



Bulletin de la
FMH
de Loire Atlantique

Décembre
2025

N°
131

S'UNIR

ATLANTIQUE

« Ensemble pour Agir »

Sommaire

Edito	1
Actualité Nazairienne	2
Union Départementale Union Locale	3
Dossier	4-5
Echo des ateliers rencontres	6
Ce que vous devez savoir	7
Cotisation 2026 Permanences Dates à retenir	8

Edito

L'année 2025 fut l'année des 20 ans de la loi handicap et des 80 ans de la sécurité sociale.

Plusieurs évènements se sont déroulés pour marquer ces lois importantes pour les citoyens et parler de leur évolution dans un contexte politique inédit.

Il est difficile d'être optimistes sur l'avenir avec ces temps d'incertitudes.

Malgré tout l'action de la FMH se poursuit notamment au sein des ateliers rencontres. Cette année nos participants ont pu découvrir, pendant les vacances scolaires, de nouvelles activités qui ont été très appréciées.

Cette année a été rude et les subventions que nous percevons ont drastiquement baissées.

Nous devons rechercher de nouveaux financeurs afin de faire face à nos difficultés, les ateliers rencontres étant des espaces très importants pour nos participants.

Ainsi cette année avec regret, mais face aux circonstances, le conseil d'administration a voté une augmentation des cotisations pour 2026.

Malgré cette contrainte nous comptons sur vous pour renouveler votre soutien à notre association, de la faire connaître autour de vous.

Nous sommes à la recherche de nouveaux bénévoles indispensables pour l'encadrement des ateliers, n'hésitez pas à nous contacter.

Au seuil de cette nouvelle année 2026, nous vous présentons nos meilleurs vœux.

M. PUAUD



Actualité Nazairienne

Décès de l'ancien Président de l'UL

Gérard s'en est allé brutalement à l'âge de 77 ans. Les membres du bureau et plusieurs adhérents l'ont accompagné le jeudi 30 octobre pour un dernier adieu.

Toutes nos pensées vont à Marie-Thé et sa famille.



JOURNÉE HALLOWEEN à l'atelier rencontre du jeudi 23 octobre



Le jeudi 23 octobre s'est tenue une séance dessin halloween.

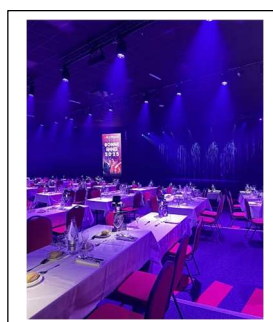
L'activité a été accueillie avec le sourire et le résultat a été époustouflant.

D'autres ateliers spécifiques sont à venir notamment un atelier cuisine avec dégustation, ainsi qu'un atelier chant toujours dans une ambiance chaleureuse et bon enfant.



MANIFESTATION À VENIR

Pour la fin d'année, il est prévu une sortie cabaret Les Cercles à Vigneux de Bretagne. Il sera proposé à nos adhérents un déjeuner spectacle avec transport assuré.



Union locale de Saint Nazaire

GRAND LOTO du dimanche 5 octobre

Le loto a rencontré un vif succès, grâce à notre animateur Anthony qui a su captiver l'assemblée avec des lots alléchants.



FORUM DES ASSOCIATIONS

Nous avons participé à 3 Forums cette année ceux de Saint-Nazaire, Saint-Brévin et Pontchâteau. Ils n'ont pas eu le même succès que les années précédentes. De bons contacts ont été pris mais sans suite pour le moment



Union Départementale



Décès de l'ancienne Présidente de Nantes

Marie Geneviève Le Droguen nous a quittés fin juillet. Marie Ge, comme nous l'appelions, a été présidente de l'Union Départementale pendant de nombreuses années. Son engagement était sans limite et elle a fait le maximum au service de la cause des personnes en situation de handicap.

Malgré son handicap, elle était toujours de bonne humeur, très positive, elle croyait en l'être humain. Au moment de sa retraite elle est repartie dans son pays, la Bretagne, à Sulniac. Cependant elle est toujours restée présente pour notre Union Départementale, vous avez pu lire dans certains S'UNIR, un édito, un dossier rédigé par Marie Ge, on pouvait toujours compter sur elle.

Malheureusement la maladie a été plus forte malgré son combat, nous avons été un certain nombre de membres de la FMH à l'accompagner pour son dernier voyage.

Comme le dit sa famille, elle est partie voguer vers d'autres jardins et peut être vers de nouveaux combats militants...

Nous présentons à sa famille nos très sincères condoléances.

Un documentaire « Y'A PAS D'IDEAL » réalisé en 1984, évoque le parcours de Marie Geneviève. Il est disponible sur You Tube



Dossier

Quand la musique prend soin

La musique accompagne l'humanité depuis ses origines. Elle rythme nos émotions, nos célébrations, nos moments de recueillement. Mais elle peut aussi être un véritable outil thérapeutique.

Qu'est-ce que la musicothérapie ?

La musicothérapie est, selon Edith Lecourt,

« une forme de psychothérapie qui utilise le son et la musique, sous toutes leurs formes, comme moyen d'expression, de communication, de structuration et d'analyse de la relation ».

Elle ne se limite pas à l'écoute passive de musique : elle fait appel au jeu instrumental, à la voix, aux rythmes, aux silences.

Cette approche thérapeutique s'adresse à tous les âges et peut répondre à des besoins très variés : troubles de l'humeur, anxiété, dépression, difficultés relationnelles, troubles du développement, ou encore accompagnement de la douleur chronique.

Aucune compétence musicale particulière n'est nécessaire. Simplement l'envie



Des bienfaits scientifiquement prouvés

De nombreuses études ont démontré les effets positifs de la musicothérapie sur la santé mentale et physique. Elle agit sur plusieurs plans :

- **Régulation émotionnelle** : la musique active les circuits de récompense du cerveau et favorise la libération de dopamine, neurotransmetteur associé au plaisir et à la motivation. Elle aide à apaiser l'anxiété et à réguler l'humeur (Koelsch, 2014).
- **Réduction du stress** : l'écoute et la pratique musicale diminuent le taux de cortisol, hormone du stress (Thoma et al., 2013).
- **Amélioration de la communication** : pour les personnes ayant des difficultés d'expression verbale, la musique offre un langage alternatif pour exprimer émotions et ressentis.
- **Renforcement du lien social** : jouer ensemble, chanter en groupe, créer des moments musicaux partagés favorisent le sentiment d'appartenance et réduisent l'isolement.

Dans le cadre des troubles psychiques, la musicothérapie s'avère particulièrement bénéfique. Elle permet de travailler sur l'estime de soi, la gestion des émotions, la diminution des symptômes dépressifs et anxieux, et contribue à restaurer un sentiment de continuité et de cohérence intérieure.

Comment se déroule une séance de musicothérapie ? En tant que médecin et musicothérapeute, j'aborde la musique comme un *langage qui soutient l'accès à ce qui est difficile à dire, à comprendre ou à transformer*. La musique n'est pas une fin en soi : elle est au service du cheminement de chacun.

Chaque séance s'adapte entièrement à la personne et à son histoire. Selon ses besoins, nous pouvons explorer différentes approches : le son et la voix pour retrouver son souffle et sa présence, les instruments pour exprimer des émotions sans avoir besoin de les nommer, l'improvisation musicale pour lâcher le contrôle, la relaxation guidée par les vibrations sonores, l'écoute de musiques, ou encore l'écriture et la création de chanson. Nous pouvons aussi parler beaucoup, un peu, ou laisser la musique faire le travail.
Il n'y a donc pas de séance type : **c'est une co-crédation avec chaque personne.**

L'expérience de la FMH avec Marie en musicothérapie



Les participants de l'atelier chant ont expérimenté une séance collective avec Marie. Nous avons vécu une après-midi hors du temps entre vocalises, improvisations sonores, claquements des doigts, des pieds, des mains au rythme de chacun et des envies. Tous perplexes en début de séance ne sachant pas où elle allait nous emmener, nous plongeons dans l'inconnu. Puis au fur et à mesure nous avons constaté le stress et les angoisses s'atténuer ou chacun en est ressorti apaisé. Les participants ont hâte de reprogrammer une séance avec cette personne douce, solaire et à l'écoute.

Son parcours vers la musicothérapie

Médecin généraliste de formation puis médecin coordinateur, j'ai exercé pendant plusieurs années en EHPAD, en hospitalisation à domicile, en MAS. Face à la souffrance de patients parfois privés de mots par le handicap ou la maladie, j'ai peu à peu compris les limites de la seule médecine.

Depuis 2023 je suis également musicothérapeute. J'accompagne enfants, adolescents et adultes, avec une attention particulière pour les personnes touchées par le handicap, la maladie, le deuil.

Elle intervient en institution, et viens d'ouvrir son cabinet dans le quartier du Vieux Doulon. Elle se déplace également à domicile pour les personnes gravement malades (Nantes Est).

Pour toute demande de renseignements ou de prise de rendez-vous, vous pouvez :

- Contacter mail : marie.musicotherapeute@gmail.com
- Consulter son site internet : www.marie-bigourdan.fr
- L'appeler ou lui envoyer un SMS au : 06.01.63.03.84

« La musique donne une âme à nos cœurs et des ailes à la pensée. » -Platon

Bibliographie :

Lecourt, E. (2010). *La musicothérapie*. Paris Eyrolles.

Koelsch, S. (2014). Brain correlates of music-evoked emotions. *Nature Reviews Neuroscience*, 15, 170-180.

Thoma, M. V., La Marca, R., Brönnimann, R., Finkel, L., Ehlert, U., & Nater, U. M. (2013). The effect of music on the human stress response. *PloS one*, 8(8), e70156.

SORTIES DES VACANCES DE LA TOUSSAINT

Nous avons rencontré la Fédération Handi Sport pour deux initiations : Boccia et sarbacane.
La sarbacane fut une belle découverte pour tous



Moment de convivialité autour de préparations et dégustation d'un apéritif déjeunatoire. Gourmandise garantie !



Après-midi loto avec les participants des ateliers et nos deux heureux gagnants.
Un bon pouding à déguster ensemble pour finir.



Nous avons également organisé une après-midi dansante : queue leu leu, farandole, ... pour le plaisir des participants comme des animateurs. Clémentine nous avait préparé des crêpes pour reprendre des forces ainsi que des bonbons.



Ce que vous devez savoir

ACTION SUR LA COMMUNE DE SAINT SEBASTIEN SUR LOIRE

La commission Handi-citoyen a lancé une opération contre les voitures en stationnement sur les trottoirs. Un groupe de la commission a élaboré un flyer à glisser sous les essuie-glaces. Par cette action nous mettons en garde les citoyens qui ne respectent pas les règles de stationnement en alertant sur le montant de la contravention soit 135 €. Nous espérons une prise de conscience de ces conducteurs qui doivent penser aux personnes qui empruntent les trottoirs (fauteuils, déambulateurs, poussettes...).



REEMPLOI MATERIEL MEDICAL

Une entreprise nantaise recycle du matériel médical à usage individuel. Nous sommes nombreux à posséder dans nos placards des attelles, une botte... prescrites lors d'un problème. Ce matériel est souvent comme neuf car très peu servi et très souvent très difficile à transmettre à d'autres personnes.

Pour éviter ce gaspillage, une équipe remet en état, désinfecte ce matériel et le met en vente ou en location.

Des points de récupération ont été mis en place dans les pharmacies, les cabinets médicaux, les établissements hospitaliers et de rééducation. N'hésitons pas à remettre dans le circuit du matériel qui a si peu servi et très souvent en très bon état.

OF 04/11/2025



RECYCLAGE RADIO MEDICALE

Comme le matériel médical, nous entassons les radios médicales dans nos tiroirs, ne sachant pas quoi en faire.

Nous ne pouvons les jeter à la poubelle car elles contiennent du plastique et aussi des sels d'argent toxiques.

Le recyclage des radios permet de faire des produits tels que des granulés pour l'industrie pétrolière et l'industrie automobile, des trames de vêtements de ski, de polaires....

Une collecte doit avoir lieu jusqu'au 18 mars dans les résidences seniors du groupe Domitys de Nantes, Treillières et Saint Nazaire.

Vous pouvez aussi les déposer dans les déchetteries, les agents présents vous indiqueront le lieu de dépôt.

COTISATION 2026 :

Pensez à renouveler votre cotisation en 2026, votre soutien est important, vous pouvez demander un reçu qui vous octroie une réduction d'impôts.

L'équipe de la FMH vous souhaite ces meilleurs vœux



RAPPEL DES PERMANENCES

L'Union Départementale à Nantes

Le mardi de 9 h à 17 h
6, place de la Manu - 44000 NANTES
Tél. : 07 81 40 54 95
E mail : fmh44.ud@club-internet.fr

L'Union Locale à Saint Nazaire

Le mardi de 14 h 30 à 17 h 15
Agora «1901» maison des Associations
2 bis, rue Albert De Mun –
44600 SAINT NAZAIRE
Tél. : 07 83 19 59 48
E mail : fmh44ul@yahoo.fr

Nos Ateliers Rencontres

A Nantes

11, rue de Prinquiau (quartier Zola)
44100 NANTES
Tél. : 07.81.40.54.95
E mail : arfmh.44@orange.fr

A Saint Nazaire

Espèce Georges Brassens
rue Auguste Renoir
(quartier Prézégat)
44600 Saint Nazaire
Tél. : 07 83 19 59 48

Site internet de la Fédération

<http://arfmh44.wixsite.com/fmh44>

DATES A RETENIR

Nantes :

- Galette des rois le 17 janvier à Prinquiau
- Assemblée générale le 7 mars à 9h30 à salle kiosque du Loiry à Vertou

Saint Nazaire :

- Galette des rois le 10 janvier salle Brassens
- Assemblée générale le 28 février à 9h salle Agora à St Nazaire.

Cookies au saumon

Ingrédients :

- 200grs de farine
- 100grs de beurre mou
- 50grs de sucre (pour équilibrer les saveurs)
- 150grs de saumon fumé
- 1oeufs
- Aneth frais (quantité selon les goûts)
- 1cuillère à café de levure chimique
- Sel et poivre



1. Faire préchauffer votre four à 180°
2. Coupez votre saumon en petits morceaux
3. Coupez votre bouquet d'aneth
4. Dans un saladier : mélanger les ingrédients de façon homogène, et faites-en des petites boules
5. Placer les ensuite sur une plaque allant au four
6. Cuire 10-15 min à 180°