundi 12	Jeudi 22	Mardi 27	
Groupe Evasion					Samedi 17 Distillerie Huile essentielle
Atelier création manuelle		Lundi 19			

## ***Des chercheurs américains identifient pour la première fois la région du cerveau qui permet de ne pas ressentir la douleur pendant une anesthésie***

*L'anesthésie générale produit une analgésie (diminution de la douleur) en agissant sur des circuits cérébraux spécifiques. Or jusqu'à récemment les mécanismes par lesquels cela fonctionne restaient un mystère.*

*Une équipe de chercheurs américains a mené une étude sur des souris afin de comprendre par quel biais le cerveau parvient à inhiber les signaux de douleur (Hua et al., Nature Neuroscience, Mai 2020).*

*Les résultats de l'étude pointent vers un ensemble de neurones situés dans les noyaux centraux des amygdales cérébrales. L'amygdale est une région sous-corticale (cf image) impliquée entre autres dans l'évaluation de la valence émotionnelle des stimuli. Par exemple, lorsqu'on voit un ours apparaître devant nous, c'est une région du cerveau qui va très vite déterminer si ce que l'on voit est dangereux et transmettre cette information au reste du cerveau pour préparer la fuite. C'est donc une région essentielle pour de nombreuses fonctions telles que la régulation des émotions, l'anxiété, le stress ou encore la mémoire.*



*En administrant de la kétamine aux souris, les chercheurs ont pu identifier ces régions du cerveau. Puis ils leur ont injecté un produit permettant d'observer le comportement de ces neurones à l'aide d'un microscope fluorescent fixé sur leur tête. A l'aide de ce procédé, l'équipe a pu déterminer que l'amygdale agissait en envoyant un signal à 16 centres différents du cerveau impliqués dans la perception sensorielle, dans la gestion des émotions et dans l'évaluation de la douleur. Ensuite ils ont pu manipuler directement ces neurones de l'amygdale en les activant ou en les désactivant et ils ont constaté que lorsqu'ils étaient activés, les souris ne ressentaient plus du tout la douleur.*

*Ces résultats prometteurs ouvrent la piste pour le développement de nouvelles molécules qui viendraient cibler précisément l'activité de ces neurones des noyaux centraux des amygdales cérébrales. Plusieurs régions du cerveau sont impliquées dans la perception de la douleur et dans la douleur chronique, mais les résultats de cette étude tendent à montrer qu'en activant une seule de ces régions on pourrait soulager la douleur chronique.*

Hua, T. et al (2020) General anesthetics activate a potent central pain-suppression circuit in the amygdala. Nature Neuroscience. <https://doi.org/10.1038/s41593-020-0632-8>

**COLLABORATION avec des étudiantes en physiothérapie.**

Nous avons été contactés par des étudiantes pour leur master en physiothérapie. Elles souhaitent soumettre un nouveau questionnaire relatif à la relation physiothérapeute et patients durant cette période de Covid.

Ce questionnaire est expliqué ci-dessous par les deux étudiantes

*« Nous sommes deux étudiantes valaisannes en 3ème année de Bachelor à l'école de physiothérapie de Loèche-les-bains. Dans le cadre de notre Travail de Bachelor de fin d'étude, nous nous sommes penchées sur un sujet très actuel qui a énormément atteint le secteur de la physiothérapie : « La crise sanitaire de la COVID-19 ». Nous avons décidé de traiter ce sujet car nous pensons qu'il est intéressant de relever les points positifs et négatifs de la gestion de la physiothérapie durant la crise. L'aboutissement de notre travail serait de donner des pistes pour satisfaire au mieux patients et professionnels si un épisode similaire venait à se reproduire.*

*Ainsi, dans le but de mieux comprendre votre ressenti et les conséquences engendrées par cette période exceptionnelle nous réalisons une enquête par questionnaires. Nous sommes conscientes que vous avez déjà rempli un questionnaire créé par des camarades de classe sur ce sujet. Cependant, notre travail diffère du leur, par le fait que nous avons, en parallèle, créé un questionnaire similaire pour les physiothérapeutes. Nous souhaiterions ensuite mettre en lien ces résultats afin de comprendre le vécu de tous les concernés et ainsi de pouvoir analyser au mieux les données »*

*Crettex Charline et Quinodoz Elsa*

## DONS DIVERS

### GÉNÉRATION RELAX



Suite à son concert de fin 2019, Génération Relax nous a fait don

**Chf. 3'000.--**

### BOURGEOISIE DE SION



Nous avons eu le bonheur en date du 8 septembre 2020 de recevoir un don exceptionnel de la Bourgeoisie de Sion de

**Chf. 5'000.--**

Ces soutiens financiers très précieux nous ont permis et vont nous permettre de continuer à proposer à nos membres des ateliers d'outils de mieux-être et de gestion de la douleur, ainsi que promouvoir auprès de la population valaisanne nos trois missions principales :

**accompagner – former – informer**

Encore Merci à ces généreux donateurs, **ainsi qu'à tous nos membres de soutien**, pour les gestes durant cette année.

Le Comité

## **BIBLIOTHÈQUE**

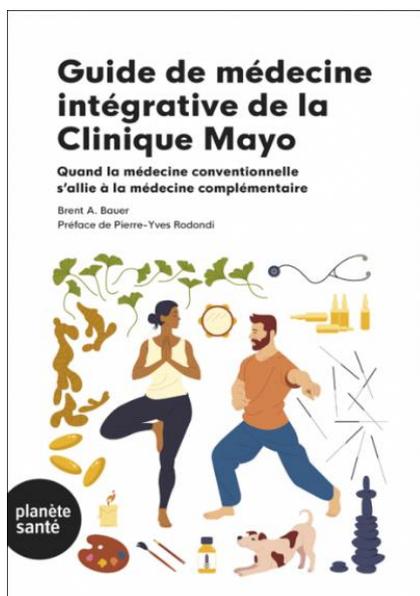
Une bibliothèque est à votre disposition, avec des ouvrages sur les maladies chroniques, les pathologies que l'on rencontre dans notre Association, sur la Douleur Chronique, ainsi que divers CD.

Vous trouverez la liste complète sur notre site internet, **sous l'onglet Bibliothèque.**

- Consultez celle-ci tranquillement depuis votre fauteuil
- Choisissez
- Envoyez-nous un petit mot à [contact@avadol.ch](mailto:contact@avadol.ch) ou sms au : **079 133 86 60**



## NOUVEAUX LIVRES :



*Les médecines douces et la médecine conventionnelle ne sont plus inconciliables, dans les faits comme dans les mentalités. La volonté de vivre mieux au quotidien, en bonne santé mais aussi malgré la maladie, incite de plus en plus de personnes à combiner les médecines dites naturelles et les traitements conventionnels comme les médicaments ou la chirurgie.*

*Ce mouvement, appelé « médecine intégrative », est suivi par de nombreux médecins et de plus en plus d'hôpitaux, principalement aux États-Unis mais aussi en Europe, et notamment en Suisse.*

*Dans ce guide, la Clinique Mayo met à votre disposition son savoir-faire pour vous aider à améliorer votre mieux-être personnel. Découvrez comment des techniques et thérapies*

*autrefois considérées comme alternatives sont aujourd'hui associées à la médecine conventionnelle ; et comment vous pouvez les intégrer à votre mode de vie, que vous cherchiez à contrôler une maladie chronique ou simplement à stimuler votre bien-être général.*

MARTIN WINCKLER  
ALAIN GAHAGNON

## TU COMPRENDRAS TA DOULEUR

POURQUOI VOUS AVEZ MAL,  
ET QUE FAIRE POUR  
QUE ÇA CESSE

fayard

*À quoi sert la douleur ? Pourquoi notre corps nous fait-il mal – parfois sans raison intelligible ? Pourquoi peut-il être si difficile de faire entendre qu'on souffre ? Sans toujours parvenir à être soulagé.*

*La douleur est un domaine immense et complexe : ses mécanismes varient selon qu'il s'agit d'une douleur utile, passagère, ou chronique et invalidante. Enfin, la douleur est intime et propre à chaque individu.*

*Rédigé par deux médecins formés à l'écoute des patient·e·s, ce livre plaide pour une prise en compte de la douleur dans toutes ses dimensions : physique, psychique, sociale, familiale et intime. Il a été écrit pour les personnes qui souffrent, celles qui les entourent et celles qui les soignent – car comprendre la douleur est le premier pas pour s'en libérer.*

Avec plaisir nous vous ferons parvenir votre choix à votre domicile dans les meilleurs délais.

## PERMANENCE À L'HÔPITAL

Diane accompagnée de Céline ou de Steveseront présents les vendredis suivants :

- Vendredi 29 janvier
- Vendredi 26 février
- Vendredi 26 mars
- Vendredi 30 avril



**De 14h00 à 17h00**

Cette permanence nous permet de recevoir d'éventuels futurs membres de notre association, ainsi que les personnes qui souhaitent nous rencontrer suite à une information donnée par le personnel soignant.

Nos flyers sont à disposition des patients dans toutes les salles d'attente de l'hôpital de Sion.

## BUREAU ET PERMANENCE TÉLÉPHONIQUE

**Mercredi de : 09h00 à 12h00**



**Tél. : 079 133 86 60**

Nous vous offrons une écoute et un partage de nos banques de renseignements, d'informations médicales et sociales, d'associations et d'organisations diverses, etc. En dehors de ces heures, il y a un répondeur. Laissez-nous un message et nous vous rappellerons au plus vite.

**Vacances de Fin d'Année  
du Mercredi 23 décembre 12h00 au Mercredi 6 janvier à 9h00**

## **CALENDRIER ACTUEL 2021**

### **REPRISE DES GROUPES en présentiel :**

Dès le samedi 9 janvier à 10h00 à St-Maurice

### **ASSEMBLÉE GÉNÉRALE :**

le jeudi 18 mars à 19h15

### **SORTIE DE FAMILLE :**

Samedi 11 septembre au couvert de St-Léonard à 11h00

La traditionnelle sortie de famille 2020 de l'association a dû malheureusement être annulée cette année, ce n'est que partie remise, l'année prochaine, nous aurons que plus d'anecdotes à partager.

En cette fin d'année 2020 si particulière,  
AVADOL vous adresse ainsi qu'à vos proches, ses vœux les plus  
chaleureux.

Nous espérons que cette nouvelle année soit une année remplie  
d'espoir, de solidarité et de bonheur et que notre association puisse  
continuer à effectuer ses missions et développer de nouveaux projets.

Nous vous souhaitons de belles fêtes et restons toujours présents pour  
vous accompagner.

*Le comité Avadol*

***PLUS JAMAIS SEUL, MAIS ENSEMBLE***

CP1421,1951Sion  
Tél. 079 133 86 60

Me : 09h00-12h00

contact@avadol.ch  
www.avadol.ch

 <https://m.facebook.com/associationavadol/>

 <https://www.instagram.com/associationavadol/>