

L'AmisTrucs

Les trucs et astuces de notre quotidien

AmisPlégiques

Préface

Quelle belle aventure que celle des AmisPlégiques ! Une belle aventure, humaine et utile...

Utile pour démontrer aux patients d'aujourd'hui que le chemin de la réadaptation peut amener à savourer la vie de demain, différemment peut-être, mais parfois en mieux ! C'est un réel soutien, lorsque l'on est dans la phase de travail psychologique pour accepter les conséquences d'un AVC, que de voir ceux qui ont déjà vécu cela et l'ont traversé avec un bon mélange d'intelligence relationnelle, de sens pratique et d'humour ;-)

La phase de rééducation hospitalière après un AVC est un passage nécessaire pour retourner ensuite à la vraie vie, celle des activités multiples qui sont parfois modifiées par les difficultés motrices, cognitives ou l'aphasie. Mais la vie est là : et elle est si belle quand elle reprend le dessus, particulièrement à l'aide d'un collectif et sans se prendre au sérieux.

Ce recueil de « trucs et astuces » est une vraie ressource pour les personnes ayant fait un AVC, leur famille, leurs amis. Merci à tous les AmisPlégiques de cette mise en commun qui est conforme à l'esprit de l'association : humaine et solidaire.

Bravo à vous, vous n'êtes pas des moitiés de génies !

Pr Xavier de Boissezon
Service de MPR - CHU de Toulouse

Avant-propos

Ce livret de nos trucs et astuces est la finalité de notre Défi 2018 !

Nous nous sommes rendu compte, au sein de notre association, combien il était enrichissant et facilitant, dans notre quotidien, de partager nos trucs et astuces. Nous sommes ainsi devenus pair-aidants les uns des autres dans un premier temps, puis il nous est apparu évident de partager ces solutions à un plus grand nombre en élaborant ce livret.

Notre volonté n'était pas de produire un catalogue des aides-techniques disponibles, mais de montrer, sous forme de témoignages, ce que nous utilisons pour mener vaillamment notre quotidien.

Beaucoup de choses sont et restent possibles grâce à l'utilisation d'aides techniques et/ou de gestes adaptés.

Ces exemples, non exhaustifs, nous apportent du bien-être, améliorent notre indépendance et renforcent notre autonomie. Cela nous permet de faire par nous-même, pour nous-même et aussi pour les autres.

Un grand bravo aux adhérents qui ont participé à l'élaboration de ce livret en partageant leurs trucs et astuces de leur quotidien ; il va en aider plus d'un !!!

Table des matières

1. En cuisine	1
2. Dans ma salle de bain	6
3. Pour faire mon ménage	8
4. Pour m'habiller	9
5. Pour dormir	12
6. Pour le bien-être.....	14
7. Pour faciliter la marche	15
8. Pour pallier aux troubles attentionnels et de mémoire	16
9. Adaptation de la voiture.....	17
10. Adaptation du poste de travail.....	18

Quelques mots de notre association...

1. En cuisine

Le tissu antidérapant ou set de table plastifié :

« Dès que j'ai besoin de stabiliser un objet, je le pose sur un tapis antidérapant. Par exemple, maintenir une assiette, maintenir un bocal, un plat ou une bouteille pour l'ouvrir etc.... » (Anita)

La boîte multi-coupes :

« Elle est compacte : elle coupe, râpe, elle émince ; elle possède des tampons antidérapants efficaces. Une fois utilisée, tous les accessoires se rangent à l'intérieur. Elle passe au lave-vaisselle. Petit bémol : le récipient en plastique fourni avec est étroit et les aliments se collent aux parois. Il en existe avec un récipient carré plus large, ce qui est beaucoup plus pratique. » (Anita)

Pour laver la salade :

« Je coupe en petit morceaux la salade avant de la mettre à tremper dans l'essoreuse à piston vertical avec le panier. Une fois lavée, je sors le panier, je vide l'eau et j'essore la salade. Attention, elle s'abîme plus vite une fois lavée. » (Anita)

La « Planchadenis » :

« Créée par AmisPlégiques, elle permet de fixer les aliments (fruits, légumes, viande crue ou cuite, pain...) grâce à ses clous, et de maintenir les contenants (yaourt, bocal, bouteille...) dans la pince pour les ouvrir. Elle est devenue nécessaire et indispensable en cuisine pour beaucoup d'entre nous. Elle est disponible sur demande auprès de l'association. » (Sandrine)



AmisPlégiques

La planche à découper :

« Posée sur le plan de travail, sur un tapis antidérapant. » (Christine)

« Mon père m'a fabriqué des planches à clous (inox alimentaire acheté dans une grande surface de bricolage) de plusieurs tailles et nombres de clous différents en fonction de mes besoins. » (Anita)

Le coupe-pain danois :

« Il coupe très bien le pain sans le tasser. Je l'utilise aussi pour couper les légumes en rondelles, en bâtonnets... » (Christine)

Le verre « Porte-Yaourt » :

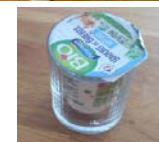
« Pour ouvrir mon dessert (entremet, yaourt, compote, etc.) et le manger, je le place dans un verre pour le stabiliser, et sur un tapis antidérapant si besoin. » (Christine)

L'épluche-pomme :

« Il en existe de toutes sortes ; le mien me permet d'éplucher les fruits et légumes (pommes, poires, pommes de terre etc.) et de les couper, ou pas, en lamelles ; ce que je ne pourrai pas faire d'une seule main. » (Sandrine)

L'épluche-légumes clipsé à la table :

« Je le fixe très facilement au plan de travail au moyen d'un poussoir, je l'enlève tout aussi facilement dès le travail fini. » (Christine)



L'épluche-légumes électrique :

« Associé à la « Planchadenis », il me facilite l'épluchage pour maintenir l'aliment en place. » (Anita)



L'ouvre-bocal électrique :

« Il suffit de poser l'appareil sur le couvercle et de le mettre en marche. Il travaille tout seul. » (Anita)



L'ouvre-boîte électrique :

« Comme l'ouvre-bocal électrique, il travaille tout seul une fois mis en marche » (Anita)



L'ouvre-boîte pour opercule / décapsuleur/ouvre-bouteille :

« Il me facilite l'ouverture des boîtes de conserves avec anneau. Attention ! Enlever un peu de liquide avant ouverture complète de la boîte. Je m'en sers également pour ouvrir les bouteilles » (Anita)



Pour faire mes courses, porter du poids...

« Je mets mes courses dans un grand sac avec des longues anses que je pose sur l'épaule. J'ai donc ma main valide libre pour me tenir à la rampe, par exemple. Et je conserve le peu d'équilibre que j'ai. » (Anita)

Suggestion : penser à utiliser un sac à dos.

Le ferme-sachet :

« J'utilise des pinces commercialisées dans une grande surface suédoise (les plus résistantes pour moi) pour fermer les sachets de riz, pâtes, bonbons, sac de congélation... Ils sont quasi hermétiques. » (Anita)

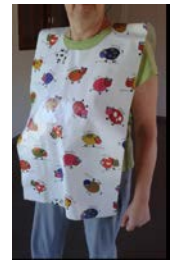
« Moi j'utilise de simples pinces à linges ou des pinces-documents. » (Sandrine)



Le tablier-chasuble :

« J'ai découpé dans un morceau de toile cirée fine à mes dimensions et fais le trou pour la tête. Je l'enfile par la tête et c'est tout ! » (Anita)

Suggestion : En plus petit format il peut être utilisé comme serviette de table.



Le robot-cuiseur :

« J'arrive grâce à ce robot à cuire avec ou sans vapeur, mijoter sans brûler, pétrir les pâtes, mixer et broyer, etc. Je deviens presque autonome dans ma cuisine. » (Nadine)

Sur ce modèle de robot on peut porter le bol avec une seule main. » (Nadine, Sandrine et Anita)

« J'utilise celui de la seconde photo, j'ai récupéré suffisamment assez de force pour pouvoir porter le récipient de ma main invalide. » (Guillaume)



Pour couper la viande :

Que ce soit au restaurant ou ailleurs, nous avons plusieurs méthodes :

- « Au restaurant, moi, je demande à ce qu'on me coupe la viande. Il ne faut pas hésiter à demander. Et ce sera fait avec plaisir, vous verrez... » (Patrick)
- « J'ai toujours ma paire de ciseaux dans ma poche. » (Grégory)
- « J'utilise mon Opinel. » (Nadine)
- « J'utilise un couteau-fourchette ou une cuillère-fourchette à la maison. » (Christine)
- « Au restaurant, je prends du poisson ou de la viande déjà coupée en morceaux, comme la blanquette, par facilité. » (André, Anita)
- « Chez moi, j'utilise mes couverts à manche gros et ronds (pas ovale, mes doigts font « tourner » le couvert), je pique la viande avec ma main hémiparalysée et je coupe avec ma main valide. » (Anita)
- « Mettre une orthèse de main qui permet de maintenir une fourchette ou une cuillère ». (Sandrine)

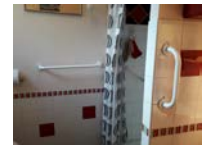


2. Dans ma salle de bain

- « *Privilégier une douche à l'italienne à une baignoire, c'est beaucoup plus accessible et limite les chutes.* » (Nadine)
- « *Pour m'asseoir sous la douche, j'utilise un simple tabouret en plastique, vous pouvez aussi utiliser une chaise de jardin, en plastique aussi.* » (Nadine)
- « *Si vous avez une baignoire, il existe une planche de bain que vous posez sur les bords de la baignoire, vous vous asseyez sur la planche puis pivotez et passez vos jambes.* » (Anita)
- « *Pour Gérard, j'ai fait installer différentes barres d'appui dans la douche et dans la salle de bain pour assurer l'entrée et la sortie de la douche ainsi que l'intérieur.* » (Danièle)
- « *je vous conseille aussi un tapis antidérapant au fond de la baignoire ou du bac de douche.* » Sandrine

Technique pour mettre mes boucles d'oreille à poussettes :

« *Pour pouvoir mettre mes boucles d'oreilles à poussettes achetées ou offertes avant mon AVC, je me positionne devant un miroir. J'enfile ma boucle d'oreille et je la maintiens en place avec un bout de sparadrap. Je mets un autre bout de sparadrap derrière le lobe de l'oreille que je colle sur ma joue pour le dégager et voir la tige qui ressort derrière. Enfin je fixe le fermoir poussette. Avec un peu d'entraînement j'y suis arrivée !!! Il faut être habile de ses doigts et avoir beaucoup de patience !» (Anita)*



© Amispièges

Le miroir :

« Il me permet de doser la quantité de shampoing que je verse sur mes cheveux, et de vérifier que je me suis bien rincée. » (Nadine)

L'étagère de douche :

« Elle permet de mettre les produits en hauteur pour ne pas avoir à se baisser, c'est plus que pratique. » (Sandrine)

Le flacon doseur (ou flacon à pompe) :

« Quand j'achète un shampoing ou un gel douche, je le transvase immédiatement dans un flacon à pompe qui m'est beaucoup plus facile d'utilisation. J'en utilise même un pour mon savon liquide. Ça me permet aussi de ne pas surdoser le produit. » (Sandrine)

La brosse à ongles avec ventouses :

« Très pratique après des travaux manuels, quand la main valide est bien sale. » (Sandrine)

Le porte sèche-cheveux :

« C'est Camille qui nous l'a fait découvrir. Cela permet à la main valide de frotter ses cheveux sous la chaleur soufflée. » (Sandrine)

« J'ai ventosé un crochet au mur sur lequel je crochète l'anneau de mon sèche-cheveux. » (Anita)



© Amis pratiques

3. Pour faire mon ménage

- « Je ne peux plus utiliser un aspirateur roulant, alors j'utilise un aspirateur sans fil maniable très léger et pratique. » (Sandrine)

- « J'ai acheté un balai à vapeur pour remplacer la serpillière. Cette marque est très légère (poids : 2,4 kg). Astuce : j'ai acheté plusieurs lavettes afin de les regrouper, une fois utilisées, pour faire une machine à laver. Chauffe rapidement en quelques secondes. En plus, c'est écologique ! Que demander de plus. » (Anita, Nadine)

L'escabeau à marches profondes :

⚠ A utiliser seulement si vous avez un équilibre suffisant !

« J'ai trouvé dans une grande surface de bricolage un escabeau idéal pour moi. Il est très stable, possède des marches et un plateau très profond où je peux poser les pieds en toute sécurité, une tablette pour poser les affaires et des barrières de maintien très hautes. Le seul souci c'est qu'il pèse 8,6 kg ! » (Anita)



© Amis pratiques

4. Pour m'habiller

Le soutien-gorge :

« Je suis passée par plusieurs étapes pour mettre son soutien-gorge :

- *fermer son soutien-gorge posé sur les genoux puis l'enfiler par les pieds,*
- *fermer son soutien-gorge posé sur les genoux puis l'enfiler par la tête,*
- *l'attacher par devant et le faire tourner ».* (Sandrine)

Remarque : *« On peut aussi coudre son soutien-gorge et le passer comme une brassière. Cette technique permet de conserver ses sous-vêtements en les adaptant. »* (Nadine)

La brassière :

« Sans coutures, sans attaches, il suffit de l'enfiler. » (Anita)

La moufle ou la chaussette pour la main hémiplégique :

« Je crains beaucoup le froid l'hiver, et comme je ne peux pas enfiler de gants, je mets une moufle sur la main hémiplégique. Ce n'est pas esthétique, mais mon confort avant tout ! » (Anita)

Technique pour mettre un vêtement sur un cintre :

« Posez le vêtement à plat sur un lit, servez-vous-en comme d'un serviteur ou utiliser un dos de chaise, prendre le cintre et le glisser dans le vêtement. » (Anita)

Attacher son pantalon :

« Dans le cadre de notre SOS Couture à l'hôpital Rangueil du CHU de Toulouse, nous avons adapté des vêtements aux handicaps des patients en mettant un scratch à la place de la fermeture Eclair d'un pantalon. » (Sandrine)



« ..., nous avons aussi intégré une fermeture-éclair pour permettre à une personne en fauteuil roulant de se sonder seule. » (Sandrine)



« Moi j'ai adapté le système. J'ai fait coudre des agrafes pantalons qui me permettent d'attacher et de détacher mon pantalon seul avec la pince pouce index de ma main hémiparétique. » (Philippe)



Le scratch pour la chemise :

« Pour un monsieur, nous avons adapté ses chemisettes car il ne pouvait pas les boutonner. Nous avons coupé des petits carrés de scratch à peine plus large que les boutons ; nous les avons cousus derrière chacun d'entre eux, à l'intérieur de la chemise. Puis cousu les autres morceaux de scratch sur l'autre pan de chemise de façon à ce que les scratchs soient en face à face. Il a pu ainsi fermer sa chemise. On aurait cru qu'elle était boutonnée.» (Sandrine)



Les lacets élastiques tire-bouchons :

« Il suffit de les installer normalement sur la chaussure. Ensuite vous tirez sur les lacets, il est inutile de faire le nœud, ils tiennent tous seuls. » (Anita, Nadine)

Les scratchs

« Il est parfois nécessaire de rallonger les velcros des chaussures. » (Sandrine)

Les lacets élastiques à « boules » :

« Attention : ne pas trop serrer les lacets, ils sont très élastiques ! » (Anita)

Les Stoppeurs

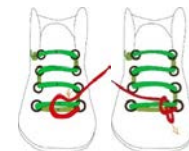
« J'ai fait mettre des lacets avec un arrêt en plastique appelés « STOPPEURS ». Je serre mes lacets et je monte les stoppeurs. » (Dominique)

Technique pour utiliser les lacets classiques :

« Faites un nœud à une extrémité du lacet et enfiler le lacet dans un œillet du bout de la chaussure et lacer en remontant vers la cheville en zigzag ou en S » (Nadine)

Les chaussures orthopédiques :

« Prises en charge par la Sécurité sociale une fois par an, elles peuvent être stylisées selon votre goût et en fonction de votre propre handicap » (Christine)



5. Pour dormir

La housse de couette, à zip, à pressions ou à « trou » :

« J'ai fait découdre la housse sur 10 cm de chaque côté en haut. Je passe la main valide dans le trou de la housse pour aller chercher l'angle correspondant, je m'aide de la pince de ma main hémiplégique pour tenir la couette, avec de la patience et de la persévérance... » (Anita)

« Pour la couette d'été, je mets la housse à l'envers, je l'étale sur mon lit. Je pose ensuite la couette sur la housse. Je roule les deux ensembles à partir du haut. Je passe ma main par l'orifice et je déroule. Pour la couette d'hiver, elle est beaucoup lourde et volumineuse pour la rouler d'une main ! ». (Anita)

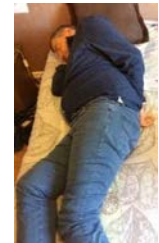
« Autre méthode : je mets des pinces à linge aux angles de la couette que j'ai réussi à aligner dans la housse et je secoue ma couette pour qu'elle soit bien installée. » (Anita)

Le sur-matelas chauffant :

« Je l'ai installé entre mon matelas et mon drap-housse. Je le branche une demi-heure avant de me coucher. Ça me permet de m'allonger ensuite dans des draps chauds. Je reste détendue totalement et j'évite de stimuler la spasticité due au froid. Je le débranche quand je me couche. » (Sandrine)

L'oreiller placé entre la jambe et/ou sous le bras :

« Pour dormir sur le côté sans ressentir de douleur, je cale ma jambe et mon bras avec des oreillers de façon à ce que mes articulations soient bien positionnées. » (Nadine, Christine)



Veiller sur ma main :

« La nuit, je bouge beaucoup. Avant j'oubliais mon bras et lorsque je me tournais sur le côté, je me faisais très mal à l'épaule. Et puis je me suis dit que le bras sain devait veiller sur le bras hémiparétique. Alors la main droite tenait le bras gauche. Ainsi quand je me tournais, cela entraînait le bras gauche avec moi. Aujourd'hui, je n'oublie plus mon bras et j'ai moins de douleurs. Toutefois mon bras droit veille toujours sur lui. » (Philippe)

6. Pour le bien-être

Mon tapis-fleur :

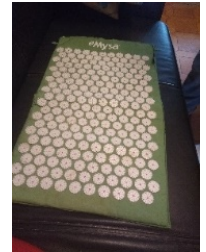
« C'est un tapis d'acupuncture. Je m'y allonge quand mon corps est vraiment noué de partout. Avec son coussin il me permet de me détendre entièrement de la tête jusqu'aux chevilles. Au début on a du mal à y rester, ensuite on y reste une demi-heure. » (Sandrine)

L'huile essentielle de lavande :

« Quelques gouttes sur l'oreiller, ou dans un diffuseur ouvert placé sur la table de chevet, il vous fera passer des nuits paisibles. » (Christine)

La musique méditative, le Reïki, etc... :

« La musique douce peut également vous aider à vous endormir (à volume faible ou très faible selon votre convenance. » (Christine)



7. Pour faciliter la marche

« Au fur et à mesure de mes progrès, j'ai utilisé :

- au début, une tripode,
- puis une béquille,
- puis une canne,
- enfin un bâton de marche. » (Gérard)

Ma canne :

« Avec son embout très large, je la ramasse plus facilement et elle reste debout toute seule, à l'intérieur ou sur un sol lisse. » (Gérard)

Technique pour ramasser ma canne :

« J'appuie avec le pied valide sur l'embase pour la faire remonter à droite vers la main valide. » (Gérard)

Technique pour descendre ou monter un escalier

« Pour descendre un escalier, si la rampe n'est pas du bon côté, je descends à reculons en me tenant à la rampe. S'il n'y a ni rampe ni mur on s'appuie sur quelqu'un. » (Anita)



8. Pallier aux troubles attentionnels et de mémoire

Pour pallier à l'héminégligence, établir des listes.

« Pour éviter d'oublier les choses, ou de mal faire, ou bien pour m'éviter de répéter à Gérard toujours les mêmes choses, je lui ai établi des listes de mémo liées à une tâche précise, que j'affiche à l'endroit où les tâches sont effectuées. Par exemple pour le repas, la liste est affichée au-dessus de la table. La liste pour le coucher est affichée au-dessus du lit. » (Danièle)

Pour les troubles de la mémoire :

« Moi je note tout sur mon agenda : mes rendez-vous, ce que j'ai envie de faire, ce que je dois faire, qui je dois voir, quand et à quelle heure, etc. Mon agenda ? C'est mon cerveau ! » (Evelyne)

« Les Post 'It sur le frigo de mes petits-enfants me rappellent des choses que j'oublie. » (Evelyne)

Pour l'aphasie

« Pour pallier notre aphasie, la FNAF (Fédération Nationale des Aphasiques de France) nous propose un petit livret de dessins décrivant une situation ou un objet et que nous utilisons pour nous faire comprendre. » (Anita)



9. Adaptation de la voiture

Après un AVC, il est **obligatoire** de consulter un médecin référent de la préfecture qui prescrira si une adaptation du véhicule est nécessaire.

Procédure pour obtenir l'autorisation de reconduire

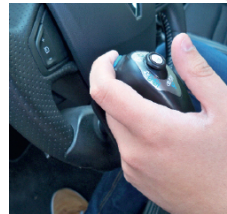
Pour plus d'informations, nous vous invitons à consulter les liens officiels suivants pour être en conformité avec le code de la sécurité routière. Vous y trouverez tous les renseignements utiles.

https://www.handroit.com/permis_conduire.htm

<http://www.securite-routiere.gouv.fr/permis-de-conduire/handicap-et-permis/les-handicaps-susceptibles-d-entraîner-une-inaptitude-a-la-conduite>

Quelques types d'adaptation du véhicule :

- une boîte automatique ;
- un boîtier de commande au volant et une boule. Il existe divers modèles (Nadine, Christine et André utilisent des modèles différents) ;
- inversion des pédales pour les hémiplegiques à droite (Anita) ;
- le coussin de transfert pivotant, pour conducteur ou passager, « C'est plus pratique pour sortir les jambes de la voiture. » (Danièle)



10. Adaptation du poste de travail

« Je vous présente mon poste de travail adapté. Il date un peu, mais je m'en sers toujours ! » (Sandrine)



Clavier étroit



Clavier numérique nomade



Poste téléphonique



Oreillette du téléphone



Porte document

Pour allumer l'ordinateur fixe :

« Au bureau, je dois appuyer sur 3 touches en même temps et j'ai la main trop petite, mes astuces :

- *Je prende un stylo dans la bouche*
- *Avec ma main valide, j'appuie sur les touches CTRL+ATL et en même temps appuyer le stylo sur SUPPR*
- *L'ordinateur s'allume... » (Anita)*

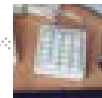
Je suis hémiplégique à DROITE :

« J'utilise, sur mon lieu de travail, un clavier pour GAUCHER. Vous remarquerez que le pavé numérique est à GAUCHE. D'autre part, les trois touches de démarrage Ctrl+Alt+Suppr sont accessibles simultanément d'une seule main. » (Anita)

« Vous pouvez aussi acheter un PAVE NUMERIQUE NOMADE que vous brancherez à un port USB, à GAUCHE de votre clavier, bien entendu. » (Anita)

Les touches rémanentes :

Elles me permettent de saisir des raccourcis clavier en appuyant sur une seule touche à la fois, au lieu d'appuyer sur plusieurs touches en même temps, par ex : majuscule au début d'un mot, quand l'ordinateur « plante », sur Excel sélectionner plusieurs cases non contiguës. » (Anita)



Procédure :

Aller dans « PANNEAU DE CONFIGURATION », « PARAMETRE », « OUTILS D'ERGONOMIE », « CLAVIER »

Aller dans « TOUCHES REMANENTES » :

Rendre le clavier plus facile à utiliser
Si vous sélectionnez ces paramètres, ils sont automatiquement activés lorsque vous ouvrez une session.

Contrôler la souris avec le clavier

Activer les touches souris

Utiliser le pavé numérique pour déplacer la souris à l'écran.

[Configurer les touches souris](#)

Rendre la saisie plus facile

Activer les touches rémanentes

Appuyer sur les raccourcis clavier (tels que Ctrl+Alt+Suppr) une touche à la fois.

[Configurer les touches rémanentes](#)

Configurer les touches rémanentes

Activer les touches rémanentes

Appuyer sur les raccourcis clavier (tels que Ctrl+Alt+Suppr) une touche à la fois.

Touche de raccourci

Activer les touches rémanentes lorsque la touche Maj est enfoncée cinq fois

Quelques mots de notre association...

AmisPlégiques est une association de familles créée par des personnes hémiplegiques.

L'aide qu'elle apporte se veut humaniste, solidaire et active.

Au travers d'actions de sensibilisation, d'ateliers et d'activités très diversifiées, nous cherchons à aider les personnes souffrant de séquelles hémiplegiques.

Vivre avec un handicap, endurer une incapacité et être confronté à une dépendance, cela s'apprend.

C'est pour cela que le champ d'action des AmisPlégiques est aussi vaste que nécessaire.

Ses valeurs sont fondées sur un engagement collectif et réciproque, de service et de solidarité, qui rime avec humanité et efficacité.

Son objectif est de faciliter la réinsertion des personnes hémiplegiques au sein de notre société et d'améliorer leur qualité de vie.

Devenir handicapé et subir les séquelles après un AVC est terrassant.

Vivre avec ces séquelles est impensable et démoralisant.

Il faut apprendre à vivre avec, on n'a pas le choix.

Mais c'est possible, car la vie ne s'arrête pas, et l'expérience des autres est primordiale pour vous faire aller de l'avant.

Nous mettons tout en œuvre pour aider chacun d'entre nous à y arriver.

Avis au lecteur

Toute reproduction d'un extrait quelconque de cette publication par quelque procédé que ce soit est interdite sans autorisation écrite de l'association AmisPlégiques

L'information contenue dans cette publication est fournie uniquement à titre informatif. Elle ne peut être utilisée pour diagnostiquer ou traiter une affection ou une maladie. Cette information est destinée à améliorer, non à remplacer, la relation directe entre le lecteur et le professionnel de santé ; elle ne constitue pas et ne peut remplacer une consultation ou un examen médical.

Tout problème de santé doit faire l'objet d'une consultation ou d'un examen médical personnalisé auprès d'un médecin afin d'établir le diagnostic et le traitement adéquats.

Reproduction interdite
Sauf mention spéciale, textes et photos des AmisPlégiques
©AmisPlégiques – 2021 – tous droits réservés

Association déclarée en préfecture de Haute-Garonne le 9 mars 2011

Publication au Journal Officiel du 19/03/2011

Identifiant SIREN : 533 365 029

Code SIRET : 533 365 029 00016

Rédaction et photos : Anita Vignes, Nadine Pineau, Christine Strugeon,
Evelyne Marre, Danièle et Gérard Dargagnon, Sandrine Laran

©Les photographies ont été réalisées par les auteurs

©Mise en page : Sandrine Laran

AFNIL numéro d'éditeur :

ISBN :

Dépôt légal BnF :

Première parution : Mars 2021

Pour nous contacter : AmisPlégiques
5 Chemin de Borde Rouge 31320 AUZEVILLE TOLOSANE
e-mail : amisplegiques @yahoo.fr
<http://www.amisplegiques.fr>
AmisPlégiques est sur FaceBook

2021

Amis Plégiques



ISBN :