SED Gastroparésie N'Cie
ASSOCIATION LOI 1901

297 route de la Seds
13127 Vitrolles
asso.sedgastro@gmail.com
sed-gastro-ncie.org

ASSOCIATION LOI 1901 POUR LES MALADES ET LEURS PROCHES

Ça ne se voit pas, mais c'est bien réel

Le SED

C'est une maladie de la « colle » du corps. Les articulations bougent trop et font mal. On se fatigue très vite, même après une bonne nuit.

La gastroparésie

L'estomac se vide trop lentement. On a vite la nausée et on ne peut manger que de petites quantités.

Ces maladies ne s'attrapent pas.
Elles durent toute la vie.

Ces informations ne remplacent pas l'avis d'un médecin.

Tous droits réservés

SED Gastroparésie N'Cie · Association loi 1901 · RNA W134012015 · SIRET 107 302 275 00014
Siège social : 297 route de la Seds, 13127 Vitrolles · asso.sedgastro@gmail.com · sed-gastro-ncie.org

SED Gastroparésie N'Cie
ASSOCIATION LOI 1901

297 route de la Seds
13127 Vitrolles
asso.sedgastro@gmail.com
sed-gastro-ncie.org

KIT SENIORS

Comment aider mon petit-enfant ou un proche

1. Le croire, même si rien ne se voit.
2. Proposer des pauses et une chaise.
3. Ne pas forcer à finir son assiette.
4. Accepter qu'il annule une sortie : ce n'est pas un caprice.

Et si je me reconnais ?

Des douleurs, des articulations très souples ou une grande fatigue depuis toujours ? Parlez-en à votre médecin traitant.

Nous contacter

asso.sedgastro@gmail.com
sed-gastro-ncie.org
Siège : Vitrolles (13)

Ces informations ne remplacent pas l'avis d'un médecin.

Tous droits réservés

SED Gastroparésie N'Cie · Association loi 1901 · RNA W134012015 · SIRET 107 302 275 00014
Siège social : 297 route de la Seds, 13127 Vitrolles · asso.sedgastro@gmail.com · sed-gastro-ncie.org

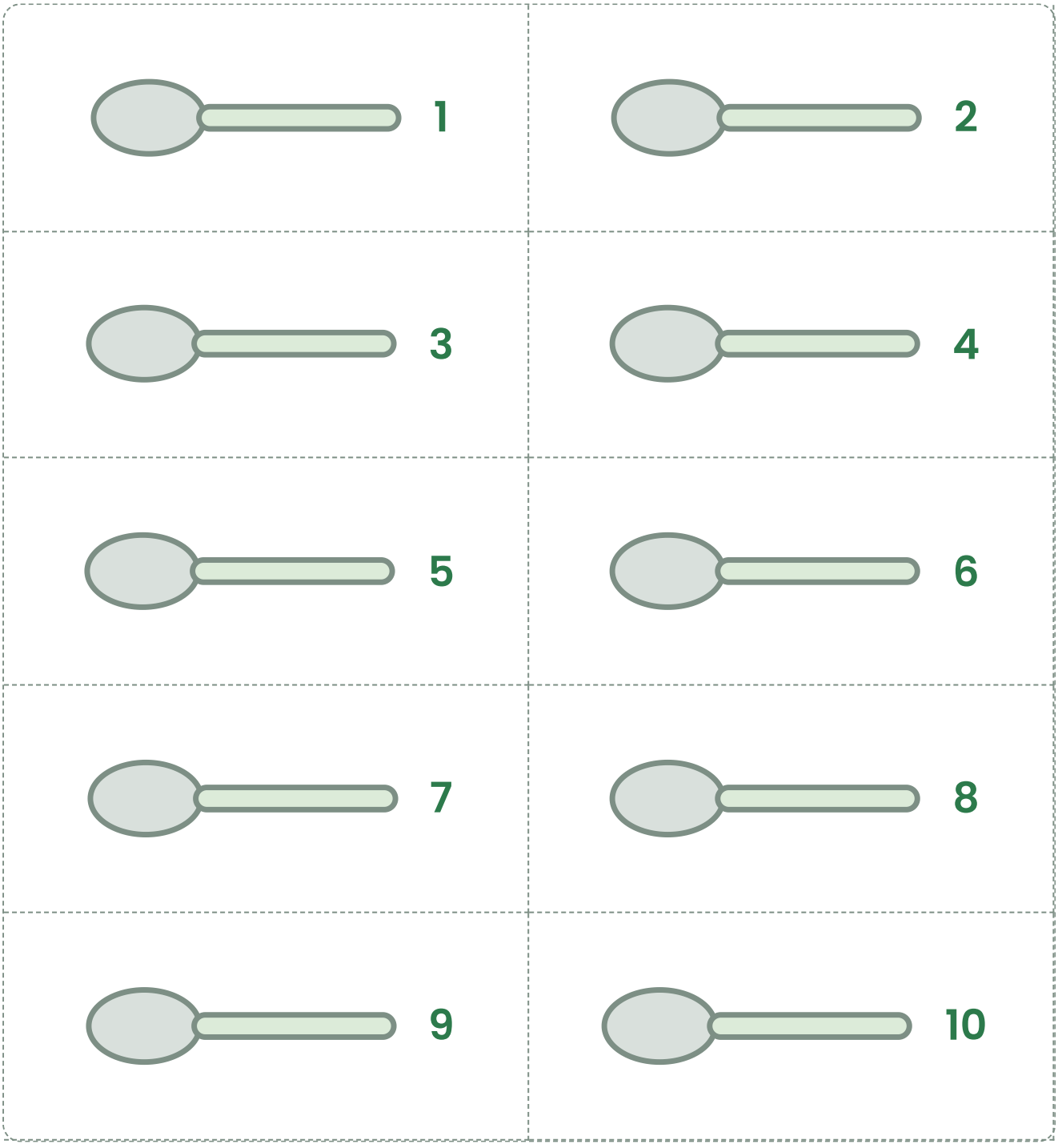
SED Gastroparésie N'Cie
ASSOCIATION LOI 1901

297 route de la Seds
13127 Vitrolles
asso.sedgastro@gmail.com
sed-gastro-ncie.org

LE JEU DES 10 CUILLÈRES

Mes 10 cuillères d'énergie

À découper le long des pointillés : une planche par participant.



Astuce : imprimez sur du papier épais, ou utilisez de vraies cuillères en plastique.

Ces informations ne remplacent pas l'avis d'un médecin.

Tous droits réservés

SED Gastroparésie N'Cie
ASSOCIATION LOI 1901

297 route de la Seds
13127 Vitrolles
asso.sedgastro@gmail.com
sed-gastro-ncie.org

FICHE ANIMATEUR · 15 MINUTES

Le jeu des 10 cuillères

1. Donnez 10 cuillères à chaque participant.
2. Lisez chaque moment de la journée à voix haute. Chacun rend le nombre de cuillères indiqué.
3. Quand quelqu'un n'en a plus, arrêtez-vous et posez les questions du bas.

Une journée avec le SED

Moment de la journée	Cuillères
Se lever, avec des articulations raides	- 1
Prendre sa douche et s'habiller	- 2
Un petit-déjeuner, tout doucement	- 1
Faire les courses et porter les sacs	- 3
Préparer le repas, debout	- 2
Garder les petits-enfants l'après-midi	- 3
Le dîner, puis se préparer pour la nuit	- 2

Total : 14 cuillères pour 10 disponibles. Personne ne peut tout faire : c'est voulu.

Questions pour échanger

- Qu'avez-vous dû laisser tomber ? Comment vous sentez-vous ?
- Que feriez-vous demain, s'il vous restait moins de cuillères ?
- Qu'est-ce qui pourrait vous en faire économiser : une aide, une chaise, une pause ?

La théorie des cuillères a été imaginée par Christine Miserandino en 2003.

Ces informations ne remplacent pas l'avis d'un médecin.

Tous droits réservés

SED Gastroparésie N'Cie · Association loi 1901 · RNA W134012015 · SIRET 107 302 275 00014
Siège social : 297 route de la Seds, 13127 Vitrolles · asso.sedgastro@gmail.com · sed-gastro-ncie.org

Vrai ou faux ?

1

Le SED, ça s'attrape.

VRAI

FAUX

Vrai ou faux ?

2

On peut avoir très mal, même si ça ne se voit pas.

VRAI

FAUX

Vrai ou faux ?

3

Le SED, ça ne touche que les jeunes.

VRAI

FAUX

SED Gastroparésie N'Cie
ASSOCIATION LOI 1901

297 route de la Seds
13127 Vitrolles
asso.sedgastro@gmail.com
sed-gastro-ncie.org

FICHE ANIMATEUR · 10 MINUTES

Quiz vrai ou faux : les réponses

Montrez chaque carte, faites voter à main levée, puis lisez la réponse.

1. **Le SED, ça s'attrape. FAUX**
   C'est une maladie génétique. Elle se transmet parfois dans la famille, mais jamais par contact.
2. **On peut avoir très mal, même si ça ne se voit pas. VRAI**
   La douleur chronique du SED est réelle, même quand la personne a l'air en forme.
3. **Le SED, ça ne touche que les jeunes. FAUX**
   On l'a toute sa vie. Beaucoup d'adultes et de seniors n'ont jamais été diagnostiqués.
4. **Il faut manger de gros repas. FAUX**
   Avec la gastroparésie, on conseille plutôt de petits repas, plus souvent, et plus faciles à digérer.
5. **Une personne fatiguée est paresseuse. FAUX**
   La fatigue de la maladie ne passe pas avec le repos. Ce n'est ni un manque de volonté, ni un caprice.
6. **Le diabète peut ralentir l'estomac. VRAI**
   Le diabète est une cause fréquente de gastroparésie. En cas de doute, on en parle à son médecin.

Ces informations ne remplacent pas l'avis d'un médecin.

Tous droits réservés

SED Gastroparésie N'Cie · Association loi 1901 · RNA W134012015 · SIRET 107 302 275 00014
Siège social : 297 route de la Seds, 13127 Vitrolles · asso.sedgastro@gmail.com · sed-gastro-ncie.org

Vrai ou faux ?

4

Avec la gastroparésie, il faut manger de gros repas pour reprendre des forces.

VRAI

FAUX

Vrai ou faux ?

5

Une personne fatiguée par sa maladie est paresseuse.

VRAI

FAUX

Vrai ou faux ?

6

Le diabète peut ralentir l'estomac.

VRAI

FAUX