



LE JOURNAL DU JARDIN DE CLO

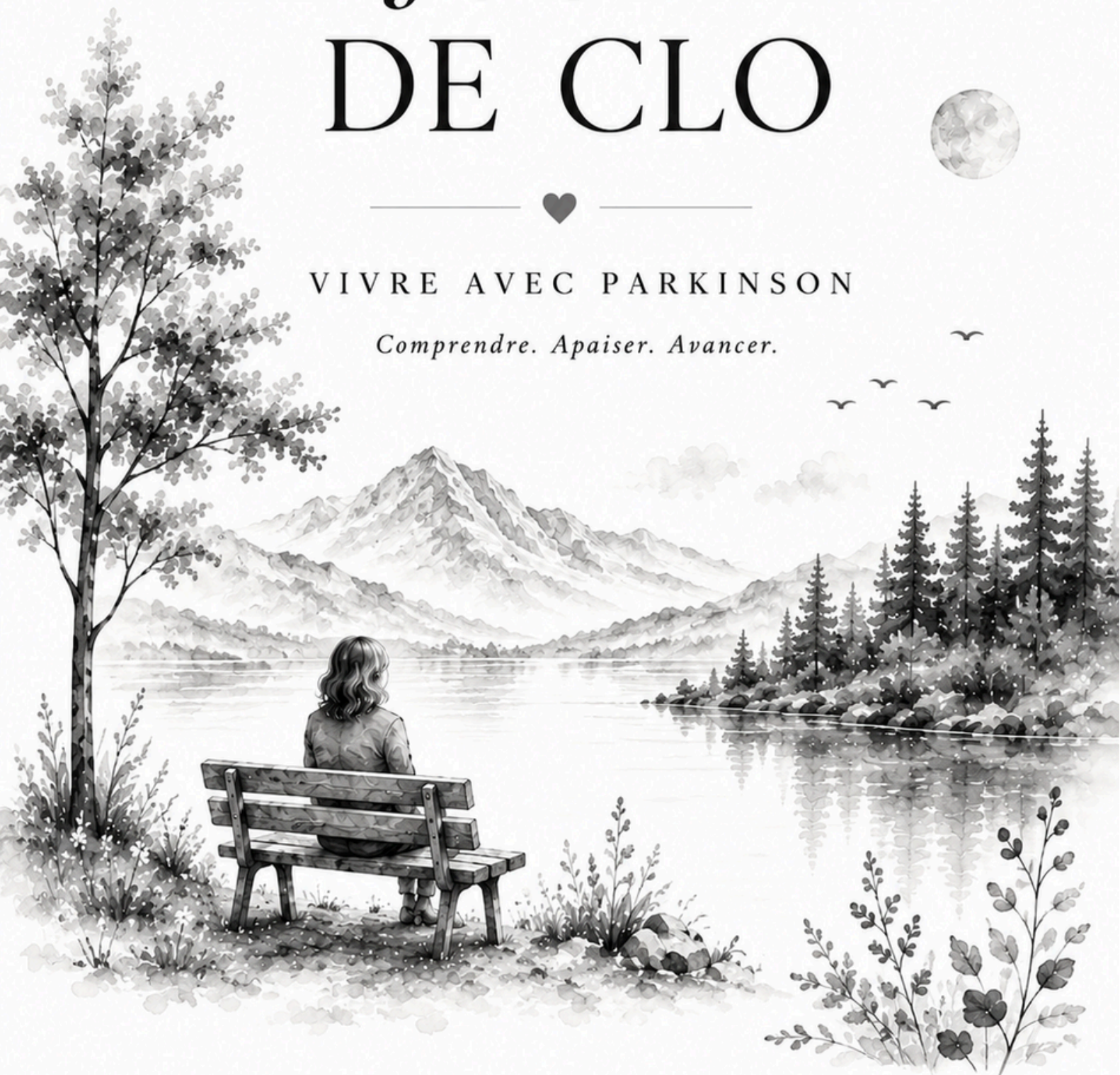


LE JOURNAL DE CLO



VIVRE AVEC PARKINSON

Comprendre. Apaiser. Avancer.



Le journal du jardin de Clo



Je suis Clo



À l'origine de l'association *Le Jardin de Clo*,
qui comporte aujourd'hui *CAP ou pas CAP*
et ce *Journal du jardin de Clo*.

Vivre avec Parkinson.

Ce n'est pas un chemin simple.

Choisir d'avancer.

Pas à pas, à mon rythme.

Partager le quotidien.

Les essais, les limites,
et les petites victoires.

Transmettre l'essentiel.

Des informations concrètes,
des ressentis sincères,
et un peu de légèreté.

Créer du lien.

Parce que oui,
rire fait aussi partie du chemin.

Avec toute mon affection,

Clo





VIVRE AVEC PARKINSON

Chaque histoire est unique.
Chaque chemin est précieux.

Le diagnostic peut bouleverser.
Il change le regard que l'on porte sur soi,
sur le temps, sur l'avenir.

Et pourtant, la vie continue.
Avec ses défis, ses ajustements,
mais aussi ses joies, ses liens,
ses projets et ses petites victoires.

Vivre avec Parkinson, ce n'est pas renoncer.
C'est apprendre autrement.
C'est s'adapter, pas à pas,
en trouvant ses propres ressources.

Ce journal accompagne ce chemin.
Il apporte des clés pour comprendre,
des idées pour agir, des témoignages
pour se sentir moins seul.

*Il n'existe pas une seule façon
de vivre avec Parkinson.
Il existe votre façon,
celle qui vous ressemble.*

SOMMAIRE

ÉDITO

*Le mot de Clo pour ouvrir le journal
et poser l'intention du chemin.*

VIVRE AVEC PARKINSON

Témoignages, émotions, réalités du quotidien
et regards croisés.

COMPRENDRE PARKINSON

Informations claires et accessibles
sur la maladie, le cerveau et les traitements.

LE CERVEAU S'ADAPTE

Neuroplasticité, solutions concrètes
pour stimuler, compenser, progresser.

STIMULER LE CERVEAU (BDNF)

Le facteur clé de la croissance cérébrale
et comment le soutenir naturellement.

VOS DROITS

Comprendre ses droits et les démarches
pour faire valoir ses besoins.

BOUGER AVEC PARKINSON

Activité physique adaptée, bienfaits,
exercices et motivation.

INTERVIEW AVEC NOS KINÉS SPÉCIALISÉS

Conseils d'experts, réponses à vos questions
et pratiques recommandées.

LES ASSOCIATIONS

Des partenaires engagés à nos côtés
pour vous informer, vous accompagner
et vous soutenir.



*Chaque pas compte.
Chaque jour est une nouvelle page à écrire, ensemble.*





ÉDITO



Un chemin. Ensemble. Pas à pas.

Vivre avec Parkinson, c'est apprendre
à composer avec l'imprévu, à ralentir parfois,
à réinventer d'autres façons d'avancer.

Ce journal est né d'un souhait simple :
rassembler des informations claires,
des conseils concrets, des témoignages sincères
et des ressources utiles.

Mais au-delà des mots,
c'est surtout un espace d'humanité,
pour se sentir compris, soutenu, écouté.

Ici, chaque histoire compte.
Chaque petite victoire aussi.

Merci à toutes celles et ceux qui partagent,
qui encouragent, qui éclairent le chemin
de leur expérience et de leur bienveillance.



“

*La force n'est pas de tout contrôler,
mais d'avancer, un pas après l'autre,
avec douceur envers soi-même.*



COMPRENDRE PARKINSON

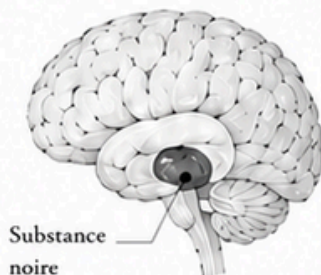
Mieux comprendre la maladie,
c'est reprendre une part de pouvoir
sur sa vie.
Voici l'essentiel, expliqué simplement.

QU'EST-CE QUE LA MALADIE DE PARKINSON ?

C'est une maladie neurologique chronique
qui affecte certaines cellules du cerveau
impliquées dans le mouvement.
Elle évolue lentement et différemment
d'une personne à l'autre.

OÙ AGIT-ELLE ?

Dans une zone du cerveau
appelée la substance noire,
qui produit la dopamine.



QUEL EST LE RÔLE DE LA DOPAMINE ?

La dopamine est un messager
chimique essentiel. Elle permet
aux mouvements d'être fluides,
coordonnés et automatiques.

Moins de dopamine
= mouvements
plus lents et moins
fluides.

LES 4 SYMPTÔMES MOTEURS PRINCIPAUX



Tremblements au repos



Ralentissement
des mouvements (akinésie)



Raideur musculaire



Troubles de l'équilibre
et de la marche

BON À SAVOIR



Parkinson n'est pas
une maladie mentale.
Les fonctions intellectuelles
restent préservées.



Chaque personne est unique :
les symptômes et leur évolution
sont différents.



Un traitement adapté,
une activité régulière et un bon
accompagnement changent
le quotidien.



Comprendre,
c'est déjà avancer.
S'informer,
c'est se donner
des choix.



LE CERVEAU *s'adapte*

Le cerveau n'est pas figé.
Il évolue, se transforme,
et cherche toujours
de nouvelles solutions.

Même face à Parkinson,
il peut créer de nouveaux chemins,
renforcer ses connexions
et trouver d'autres façons d'avancer.

Il ne s'agit pas de revenir en arrière,
mais d'avancer autrement.

Le cerveau a cette capacité extraordinaire :
la plasticité cérébrale.



COMMENT LE STIMULER AU QUOTIDIEN



BOUGER

Le mouvement
nourrit le cerveau.



APPRENDRE

La nouveauté
éveille de nouveaux
chemins.



CRÉER

La créativité
renforce les liens
neuraux.



PARTAGER

Les échanges
stimulent et
protègent le cerveau.



SE POSER

Le repos et la respiration
permettent au cerveau
de se régénérer.

“

*Le cerveau est capable de changement tout au long de la vie.
Chaque petit pas compte.*

”

Parkinson :

qu'est-ce que ça change dans le cerveau ?

Dans la maladie de Parkinson, ce qui est surtout atteint, c'est une petite zone très précise du cerveau :

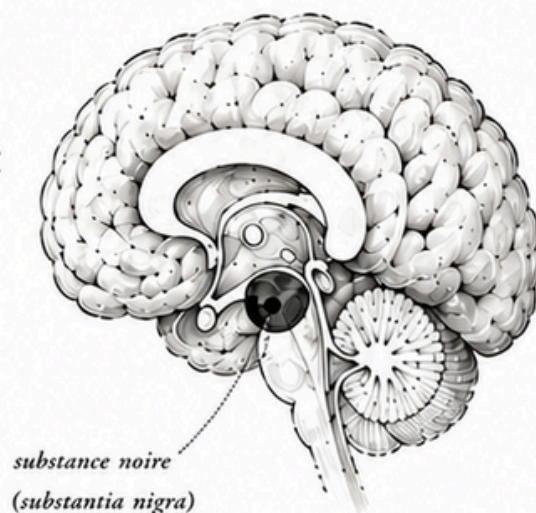
→ La substance noire (*substantia nigra*)

Elle fait partie des ganglions de la base, un ensemble de structures qui gèrent :

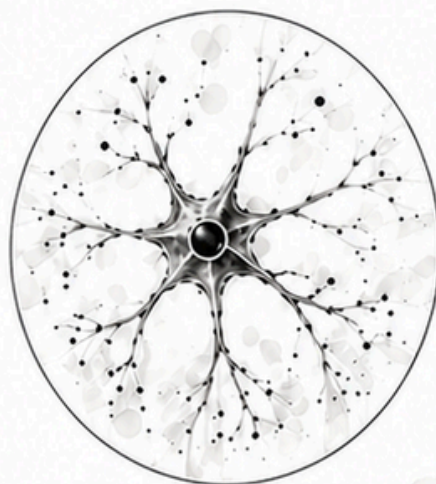
- le mouvement
- l'équilibre
- la fluidité des gestes
- l'automatisation
- la posture
- des mouvements



*Cette zone produit de la dopamine.
Quand elle fonctionne moins bien,
tout le système s'en trouve déséquilibré.*



substance noire
(*substantia nigra*)



“

*Comprendre ce qui se passe dans le cerveau,
c'est déjà reprendre un peu de pouvoir sur sa vie.*

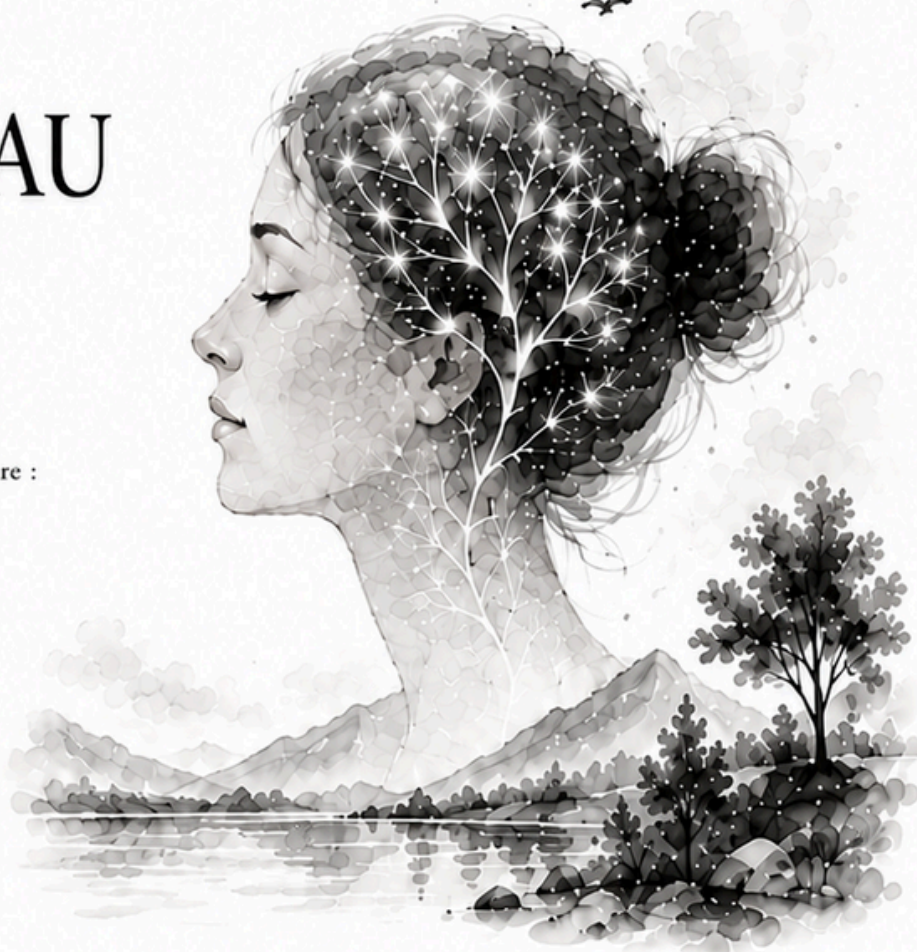
”

LE CERVEAU *s'adapte*

Le cerveau possède une capacité extraordinaire :
la plasticité cérébrale.

Il n'est pas figé.
Il évolue, se transforme
et cherche toujours
de nouvelles solutions.

Même face à Parkinson,
il peut créer de nouveaux chemins,
renforcer ses connexions
et trouver d'autres façons d'avancer.



COMMENT CELA FONCTIONNE ?

Le cerveau crée, renforce ou réorganise ses connexions entre les neurones.
Ces connexions sont comme des chemins : plus ils sont utilisés, plus ils se solidifient.

1

STIMULUS

Une activité, un apprentissage,
un mouvement ou une émotion
stimule le cerveau.



2

CONNEXION

Les neurones communiquent
entre eux et créent
de nouveaux liens.



3

RENFORCEMENT

Plus l'activité est régulière,
plus les connexions deviennent
fortes et efficaces.



CE QUI AIDE LE CERVEAU À S'ADAPTER



Le mouvement
Marche, sport, danse...



L'apprentissage
Nouveau, créatif,
stimulant...



La créativité
Musique, écriture,
bricolage, peinture...



Le lien social
Échanges, rires,
partage...



Le calme et le repos
Sommeil, relaxation,
respiration...

À RETENIR



Le cerveau aime
la nouveauté
et la régularité.



Chaque petit pas compte.
La répétition crée
la transformation.



Il ne s'agit pas de revenir en arrière,
mais d'avancer autrement.

“

*Le cerveau est capable de changer tout au long de la vie.
Avec patience, bienveillance et constance.*

”

2 LE RÔLE CENTRAL DE LA DOPAMINE

La dopamine, ce n'est pas "l'hormone du plaisir" comme on le dit souvent. Dans Parkinson, son rôle clé est surtout :

- faciliter le déclenchement du mouvement
- rendre les gestes fluides
- permettre l'automatisation
(marcher sans y penser, se lever, écrire...)

Quand les neurones dopaminergiques dégénèrent :

- les mouvements deviennent plus lents
- plus rigides
- moins automatiques



Le cerveau sait quoi faire, mais le message passe moins bien, et c'est pour ça qu'il est important de continuer à "faire", pour permettre au cerveau de continuer de savoir quoi faire.



3 PARKINSON N'EST PAS SEULEMENT MOTEUR

C'est fondamental à comprendre. Les ganglions de la base sont aussi impliqués dans :

- l'émotion
- la motivation
- l'attention
- la gestion du stress

C'est pour ça que Parkinson peut toucher :

- l'humeur
- l'anxiété
- la fatigue mentale
- la motivation
- la concentration



Ce n'est pas "dans la tête". C'est neurologique.

4 ET LE BDNF DANS TOUT ÇA ?

Dans Parkinson :

- la production de BDNF est souvent diminuée
- la neuroplasticité est ralentie
- les neurones sont plus vulnérables

Le cerveau devient moins souple, moins adaptable.



Mais — et c'est capital — la neuroplasticité n'est pas supprimée.

5 POURQUOI L'ACTIVITÉ PHYSIQUE EST UN PILIER

Ce n'est pas du "bien-être". C'est neurologique.

L'activité physique :

- augmente le BDNF
- améliore la communication entre neurones
- stimule les circuits moteurs alternatifs
- aide le cerveau à contourner certaines pertes



Le cerveau apprend à utiliser d'autres chemins.

C'est pour ça que :

- marcher
- danser
- faire du sport adapté
- bouger régulièrement au quotidien

réduit certains symptômes :

- raideur
- lenteur
- troubles de l'équilibre
- même les tremblements
- la douleur



Le mouvement nourrit le cerveau.



6 LA NEUROPLASTICITÉ : LE POUVOIR DE CHANGER

Bonne nouvelle : le cerveau peut se réorganiser, créer de nouveaux chemins, compenser, s'adapter. C'est ce qu'on appelle la neuroplasticité.

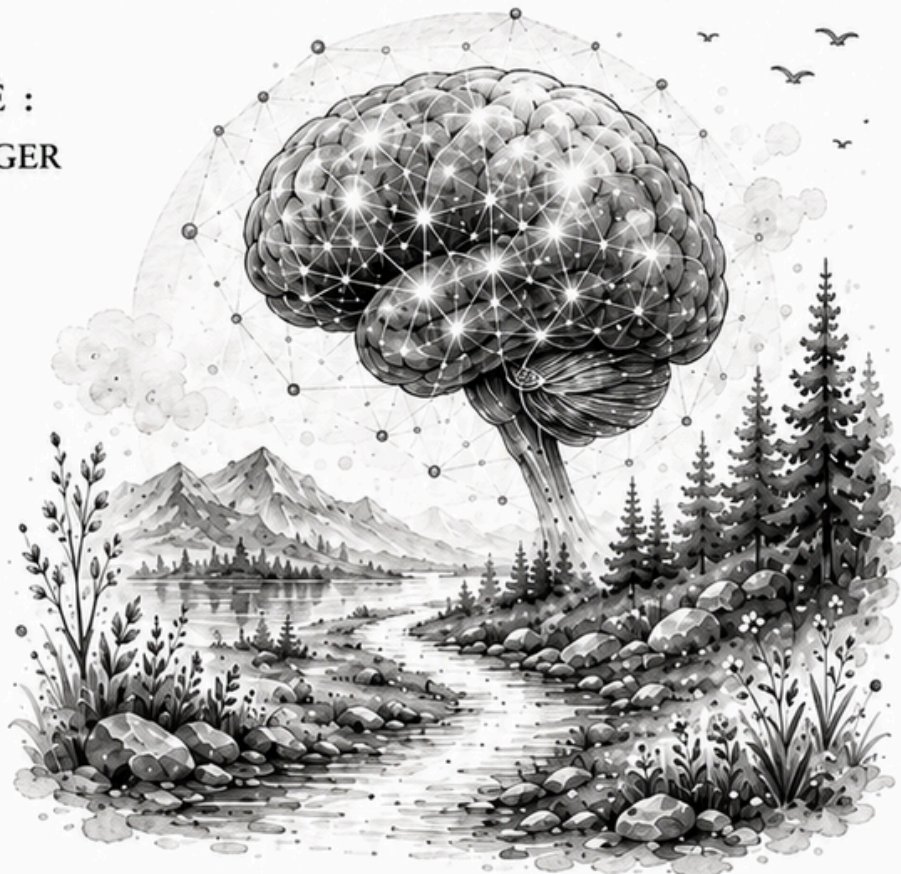
Dans Parkinson, elle est précieuse. Elle permet de :

- maintenir des fonctions
- en récupérer d'autres
- continuer d'apprendre et de progresser

Le cerveau n'est pas figé. Il évolue... à tout âge.



Le cerveau est plastique. Comme l'eau qui contourne les obstacles, il peut trouver de nouveaux chemins.



SES RÔLES CLÉS



PROTÈGE LES NEURONES

Il aide les neurones à résister au stress et aux agressions.



FAVORISE LA PLASTICITÉ CÉRÉBRALE

Il soutient la création de nouvelles connexions entre les neurones.



AMÉLIORE L'APPRENTISSAGE

Il renforce la mémoire, l'attention et la capacité à apprendre.



SOUTIEN L'HUMEUR ET LA MOTIVATION

Il agit aussi sur le moral, l'énergie et la motivation, si essentiels au quotidien.

COMMENT AUGMENTER NATURELLEMENT LE BDNF ?



Bouger régulièrement

L'activité physique est le meilleur stimulateur naturel du BDNF.



Apprendre et se challenger

Nouveaux apprentissages, curiosité, sorties de sa zone de confort.



Écouter de la musique

Elle stimule plusieurs zones du cerveau et augmente le BDNF.



Bien dormir

Le sommeil profond favorise sa production.



Créer du lien

Les relations sociales positives boostent le BDNF.

“

*Le BDNF,
c'est ce petit plus
qui aide votre cerveau
à rester souple,
créatif et résilient.*



À RETENIR



Le BDNF n'est pas un médicament, c'est un potentiel.

Chaque jour, par de petits gestes, vous pouvez nourrir votre cerveau et soutenir votre équilibre.

Votre cerveau a besoin de :

- MOUVEMENT
- STIMULATION
- REPOS
- LIEN
- PLAISIR



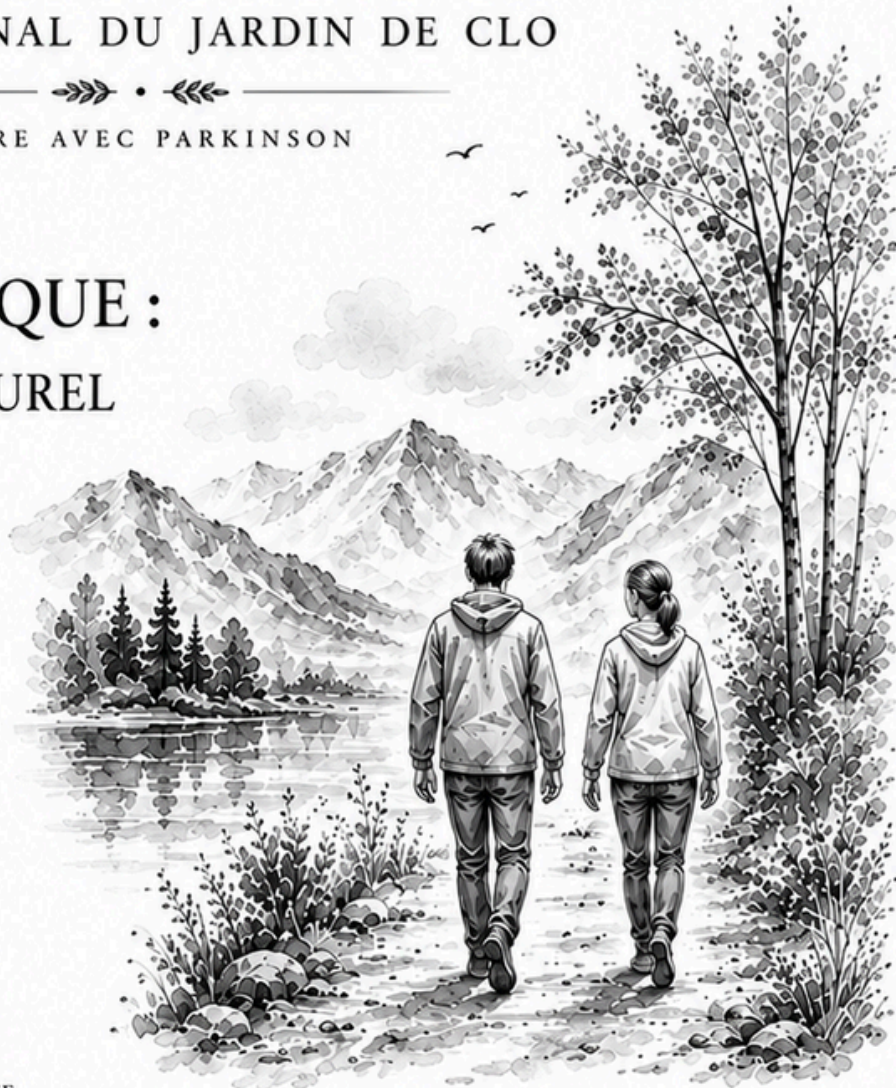
*Nourrir le BDNF, c'est investir dans votre demain.
Chaque petit pas compte.*





L'ACTIVITÉ PHYSIQUE : LE DÉCLENCHEUR NATUREL DU BDNF

L'activité physique régulière est l'un des stimuli
les plus puissants pour augmenter la production de BDNF.
Elle agit à tout âge, et même en cas de maladie de Parkinson.



COMMENT LE MOUVEMENT STIMULE LE BDNF ?



1. LE MOUVEMENT ACTIVE LE CERVEAU

Il augmente le flux sanguin et apporte plus
d'oxygène et de nutriments aux neurones.



2. IL STIMULE LA PRODUCTION DE BDNF

Le mouvement envoie un signal aux cellules
du cerveau qui se mettent à produire plus de BDNF.



3. LES CONNEXIONS SE RENFORCENT

Le BDNF permet aux neurones de créer,
de renforcer et de stabiliser leurs connexions.



4. LE CERVEAU SE SENT MIEUX

Moins d'inflammation, plus de résilience,
meilleure humeur, plus d'énergie.



BON À SAVOIR

Une seule séance de 30 minutes
d'activité physique modérée
peut augmenter le BDNF
pendant plusieurs heures.
La régularité est la clé !



QUELLES ACTIVITÉS SONT LES PLUS BÉNÉFIQUES ?



MARCHE

simple, accessible
et tellement efficace.



VÉLO

idéal pour l'endurance
et la circulation.



DANSE

mouvement + rythme
= cerveau heureux !



NATATION

douce, complète
et apaisante.



RENFORCEMENT MUSCULAIRE

pour la force,
l'équilibre et
la posture.



LE CONSEIL DE CLO

Choisissez une activité que vous aimez.
Le plaisir est le meilleur moteur de constance.
Mieux vaut 20 minutes que... rien du tout !



MES PETITS PAS AU QUOTIDIEN

- Je bouge un peu chaque jour.
- J'augmente progressivement,
sans me comparer aux autres.
- J'écoute mon corps, je respecte mes limites.
- Je célèbre chaque progrès,
même le plus petit.
- Je me fais plaisir en bougeant !



*Je choisis le mouvement,
je nourris mon cerveau,
je cultive ma vie.*





BOUGER avec Parkinson

LE MOUVEMENT, UN ALLIÉ PRÉCIEUX

Le mouvement n'est pas seulement bon pour le corps : il nourrit aussi le cerveau. Il stimule la dopamine, renforce les connexions nerveuses et améliore la qualité de vie. Chaque pas compte, chaque geste est une victoire.



POURQUOI BOUGER EST ESSENTIEL



STIMULE LE CERVEAU

Le mouvement favorise la production de dopamine et soutient la plasticité cérébrale.



AMÉLIORE LE CORPS

Il renforce les muscles, améliore l'équilibre, la posture et la souplesse.



SOUTIENT LE MORAL

L'activité physique réduit le stress, l'anxiété et la fatigue.



FAVORISE LE SOMMEIL

Un corps actif retrouve plus facilement un sommeil réparateur.



DONNE DE L'ÉNERGIE

Bouger chaque jour, c'est cultiver vitalité et autonomie.

QUELLES ACTIVITÉS CHOISIR ?



MARCHE

La plus simple et la plus accessible. Idéale chaque jour, à votre rythme.



DANSE

Libère le corps, améliore l'équilibre et la coordination. Et c'est joyeux !



VÉLO

Doux pour les articulations, il entretient l'endurance et la circulation.



ACTIVITÉS AQUATIQUES

Piscine, aquagym... Déchargent le corps et renforcent en douceur.



RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Indispensable pour garder force, stabilité et posture. À adapter à vos capacités.

NOS CONSEILS

- Commencez doucement.
- Soyez régulier, même 10 minutes par jour.
- Choisissez une activité que vous aimez.
- Écoutez votre corps, reposez-vous si besoin.
- Demandez conseil à un professionnel.

À RETENIR

Il n'y a pas de "bon niveau".
Il n'y a que votre niveau d'aujourd'hui.
Le mouvement est un cadeau que vous vous faites.

LE CONSEIL DE CLO

*Bouger, ce n'est pas se dépasser.
C'est se respecter.
Chaque mouvement est un pas vers plus de liberté.*

“ Rien ne vaut un petit pas aujourd'hui pour un grand mieux demain. ”



Dans le calme,
je me retrouve.

Dans la nature,
je me ressource.

Dans chaque pas,
je choisis d'avancer.



“ La bienveillance envers soi-même
est la plus belle énergie
pour traverser chaque journée. ”

Claudia

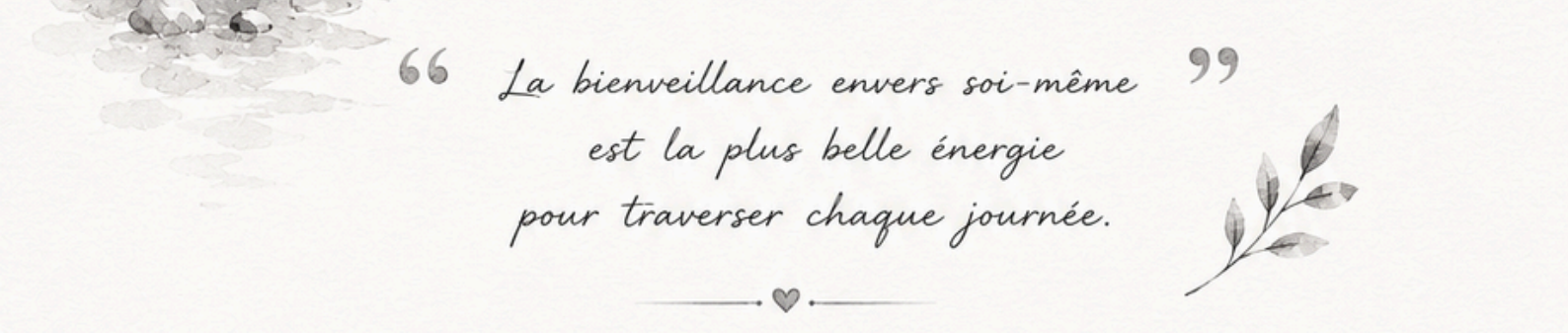




PRENDRE SOIN DE SOI



Le premier pas
vers le bien-être
commence ici.



“ *La bienveillance envers soi-même
est la plus belle énergie
pour traverser chaque journée.* ”



Interview

AVEC

“ Adapter, accompagner, encourager :
chaque mouvement compte. ”



NOS KINÉS SPÉCIALISÉS

LEILA & RAPHAEL

à votre écoute

Deux professionnels passionnés
au service des personnes
atteintes de Parkinson.



QUEL EST VOTRE RÔLE
AUPRÈS DES PERSONNES
ATTEINTES DE PARKINSON ?

Nous accompagnons les personnes à chaque étape
de la maladie en proposant des activités adaptées
pour préserver leur autonomie, leur mobilité
et leur qualité de vie.



COMMENT ADAPTEZ-VOUS
VOS SÉANCES ?

Chaque séance est personnalisée.
Nous tenons compte de la forme du jour,
des objectifs, des envies et des limites
de chacun. L'écoute et la bienveillance
sont essentielles.



QUELLES SONT LES DIFFICULTÉS
LES PLUS FRÉQUENTES ?

La lenteur, la raideur, les troubles de l'équilibre
et de la marche sont souvent présents.
Mais chaque personne est unique :
notre approche l'est aussi.



QUELS EXERCICES
PROPOSEZ-VOUS ?

Renforcement musculaire, travail de l'équilibre,
marche, mobilité, coordination, respiration...
toujours dans la douceur et la sécurité.



QUELS RÉSULTATS
PEUT-ON ESPÉRER ?

Une activité régulière permet de maintenir
les capacités physiques, de réduire les chutes,
de diminuer la fatigue et d'améliorer le moral.
Les progrès sont possibles et motivants !



UN MESSAGE POUR
NOS LECTEURS ?

Bouger, c'est se donner les moyens
de rester acteur de sa vie.
Vous n'êtes pas seul(e), nous sommes là
pour avancer ensemble, pas à pas.



NOS CONSEILS POUR
BOUGER AU QUOTIDIEN

- Marchez un peu chaque jour,
même quelques minutes.
- Levez-vous régulièrement
et changez de position.
- Faites des exercices simples
de mobilité à la maison.
- Écoutez votre corps
et respectez vos limites.
- Chaque petit effort compte,
chaque pas vous rapproche
de vos objectifs.



*Merci pour votre confiance.
Continuons à avancer ensemble.
Leila & Raphael*



Une matinée avec ma kiné

VIVRE AVEC PARKINSON

La pièce est calme.

Je suis allongée sur la table pendant que Leïla travaille doucement sur ma jambe.

Elle mobilise, elle ajuste, elle observe.

Ses gestes sont précis... mais ce qui me frappe le plus, c'est son attention.

Pas seulement à mon corps... À moi.

On commence à parler d'un sujet qui revient souvent quand on vit avec Parkinson :

le mouvement.

L'activité physique.

Le sport.

Le corps qui résiste parfois.

Et cette question qui revient doucement :

comment continuer à bouger quand tout devient plus compliqué ?



Parfois, une interview commence sans micro.
Juste avec une table de kiné,
une jambe qu'on mobilise, et une vraie écoute.



Bouger, ce n'est pas seulement faire travailler le corps.
C'est aussi reprendre un peu de place dans sa vie.

Le journal *du* jardin de Clo

Vivre avec Parkinson

L'élan, l'espoir, les possibles

— L'interview —

Je lui parle de la motivation.
De ces moments où elle disparaît.
Du fait que j'ai plus mal quand je ne bouge pas...
mais qu'en même temps,
c'est encore plus dur de s'y remettre.

Elle hoche la tête.
"Oui. C'est très fréquent."

L'apathie.
Le manque d'élan.
La difficulté à initier un mouvement.
Ce n'est pas seulement dans la tête.
C'est neurologique.

Et plus on reste immobile,
plus c'est difficile de repartir.

Puis vient une question pleine d'espoir :
"Est-ce qu'on peut remarquer ?"

Elle marque une pause.
"Oui... parfois."

Pas toujours.
Pas pour tout le monde.
Mais pas impossible.

Dans Parkinson,
l'espoir n'est pas dans les miracles.
Il est dans les possibilités.



“

*Parfois,
bouger,
ce n'est pas
une performance.
C'est survivre.*

”

À retenir

*Bouger, c'est vital.
Adapter, c'est essentiel.
Ne jamais arrêter complètement.
Même un petit mouvement compte.*

L'espoir, dans Parkinson, ce sont les possibilités.

Le journal *du jardin de Clo*

Vivre avec Parkinson

Quand marcher devient difficile

— L'interview —

À un moment, je lui pose une question
que beaucoup se posent :

Et quand on ne peut plus marcher ?

Elle ne réfléchit même pas.
Ça ne veut pas dire qu'on arrête.

Parce que même sans marcher,
on peut continuer à travailler son corps.
Assise.
Allongée.
Doucelement.

Renforcer le centre du corps.
Garder le contrôle.
Entretenir les gestes.
Rester connectée à soi.

Il ne s'agit pas de faire comme avant.
Il s'agit de continuer autrement.

“

*Ne plus faire comme avant
ne veut pas dire
ne plus rien faire.*

”

Continuer autrement, c'est déjà continuer.



Quand le cerveau freine

Entretien avec Leila, kinésithérapeute spécialisée

Leila :

Parkinson peut parfois envoyer un faux message au cerveau.

Comme une petite voix intérieure qui dit :

« Je ne peux pas...
je me repose... »

Alors que, dans certains cas, le corps pourrait encore bouger.

Apprendre à faire la différence

Leila :

Tout l'enjeu est là :

- Est-ce que je suis réellement épuisé ?
- Ou est-ce que c'est la maladie qui me freine ?

Et cette différence... elle s'apprend avec le temps.

Clo :

Mais c'est justement ça qui est difficile.

On n'a pas toujours ce recul.

Et plus on reste inactif...

moins on a envie de bouger.

Je le vis moi-même :

il y a des jours avec...

et des jours sans.

Parfois, je me dis

que je n'y arrive pas.

Mais au fond,

je sais que ce n'est pas vraiment ça.

C'est plutôt :

« Aujourd'hui,
mon cerveau fait grève. »

Et malgré ça,

je sais une chose :

l'activité physique

n'est pas une option pour moi.



Même quand l'élan manque,
un petit mouvement peut déjà rouvrir le chemin. ♥



À retenir

La fatigue est réelle.

Mais parfois, c'est aussi la maladie qui freine l'élan avant même le mouvement.

Bouger reste essentiel, même les jours plus difficiles.

« L'ACTIVITÉ PHYSIQUE EST ESSENTIELLE »

Leïla me le dit simplement :
“L'activité physique est essentielle.”

Pas optionnelle.

Pas un bonus.

Pas quelque chose qu'on fait seulement
quand on a le courage.

Essentielle.

Elle m'explique que Parkinson n'est pas
une seule maladie.

C'est quelque chose de complexe,
avec différentes formes, différents
symptômes, différentes évolutions.

Chaque personne avance avec son propre
corps. Son propre rythme. Ses propres limites.

Et pourtant, elle ajoute :

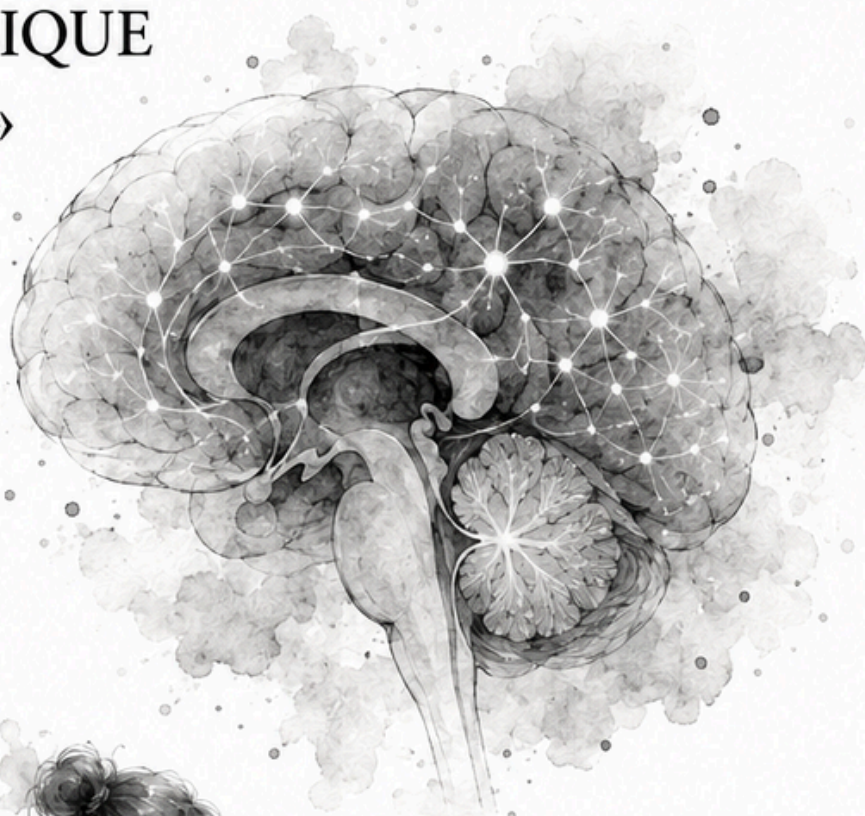
“Quelle que soit la forme,
*le mouvement fait toujours partie
de la solution.*”

? *Pourquoi ?*

Parce que bouger stimule la dopamine,
cette substance que le cerveau utilise
pour aider les mouvements à être plus
fluides, plus automatiques, plus naturels.

Et là, quelque chose devient plus clair.

Bouger, ce n'est pas juste rester en forme.
C'est aider le cerveau à faire ce qu'il
ne peut plus faire seul.



*Le mouvement
n'est pas un luxe.
C'est un soutien
pour le cerveau,
le corps et la vie.*



À RETENIR

Le mouvement ne remplace pas
un traitement médical.

Mais il peut accompagner le cerveau,
le corps et le moral
dans le quotidien.



*Dans Parkinson, bouger n'est pas une performance.
C'est un soutien.*



Fatigue, motivation et activité physique

Entretien avec Leila, kinésithérapeute spécialisée

Clo :

Au début, je me suis beaucoup posé cette question :

« Est-ce que ça va m'arriver ?
Et dans combien de temps ? »

Leila :

Et comme je te l'ai toujours dit :
non, ce n'est pas systématique.
Chaque patient est différent.

Se projeter dans le pire,
ou dans ce qui pourrait arriver,
ne sert à rien.

D'autant plus que tu fais déjà
tout ce qu'il faut
pour ralentir l'évolution.

Clo :

Avec le recul,
j'ai l'impression que le fait
de rester active, positive,
et de ne pas me projeter...
ça joue vraiment.
J'ai même le sentiment
que ça évolue moins vite.

« Je ne peux pas »
ou « je ne veux pas » ?

Clo :

Je vois souvent passer
des témoignages de patients qui disent :
« Je ne peux pas faire de sport,
je suis trop fatigué »
ou
« J'ai trop mal. »

Leila :

Oui, et c'est là
qu'il faut être vigilant.

Avec Parkinson,
il y a un vrai piège :
**la maladie amplifie énormément
la sensation de fatigue.**

À retenir

Chaque patient
est différent.

Se comparer,
ou se projeter dans le pire,
n'aide pas à avancer.

Rester active, c'est aussi refuser
de laisser la peur décider à ma place. ♥



POUR CONCLURE



Cette rencontre avec Leila et Rafael nous rappelle une chose essentielle : même quand le chemin devient plus lent et plus sinueux, il reste rempli de sens, de liens et de petites victoires.

.....

Le corps change, c'est vrai.
Mais il continue de porter nos histoires,
nos envies, nos rires et nos rêves.
À nous d'en prendre soin
avec bienveillance et de lui faire confiance.

.....

Ne restons jamais seuls face
aux difficultés. Entourons-nous,
écoutons, partageons.
Ensemble, on avance plus loin.

À retenir



Bienveillance envers soi-même
et envers son corps.

.....



L'accompagnement
et le soutien font la différence.

.....



Chaque jour offre
une nouvelle opportunité
d'avancer.



“

*On ne choisit pas toujours
le chemin, mais on choisit
comment on y avance.*



”



Merci



Merci à Leila et Rafael pour leur confiance, leur sincérité et leur générosité.
Leur expérience est une source d'inspiration pour toutes celles et ceux
qui avancent, à leur rythme, vers plus de liberté.







D'ORDRE LÉGAL

Égalité et transparence

Le Journal du Jardin de Clo s'engage à respecter les règles d'éthique, de transparence et de protection de chacun.



ÉGALITÉ DES PERSONNES

Le Journal du Jardin de Clo respecte l'égalité de traitement et ne fait aucune distinction fondée sur l'origine, le sexe, l'âge, les convictions, le handicap ou toute autre situation personnelle. Chacun a sa place et sa parole compte.



INFORMATIONS FIABLES

Toutes les informations diffusées dans ce journal sont rigoureusement vérifiées, sourcées et rédigées avec soin. Elles ont pour seule vocation d'informer, de soutenir et d'accompagner, sans jamais se substituer à un avis médical.



PROTECTION DES DONNÉES ET DE LA VIE PRIVÉE

Les données personnelles et témoignages sont traités avec la plus grande confidentialité. Aucun nom, détail identifiant ou information sensible n'est publié sans accord explicite.



TOUS LES RÉCITS SONT RAPPORTÉS PAR CLO

Tous les témoignages, récits de vie, expériences personnelles, textes et contenus publiés dans Le Journal du Jardin de Clo sont rédigés et rapportés par Clo, atteinte de la maladie de Parkinson.



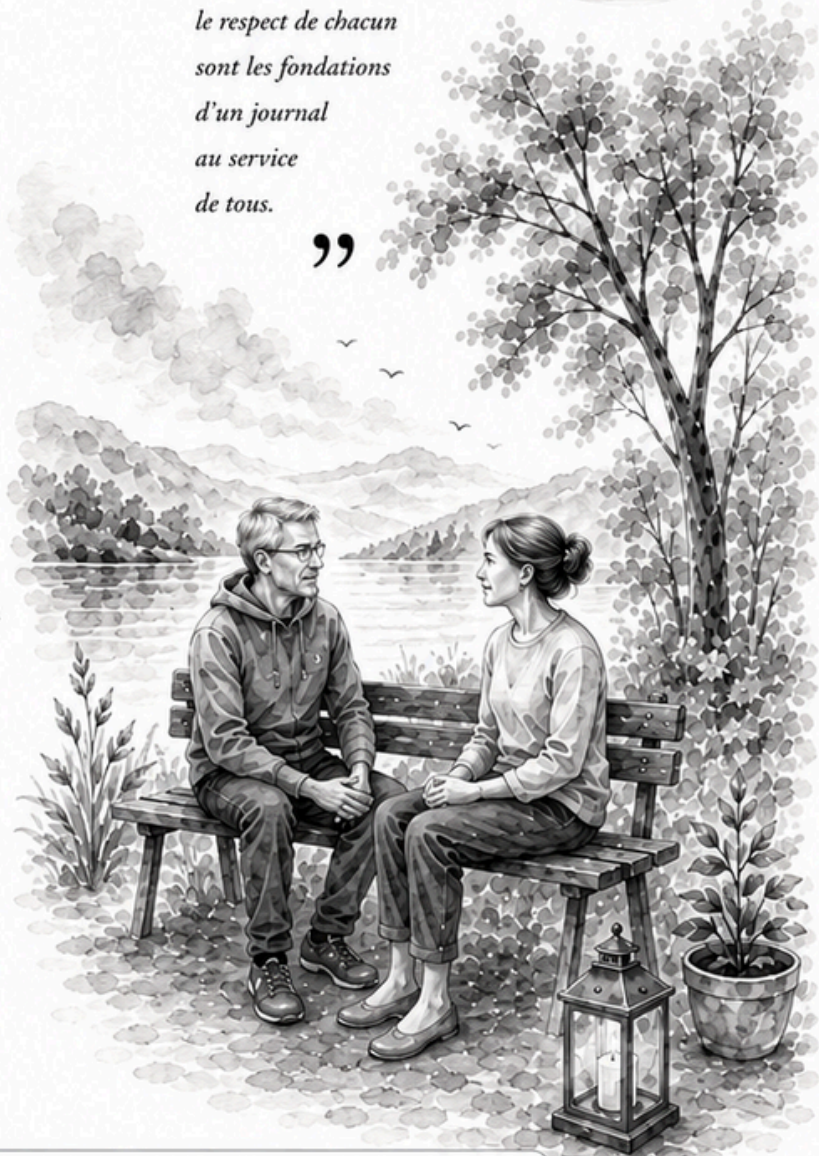
UN ENGAGEMENT HUMAIN ET RESPONSABLE

Le Journal du Jardin de Clo est un espace d'entraide et de partage. Nous nous engageons à promouvoir des contenus respectueux, bienveillants et inclusifs, au service des personnes malades, de leurs proches et des professionnels de santé.

“

*L'information juste,
la parole libre et
le respect de chacun
sont les fondations
d'un journal
au service
de tous.*

”



À NOTER

Les opinions, témoignages et expériences partagés dans ce journal n'engagent que Clo, leur autrice. Ils n'ont pas vocation à représenter une vérité universelle, mais à ouvrir des pistes de réflexion et d'échange.



LE JOURNAL DU JARDIN DE CLO

Comprendre. Apaiser. Avancer.



Le jardin de Clo

156 Chemins de La Lauze
30360 St Maurice de Cazeville

lejardindeclo@gmail.com

Envie de partager ?



Partagez et échangez
sur vos expériences



Témoignages
Vos histoires inspirent
et réconfortent.



Soutien
Ensemble, avançons
pas à pas.



Nous contacter

☎ 06 50 20 14 25
✉ comite30@franceparkinson.fr
🌐 franceparkinson.fr
📘 France Parkinson

INFORMATIONS PRATIQUES

FRANCE PARKINSON – COMITÉ 30

• Don : Andrée Thouvenot
• Téléphone : 06 50 20 14 25
• Courriel : comite30@franceparkinson.fr

CHU DE NÎMES

📍 202 Clinique Croix de Vauvert
Vaunage, Chemin de l'Église
☎ 06 50 20 14 25 (secrétariat)
🌐 franceparkinson.fr

📘 France Parkinson : @chaquepasestuneconqua



LES ASSOCIATIONS

PARKINSON EN FRANCE

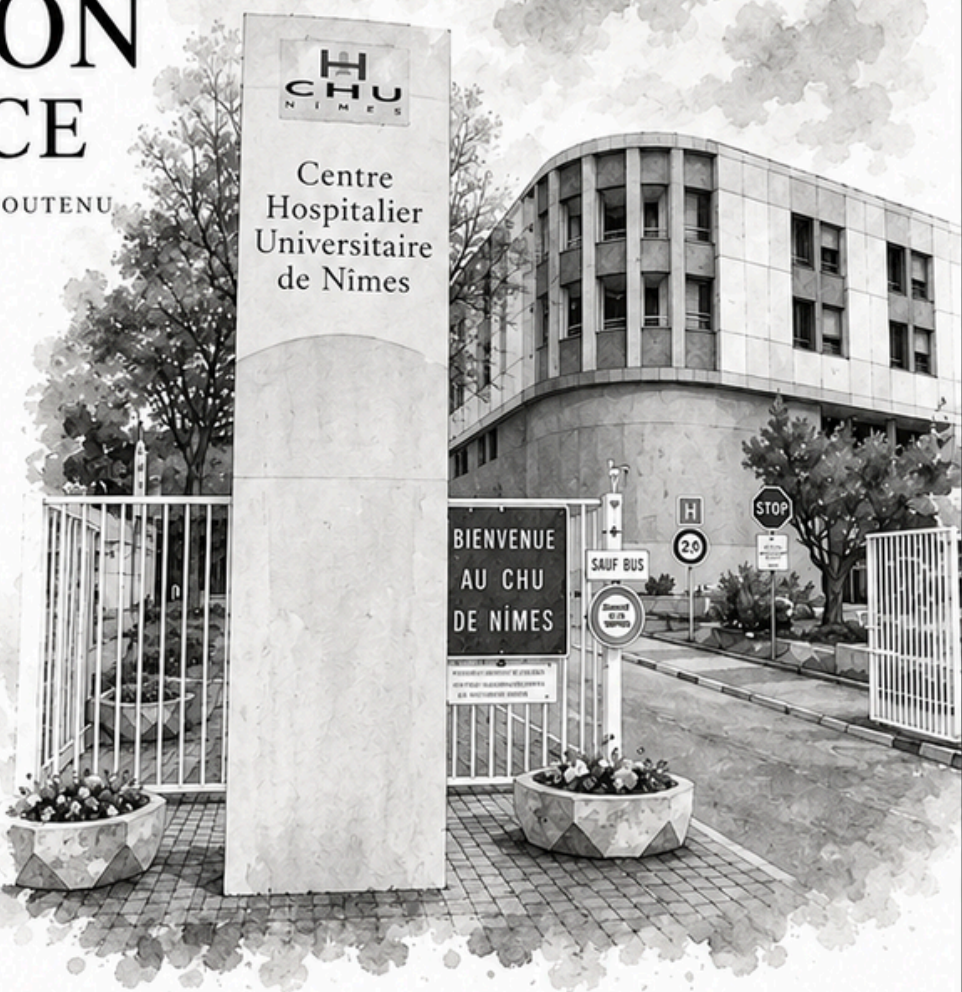
S'INFORMER, ÉCHANGER, ÊTRE SOUTENU

Gard (30) : un relais associatif essentiel pour les personnes touchées par Parkinson

Dans le Gard, France Parkinson et le CHU de Nîmes proposent des ressources précieuses pour accompagner les malades et leurs proches.

Les personnes atteintes de la maladie de Parkinson et leurs aidants peuvent s'appuyer sur un relais associatif identifié et sur des ressources hospitalières utiles au quotidien.

À travers France Parkinson – Comité 30 et le programme d'accompagnement du CHU de Nîmes, plusieurs formes de soutien existent pour mieux comprendre la maladie, rompre l'isolement et préserver la qualité de vie.



Les prochains numéros apporteront des informations sur les associations, départements par départements, ainsi que les dates d'événements en rapport avec Parkinson et les associations.



Chaque numéro aura pour but d'informer et de relayer les initiatives, les rencontres et les ressources utiles pour tous. ♥

À retenir



Le mouvement associatif est une main tendue, un mot qui rassure, et la certitude de ne pas avancer seul.



L'entraide locale fait toute la différence.



Chaque rencontre peut être le début d'un nouveau souffle.



“

*Se rassembler est un début,
rester ensemble est un progrès,
travailler ensemble est la réussite.*

”

Vos histoires nous inspirent

Vos témoignages, vos récits de vie,
vos astuces du quotidien
sont une source précieuse
d'espoir et de soutien.



Ensemble, ils créent
un espace de force,
de tendresse et de solidarité.

Ensemble, chaque pas
devient plus léger,
chaque journée
un peu plus lumineuse.



À NOTER



Vos mots comptent.
Ils peuvent réconforter,
inspirer et ouvrir
de nouveaux chemins.



NOUS CONTACTER



Le Jardin de Clo

Association à but non lucratif



156 Chemins de La Lauze
30360 Saint Maurice de Cazeville



lejardindeclo@gmail.com



06 50 20 14 25



lejardindeclo.fr



Lien Facebook :
cap ou pas CAP



Liens Instagram :
lejournaldClo

“

*Ce que vous partagez aujourd'hui
peut être la lumière de quelqu'un demain.*

”



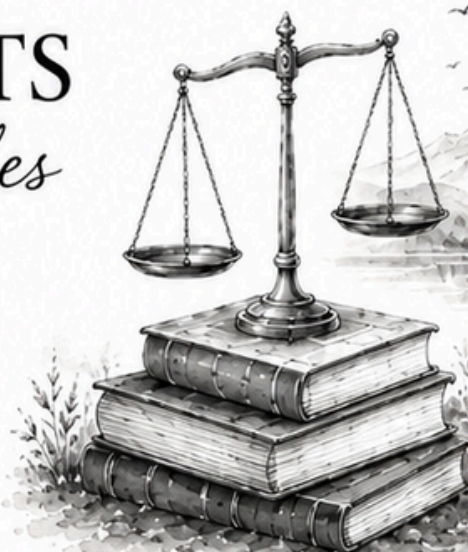


VOS DROITS et aides possibles

La maladie de Parkinson peut bouleverser le quotidien, mais vous n'êtes pas seul(e).

Des droits existent pour vous soutenir, vous et vos proches.

Les connaître, c'est déjà se donner des ressources pour mieux vivre.



LES PRINCIPAUX DROITS ET AIDES



AAH

Allocation aux Adultes Handicapés

Un soutien financier pour les personnes dont le handicap entraîne une difficulté à travailler.



PCH

Prestation de Compensation du Handicap

Aide pour financer des besoins liés à la vie quotidienne (aide humaine, matériel, aménagement...).



ALD

Affection de Longue Durée

Prise en charge à 100 % des soins liés à la Parkinson sur la base d'un protocole de soins.



AIDES FINANCIÈRES LÉGALES

Majoration pour vie autonome, aides au logement, retraite pour inaptitude, complémentaire santé solidaire...



AIDES À DOMICILE

Services d'aide à domicile, infirmiers, kinésithérapeutes, services spécialisés à la personne.



DROITS PROFESSIONNELS

Aménagement du poste, temps partiel thérapeutique, maintien dans l'emploi, invalidité, retraite anticipée...



Chaque situation est unique. N'hésitez pas à vous faire accompagner par un travailleur social, une association ou votre équipe médicale.



QUI PEUT VOUS AIDER ?



Les travailleurs sociaux

Ils vous aident à comprendre vos droits et à constituer vos dossiers.



Les associations

France Parkinson, APF France Handicap, Parkinson AURA et bien d'autres peuvent vous accompagner.



Les professionnels de santé

Médecin traitant, neurologue, infirmier(e) coordinateur(trice)... ils sont là pour vous guider.



Les MDPH

Maison Départementale des Personnes Handicapées : un point d'entrée essentiel pour vos demandes.

À RETENIR

Demander de l'aide n'est pas un signe de faiblesse, mais un geste de courage et d'amour pour soi et pour ses proches.



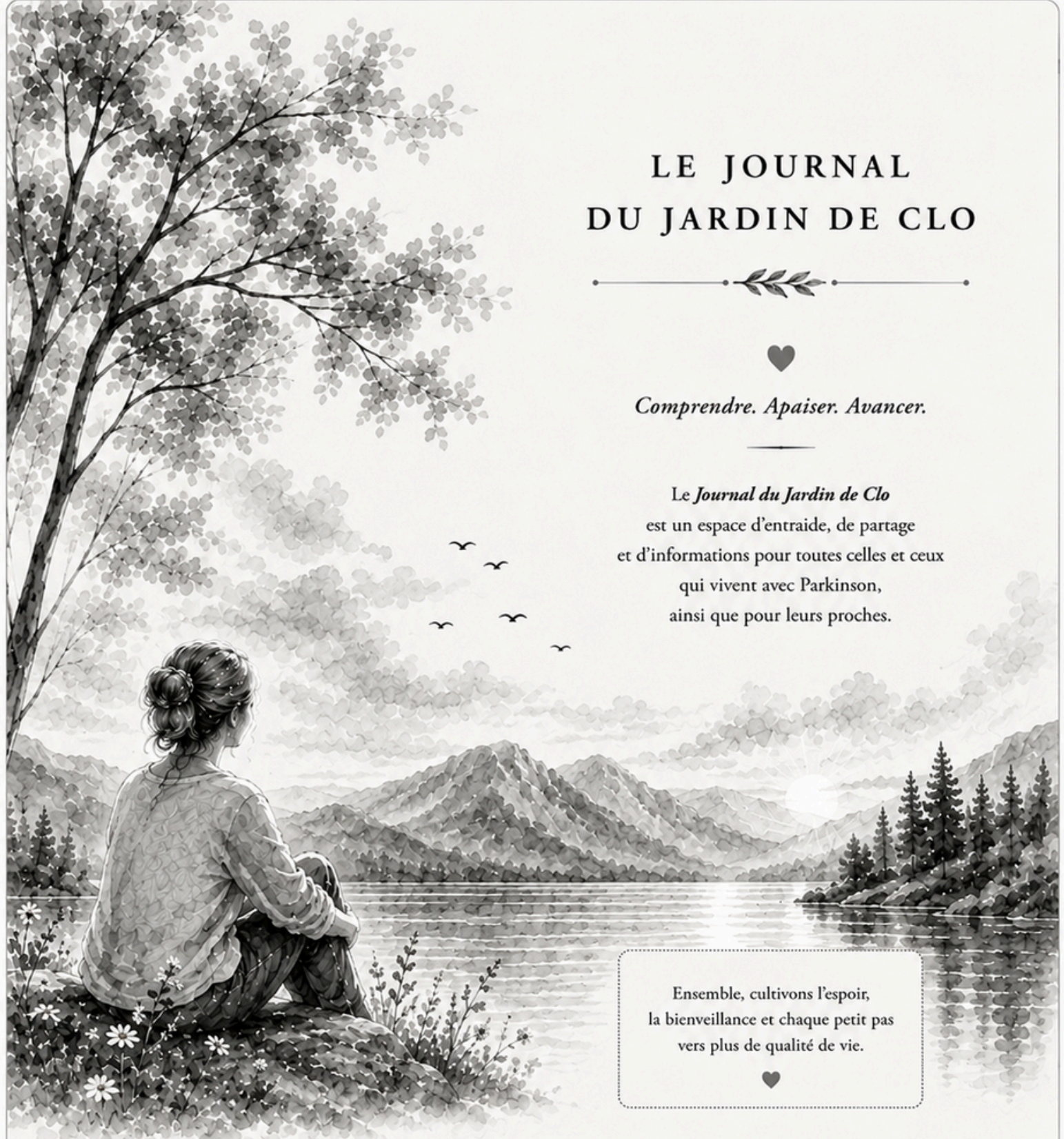
MES PETITS PAS POUR AUJOURD'HUI

- Je me renseigne sur mes droits.
- Je note les aides auxquelles je peux prétendre.
- Je me fais accompagner si besoin.
- Je prends soin de moi sans culpabilité.
- Je me rappelle : je mérite du soutien.

“ Vous avez le droit d'être soutenu(e), accompagné(e) et respecté(e). Vous n'avez pas à tout porter seul(e). ”

Connaître ses droits, c'est ouvrir la porte à plus de sérénité et de liberté.
Vous n'êtes pas seul(e) sur ce chemin.





LE JOURNAL DU JARDIN DE CLO

— — — — —
♥
Comprendre. Apaiser. Avancer.
— — — — —

Le Journal du Jardin de Clo
est un espace d'entraide, de partage
et d'informations pour toutes celles et ceux
qui vivent avec Parkinson,
ainsi que pour leurs proches.

Ensemble, cultivons l'espoir,
la bienveillance et chaque petit pas
vers plus de qualité de vie.



LE JARDIN DE CLO
& CAP OU PAS CAP
ASSOCIATIONS ENGAGÉES

— — — — —
Informez, soutenir, accompagner
et créer du lien.
Ateliers, événements, ressources
et entraide : ensemble,
avançons pas à pas.

— — — — —
📍 156 Chemis de la Lauze
30360 St Maurice de Cazeville
✉ lejardindeclo@gmail.com
🌐 facebook.com/lejardindeclo
♥ facebook.com/profile.php?id=61587328040243

“
*Vous n'êtes pas seul.
Nous marchons
ensemble.
Chaque pas compte.*

— — — — —
♥
Merci à toutes celles et ceux qui font vivre ce journal.
Votre confiance nous inspire.
— — — — —

LE MOT DU CŒUR

Il existe des rencontres
qui changent silencieusement une vie.

Ce journal est né de mes pas hésitants,
de mes journées plus lourdes,
mais aussi de cette envie profonde
de continuer à croire en la douceur,
en l'écoute,
et en la lumière qui reste possible.

À travers ces pages,
j'ai voulu déposer un peu de vrai.
Un peu de fatigue parfois.
Beaucoup d'espoir surtout.

Si vous tenez ce journal entre vos mains,
alors sachez ceci :

Vous n'êtes pas seul(e).

Derrière chaque tremblement,
chaque peur,
chaque ralentissement,
il existe encore une personne entière,
sensible, précieuse.
Une personne qui mérite d'être
accompagnée, respectée et aimée.

*Merci à celles et ceux
qui avancent malgré les tempêtes.*

*Merci aux proches qui soutiennent
sans toujours savoir comment.*

*Merci aux soignants, aux kinés, aux associations,
et à toutes les mains tendues croisées en chemin.*

*Et merci à vous,
simplement d'être arrivé(e) jusqu'ici.*

Que ce journal reste un petit refuge.
Un endroit où respirer.
Un endroit où reprendre confiance.
Un endroit où se rappeler
qu'avancer doucement...
c'est déjà avancer.

Avec toute ma tendresse,

Claudia ♥