



URILCO33

ASSOCIATION DES STOMISES DE LA GIRONDE

Janvier 2024

Numéro 87

urilco33@outlook.com

urilco33.org

PETITE GAZETTE URILCO33

Dans ce numéro :



Bienvenue. Les Crampes musculaires.	1
Les crampes musculaires (suite).	2
Les crampes musculaires (suite). Actualités. Déplacements bureau.	3
Déplacements bureau (suite). Présentation des invités	4
Galettes des rois Groupe de Paroles. Anniversaires	5
Tarifs annuels Adhésions Citation. Prochaine Réunion. Logos.	6

Bonjour à tous.

Toute l'équipe d'URILCO33 se joint à moi pour vous présenter en cette nouvelle année tous nos meilleurs vœux.



Nous espérons que vos vacances et fêtes de fin d'année se sont bien passées et que vous vous êtes fixés pour 2024 de bonnes résolutions.

Nous sommes ravis d'accueillir nos invités du jour :

Pauline POCHON de Référence Santé,

Dominique COMMENGES du Laboratoire BBRAUN qui se présenteront à vous tout à l'heure.

LES CRAMPES MUSCULAIRES

Nous avons tous souffert au moins une fois dans notre vie de crampes musculaires. Elles constituent un problème courant, le plus souvent bénin., **plus fréquent chez les femmes enceintes, les personnes âgées et les sportifs.**

Qu'est-ce qu'une crampe musculaire ? Comment se caractérise-t-elle ?

Une crampe est une contraction musculaire involontaire, visible, très douloureuse, localisée à un muscle ou parfois à un groupe de muscles.

Quels sont les muscles les plus souvent atteints ?

- Des membres inférieurs. La crampe apparaît au niveau du pied, du mollet ou de la cuisse. Elle survient le jour souvent après un exercice inhabituel ou la nuit au repos durant le sommeil ;
- Des mains. On parle de « crampe de l'écrivain » lorsque la crampe survient après des efforts prolongés d'écriture. Cette crampe affecte également les musiciens.

La crampe débute brutalement sans qu'aucun symptôme ne prévienne de sa venue.

Mot de la Présidente

« On ne sait pas de quoi sera fait demain, vivez au jour le jour ..»