

Solidarité

L'association au service des personnes
malades et handicapées de La Poste
et d'Orange

Magazine

TRIMESTRIEL
n° 356
Juillet
2018



ASSEMBLÉE GÉNÉRALE 2018

/ Dossier médical /

Vieillesse et sexualité *(par le Professeur Marc-Olivier BITKER)*

/ ACTUALITÉS MÉDICALES
ET SOCIALES /

Piqûres et morsures
Le nouveau carnet de santé est arrivé

Le tri des médicaments
Applications mobilité et handicap
La stratégie Nationale de santé 2018-2022

/ FICHE PRATIQUE /
La maison en toute sécurité

Vi de l'association

La vie des régions p 4

Assemblée Générale

Assemblée Générale
au centre Azuréva de Fréjus..... p 12

Dossier médical

Sexualité et vieillissement p 17

Actualités

Nutrition p 17

Actualités médicales p 20

Fiche pratique..... p 26

Aides aux aidants p 27

Brèves p 28

Revue de presse..... p 29

Culture p 30

Jeux p 31

SOLIDARITÉ MAGAZINE : Magazine trimestriel d'information édité par l'Association au service des personnes malades et handicapées de La Poste et d'Orange (APCLD) : 45-47, avenue Laplace - 94117 ARCUEIL CEDEX Tél. : 01 49 12 08 30 - Fax : 01 49 12 93 46 E-mail : apclcd@apclcd.fr

COMMISSION PARITAIRE : 0519 G 85281

DIRECTEUR DE LA PUBLICATION : Nathalie ZUBIOLLO, Présidente de l'APCLD

RÉDACTRICE : Marion PRÉVOT

N° ISSN APCLD : 16341945

Paru en : Juillet 2018

Dépôt légal : à parution

COMMISSION COMMUNICATION : Alain LE CORRE, Alain TOUTOUS, Jean-Paul CAMO

CONCEPTION GRAPHIQUE/IMPRESSION : Armicom - Nanterre

CRÉDITS PHOTOS : APCLD
Abonnement annuel : 6 € - Numéro à l'unité : 2 €
Diffusion : 11 000 exemplaires

Ont collaboré à ce numéro :

Le service Aide à la Personne, Prévention, Animation, le réseau APCLD,
Professeur Marc-Olivier BITKER,
Docteur Véronique PHÉ, Alain GIUSTI (jeux).



Avec Ecofolio
tous les papiers
se recyclent.

Depuis 1933, l'APCLD poursuit sa mission d'aide aux personnes fragilisées par la maladie ou leur handicap et leur famille, en activité ou à la retraite des groupes La Poste et Orange. Depuis sa création, la solidarité et l'humain ont toujours été au cœur des préoccupations de l'association.

Grâce à son réseau de bénévoles organisé en équipes régionales, l'APCLD propose :

Une aide personnalisée

- Aider dans les démarches : informer, accompagner, conseiller et orienter les personnes malades et/ou en situation de handicap dans leurs démarches administratives, familiales, médicales et sociales.
- Participer financièrement en attribuant une aide financière sous conditions pour des frais liés à la maladie ou au handicap.
- Soutenir les familles, les aidants et les aidés en prenant en compte la dimension affective, soutenir les proches de la personne en difficulté et contribuer au maintien du lien familial.
- Apporter un soutien moral sous la forme de visites, de contacts téléphoniques afin de rompre l'isolement que peuvent engendrer la maladie et le handicap.
- Mettre à disposition des logements pour les personnes malades ou en situation de handicap et leur famille, en consultation ou en soins dans des structures hospitalières.

Une démarche collective

- Conseiller les bénéficiaires en leur facilitant l'obtention d'avis ou l'orientation par le Comité d'Honneur Médical et Scientifique.
- Sensibiliser par des campagnes de préventions santé telles que les AVC, la nutrition, le sommeil, les maladies chroniques et invalidantes.

Quelques chiffres (2017)

Plus de **400 bénévoles**,
Plus de **3 000 visites** et **accompagnements**,
Plus de **2 300 nuitées** en logements d'accueil APCLD,
Plus de **120 000 €** d'aides pécuniaires accordées.

COMITÉ D'HONNEUR MÉDICAL

PRÉSIDENT

Professeur Marc-Olivier BITKER
Chef du Service d'urologie et de transplantation rénale à l'Hôpital de la Pitié-Salpêtrière

Professeur Francine LECA
"Mécénat Chirurgie Cardiaque"

Professeur Henri LÔO
Consultant au service hospitalo-universitaire de santé mentale et de thérapeutique au centre hospitalier Sainte-Anne
Membre de l'Académie Nationale de Médecine

Professeur Jacques PHILIPPON
Membre de l'Académie Nationale de Médecine
Chef de service honoraire de neurochirurgie à l'Hôpital de la Pitié-Salpêtrière

Professeur Gérard SLAMA
Chef du service de diabétologie et des maladies endocriniennes à l'Hôpital Hôtel-Dieu de Paris

MEMBRES :

Professeur Maxime DOUGADOS
Chef du service de rhumatologie à l'Hôpital Cochin

Professeur André VACHERON
Président honoraire de l'Académie de Médecine



Le siège social de l'APCLD

45-47, avenue Laplace

94117 ARCUEIL Cedex

Tél : 01 49 12 08 30 - Fax : 01 49 12 93 46

E-mail : apclcd@apclcd.fr

Site Internet : www.apclcd.fr

Rejoignez-nous sur notre page Facebook



Suivez notre compte Twitter @APCLD



Ses coordinations régionales

Île-de-France

3/5, rue Galliéni

Pièce 602 - 94257 GENTILLY Cedex

Tél. : 01 46 64 05 61

Port : 06 32 23 48 15

E-mail : region.idf@apclcd.fr

Ouest

33, rue de la Vertonne

44120 VERTOU

Tél./fax : 02 40 35 70 93

Port : 06 79 41 66 33

E-mail : region.ouest@apclcd.fr

Est

31 bis, av. du Général Leclerc

54000 NANCY

Tél./fax : 03 83 54 34 51

Port : 06 72 49 91 03

E-mail : region.est@apclcd.fr

Aquitaine

74, rue Georges Bonnac

Les Jardins de Gambetta - Tour 6

33000 BORDEAUX

Tél./fax : 05 56 08 71 97

Port : 06 80 95 40 52

E-mail : region.aquitaine@apclcd.fr

Nord - Ouest

107, avenue Aristide Briand

BP 30125 - 27931 GRAVIGNY Cedex

Tél./fax : 02 32 60 57 07

E-mail : region.nordouest@apclcd.fr

Antilles/Guyane/ Mayotte/Réunion

Guadeloupe 971 - Sylvestre JANKY

Port : 06 90 61 57 23

E-mail : sylvestre.janky@wanadoo.fr

Gérard GOUDOU

Tél. : 05 90 97 65 71

Port : 06 90 49 11 71

E-mail : gerardbruno.goudou@gmail.com

Martinique 972 - Florent ANELKA

Port : 06 96 33 88 54

E-mail : florent.anelka@orange.com

Guyane 973 - Line KONG

Port : 06 94 26 30 44

E-mail : line.kong@orange.com

Armand PRUDENT

Port : 06 94 44 19 88

E-mail : armand.prudent@labanquepostale.fr

Réunion 974 - Michèle TRIEST

Port : 06 92 62 08 76

E-mail : micheletriest@gmail.com

Mayotte 976 - Annimari ASSANI

annimari.assani@laposte.fr

Auvergne - Rhône-Alpes

18 Quai Gailleton

BP 2209 - 69214 LYON Cedex 02

Tél : 04 72 61 14 88

Port : 06 87 74 39 70

E-mail : region.auvergnerhonealpes@apclcd.fr

Centre - Bourgogne - Limousin

1, rue Édouard Branly

45900 ORLÉANS-LA-SOURCE Cedex 9

Tél./fax : 02 38 64 72 74

Port : 06 87 74 39 21

E-mail : region.centrebourgogne@apclcd.fr

Occitanie

106, avenue Georges Clémenceau

BP 70083 - 34502 BÉZIERS Cedex

Tél./fax : 04 99 43 96 36

Port : 06 87 74 37 57

E-mail : region.languedocroussillon@apclcd.fr

Provence-Alpes-Côte d'Azur

19, rue Henri Barbusse

13001 MARSEILLE

Tél. : 04 91 15 43 92

Fax : 04 91 91 95 07

Port : 06 87 74 39 53

E-mail : region.paca@apclcd.fr

Éditorial



L'assemblée générale 2018 de l'APCLD s'est déroulée dans un climat de convivialité et nous a permis déchargé sur les prochaines actions amenées.

Suite à la disparition du Professeur CABROL, le Professeur BITKER, chef du service d'urologie et de transplantation rénale à l'hôpital de la Pitié Salpêtrière, a été nommé président du Comité d'Honneur Médical et Scientifique de l'APCLD. Sa nomination facilitera l'obtention de conseils ou d'orientation par des médecins sur des dossiers médicaux complexes.

Lors de notre assemblée générale les 31 mai et 1^{er} juin, il a présenté un exposé médical sur la sexualité et le vieillissement. Le docteur PHÉ a quant à elle, traité de l'incontinence urinaire de la personne âgée. Ces exposés ont retenu toute l'attention de l'auditoire.

L'assemblée générale est naturellement ressentie comme un moment privilégié dans la vie de notre association. Elle permet des échanges et des analyses portant sur nos pré-occupations mais aussi de mesurer l'intérêt que portent les groupes La Poste et Orange et leurs filiales à notre association, à l'action que nous menons, au sérieux et à l'efficacité du travail effectué de nos équipes de bénévoles et de nos salariés.

Notre association poursuivra ses actions d'entraide et de solidarité, de maintien du lien social et de développement de l'activité d'aide aux aidants, dans le but de toujours mieux répondre aux besoins et attentes de toutes celles et ceux qui souffrent du fait de la maladie ou du handicap.

Et pour cela, le recrutement de bénévoles est essentiel. La nouvelle organisation des services du siège de l'APCLD doit permettre d'organiser et coordonner toutes les nouvelles actions visant à accroître le bénévolat, mais aussi le valoriser et le fidéliser. Nous profiterons également de l'aide de France Bénévolat qui a signé une convention avec La Poste, ainsi que du soutien de la Direction Nationale des Activités Sociales de La Poste, et des services RH et structures sociales d'Orange.

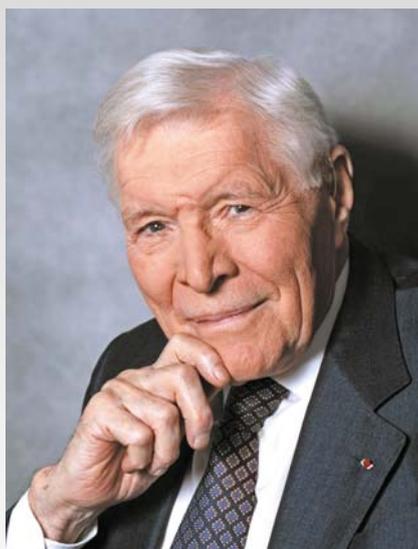
Ce sont autant de signes encourageants de la vitalité de nos équipes et de la détermination de leur engagement. J'y vois un signe d'un renouveau de notre action sociale pour l'avenir.

Nathalie ZUBIOLA
Présidente de l'APCLD



National

Hommage au Professeur CABROL



Dans le cadre du XIV^{ème} symposium transplantation d'organes et de tissus, la Fédération de Transplantation d'Organes et de Tissus Paris VI et la Coordi-

nation des Prélèvements d'Organes et de Tissus ont tenu à rendre hommage au Professeur Christian CABROL, les lundi 12 et mardi 13 mars 2018.

Mme Nathalie ZUBIOLLO, Présidente de l'APCLD, était présente pour cet hommage, le mardi 13 mars 2018 "À travers l'histoire de la transplantation des années 70 à 90".

Étaient également présents à cet hommage, M. Serge MOREL, Directeur de l'Hôpital Universitaire Pitié-Salpêtrière, le Professeur Iradj GRANDJBAKHCH pour présenter l'histoire de la transplantation cardiaque et pulmonaire, le Professeur Bernard CHARPENTIER pour exposer l'histoire de la transplantation rénale et des Sociétés Savantes, le Professeur Didier HOUSSIN s'est exprimé sur l'histoire de la transplantation hépatique et nais-

sance de l'Établissement Français des Greffes (EFG).

L'APCLD tient à remercier solennellement Marie-Hélène BAKER, assistante du feu Professeur CABROL qui continue à entretenir et à faire évoluer les relations de partenariats entre l'APCLD et ADICARE, association pour le développement des innovations en cardiologie, recherches et enseignement. ADICARE a pour but de soutenir par tous moyens appropriés, et de faire connaître en France et à l'étranger les études, travaux et recherches en cardiologie, chirurgie cardiaque et toutes disciplines et activités connexes.



Jean CASTELLANI nous a quittés

Avec sa disparition, le 28 mars 2018, à l'âge de 90 ans, c'est un militant social d'exception qui vient de nous quitter.

Impliqué durant de très nombreuses décennies au sein de l'APCLD aux côtés de Max ANDRÉ, Pierre NAUDIN, Odette BELLESELVE et bien d'autres pionniers, il a par son charisme, son sens de l'humain et son talent d'organisateur largement contribué au développement de l'APCLD et à son rayonnement tant auprès de ses adhérents que des services de La Poste et de France Télécom.

Président de notre association durant plus de 20 ans dans les années 70/80, nous lui devons tous quelque chose : sa joie de vivre, sa détermination, sa sincérité, ainsi que sa générosité débordante surtout à l'égard des personnes fragiles et vulnérables.

La mort lui aura sans aucun doute subtilisé ces moments privilégiés qu'il aimait tant passer avec ses enfants et petits-enfants, mais lui aura aussi permis de rejoindre Marcelle, son épouse et reconstituer certes autrement ce couple fusionnel qu'il se plaisait tant à évoquer.

Qu'il me soit permis, mon Cher Jean, de te remercier pour ta réflexion, ton engagement et tes conseils discrets et judicieux, mais toujours au service de l'APCLD et de ses adhérents.

Adieu Jean et repose en paix aux côtés de ton épouse dans ton village natal sur l'Île de beauté que vous aimiez tant.

À tes enfants, petits-enfants et tous ceux que tu aimais, qu'ils reçoivent nos affectueuses pensées et nos vœux de courage, bien nécessaire pour combler le vide immense que tu laisses autour d'eux.



PS : vos témoignages d'affection peuvent être adressés au siège de l'APCLD, qui fera suivre à la famille.

Claude VIDAL, Président Honoraire



Le Professeur Marc-Olivier BITKER, Chef du service d'Urologie et de Transplantation rénale à l'hôpital de la Pitié-Salpêtrière, spécialiste des affections de l'appareil urinaire et génital de l'homme et urinaire de la femme a été nommé, par le Conseil d'Administration du 14 décembre 2017, Président d'Honneur du Comité Médical de l'APCLD.

Fils d'un père chirurgien urologue lui-même et d'une mère cardiologue, il se prédestinait dès l'enfance à devenir, comme son père, chirurgien.

Au cours de ses années d'étudiant et de ses premières années professionnelles au sein de l'hôpital de la Pitié-Salpêtrière, le Professeur Marc-Olivier BITKER côtoie le Professeur CABROL, pionnier de la chirurgie cardiaque, ancien Président du Comité d'Honneur Médical de l'APCLD.

De cette collaboration naît une amitié. Feu, le Professeur CABROL fera connaître l'association au Professeur BITKER, qui, à son tour, s'emploiera à s'investir grandement dans la réussite, la longévité et le dynamisme de l'APCLD.

Le Professeur BITKER est intervenu lors de l'Assemblée Générale 2010 de

Professeur Marc-Olivier BITKER, nommé Président d'Honneur Médical de l'APCLD

l'APCLD sur le thème des lithiases rénales. Il était alors accompagné de sa femme, médecin elle aussi et qui a fait un exposé sur les médecines dites complémentaires.

Le Professeur BITKER a continué et continue à entretenir des relations bienveillantes et empathiques avec l'association. "De par le Comité d'Honneur Médical de l'APCLD, l'association me sollicite et me permet de soigner des postiers et télé-communicants". Cette relation au-delà de son aspect humain a permis à l'APCLD d'offrir au Service du Professeur BITKER un urétéroscope, instrument pour examiner le canal urétéral. "Cet appareil me sert toujours pour mes opérations."

"Je suis vraiment très heureux de faire partie de cette belle aventure et de pouvoir m'investir dans une association telle que l'APCLD, qui vient en aide aux personnes malades et handicapées des groupes La Poste et Orange".

L'APCLD a également aidé deux assistantes du Professeur BITKER dans leur carrière : l'une d'entre elle, Véronique PHÉ, deviendra très probablement à son tour Professeur à la Pitié-Salpêtrière l'an prochain (2019).

La peinture et l'écriture sont pour le Professeur BITKER une évasion, une aventure irrésistible sans cesse renouvelée ! Il a écrit "Histoire d'une toile", "Paysages décoratifs" et "L'Alpha et l'Omega de Ranson ou la foi mystérieuse d'un artiste".

Biographie

Depuis 1991 :

Professeur des Universités
Praticien Hospitalier,
service de chirurgie urologique.

1997-2001 :

Membre élu du conseil scientifique de la faculté de la Pitié-Salpêtrière.
239 publications référencées.

1999-2010 :

Coordonnateur de l'enseignement d'uro-néphrologie de la faculté de la Pitié-Salpêtrière.
Participation à l'enseignement du diplôme universitaire d'urodynamique et de neuro-urologie de la Pitié-Salpêtrière.

2006 :

Chevalier de la légion d'Honneur.
Membre de la Société Internationale d'Urologie depuis 1991.
Membre de l'Association Française d'Urologie depuis 1983.

2006-2013 :

Responsable du module de Psycho-oncologie du Collège des enseignants en Urologie.

Depuis 2009 :

Chef du Département d'Uro-néphrologie et de Transplantation de l'Hôpital de la Pitié.



à noter

Coordonnatrice :

Corinne CONSUEGRA

Dépt. : 02, 14, 27, 50, 59, 60, 61, 62, 76, 80.

Convention santé à la PIC de Roye (80)

Mme JACQUES, Directrice de la PIC (Plateforme Industrielle Courier) de Roye dans la Somme, a souhaité réaliser une journée "convention santé" avec de nombreux partenaires. Le 29 mai, la journée a été organisée par Monsieur BOFF, Responsable communication, qui a réuni lors de ce forum l'AFEH, le Don du sang, Amitié, l'UNASS, le préventeur et le pôle médicosocial. Les agents ont bénéficié d'une demi-heure pour faire le tour des stands et s'informer. L'APCLD présentait ses missions au quotidien et de la documentation sur la nutrition-santé.

Plus d'une trentaine d'agents sont venus échanger avec la coordonnatrice, la nutrition étant toujours source de nombreuses questions.

Le thème de la santé était présent sur tous les stands, un quizz gagnant permettait de tester les connaissances et de remporter un lot.

Travailler avec Mme JACQUES et M. BOFF est toujours un plaisir, qui, nous l'espérons, pourra

à noter

Coordonnatrice :

Christine BARRAUD

Dépt. : 16, 17, 24, 32, 33, 40, 46, 47, 64, 65, 82.

Prévention Nutrition Haute-Gironde pour les facteurs

Après plusieurs sites du Sud-Ouest, c'est maintenant au tour des facteurs de Haute-Gironde d'être sensibilisés à la nutrition et à son adaptation aux horaires de travail atypique.

Depuis mi-mai, déjà 3 PDC (Pugnac, Saint-Martin-Lacaussade et Saint-André-de-Cubzac) ont organisé des animations autour de cette thématique.

C'est autour d'une collation équilibrée que les agents ont été invités à se rassembler pour

Nord-Ouest

être renouvelé sur d'autres thèmes ou d'autres créneaux.

Journée santé sécurité au travail à Valognes (50)

La PDC (Plateforme de Distribution Courier) de Valognes (50) organisait le 16 avril une journée santé sécurité au travail. Mme JAUEN, Responsable Ressources Humaines et Mme FRANCOIS, alternante ont sollicité l'APCLD pour une intervention sur la nutrition santé. L'objectif était d'apporter des conseils aux facteurs selon leur type de vacation (avec ou sans pause méridienne).

Aussi, des suggestions de collations ont été proposées ainsi que des idées recettes et des astuces pour organiser sa journée alimentaire. Un buffet illustre l'information, environ 30 agents ont pu prendre leur collation à la fin des travaux intérieurs.

À leur retour de tournée, le Docteur WELTER et Mme CLAUDON, infirmière, ont animé une information sur les troubles musculo-squelettiques.

échanger sur leurs habitudes alimentaires avant de partir en tournée.

Des conseils sur la construction de leurs repas ont été prodigués par l'APCLD et de la documentation distribuée.

Pour ceux qui le voulaient, des informations sur le sommeil ont également été données, car un bon sommeil va souvent de pair avec une bonne alimentation.

Les 4 autres plateformes de l'établissement de Carbon Blanc doivent également être visitées

Cette journée de prévention fut donc riche d'animations et d'échanges visant à limiter les risques d'accidents.

Action nutrition santé à Deauville (14)

Mme LEQUIN, Responsable Ressources Humaines et Mme BAGOT, alternante ont sollicité l'APCLD pour sensibiliser les facteurs de la PDC (Plateforme de Distribution Courier) de Deauville (14) aux bonnes habitudes alimentaires.

Il s'agissait de la première intervention de l'APCLD sur ce site, le personnel présent a ainsi pu découvrir l'association et prendre conscience des bienfaits du petit déjeuner et de la collation lors de la pause.

Encore une fois le buffet d'illustration a remporté un réel succès, les agents sont revenus régulièrement prendre une boisson ou un mini sandwich et ont échangé avec la coordonnatrice.

L'APCLD remercie les organisateurs pour leur accueil chaleureux.

Aquitaine



Échanges sur la nutrition et les problèmes de sommeil à la PDC de Saint-Martin-Lacaussade.

en juin et en septembre. L'association remercie les équipes encadrantes et M. Karl SORIANO pour l'organisation de ces actions.



à noter

Coordonnatrice :

Christine BARRAUD

Dépt. : 16, 17, 24, 32, 33, 40, 46,
47, 64, 65, 82.

Rencontres et petits déjeuners avec les facteurs de l'Aveyron

Au 1^{er} semestre 2018, M. Jean-Yves ROUX, directeur d'établissement de Villefranche-de-Rouergue, a convié les équipes APCLD pour aller à la rencontre des facteurs de son secteur, afin de leur présenter l'association et les sensibiliser à la nutrition.

Daniel GAVEN, correspondant du Tarn, et Christine BARRAUD, coordinatrice Aquitaine, se sont donc rendus sur place pour visiter les 6 plateformes de l'Établissement. Sur les sites d'Anglars-Saint-Félix, Decazeville et Villefranche-de-Rouergue, c'est de façon collective et avant que les facteurs partent en

Aquitaine - Occitanie

tournée que l'APCLD et ses missions ont été expliquées. Des conseils sur la composition de son petit déjeuner et la préparation d'une collation équilibrée ont ensuite été prodigués. Ils ont pu être mis en application rapidement grâce aux buffets offerts par l'Établissement.

Par contre c'est en début d'après-midi au retour de tournée, que les agents des PDC de Capdenac, Villeneuve et Najac ont été rencontrés individuellement autour d'une petite collation. Ils ont pu profiter des mêmes informations et conseils que leurs collègues du matin.

Ces journées ont permis d'échanger avec plus de 145 postiers ; et les discussions ont été très riches et intéressantes. Nous tenons à remer-



Daniel GAVEN, en compagnie de monsieur Jean-Yves ROUX directeur d'Établissement, présente l'APCLD aux facteurs de Villefranche-de-Rouergue.

cier M. Jean-Yves ROUX et ses équipes pour l'invitation et l'organisation de ces animations ; ainsi que les facteurs aveyronnais pour leur accueil chaleureux.

à noter

Coordonnateur :

Patrick DZIURA

Dépt. : 75, 77, 78, 91, 92, 93, 94,
95.

Ile-de-France



À l'initiative de l'APCLD, le service social de La Poste et celui d'Orange réunis sous le même toit

Le 23 janvier dernier, 17 assistantes du service social des 2 entreprises ont répondu "présent" à l'invitation des associations de solidarité de la Poste et d'Orange (APCLD/AFEH/ATHA), en présence Nathalie ZUBIOLLO, Présidente

APCLD, Françoise FOURNIER, Présidente ATHA, Henri DUBOIS, Délégué AFEH Ile-de-France, et Patrick DZIURA, Coordonnateur APCLD Ile-de-France.

Elles ont participé à une réunion d'information et d'échanges sur les actions que mènent nos associations au service des personnels en situation de maladie et de handicap. Chaque association a pu détailler ses actions spécifiques ; les nombreuses questions

posées par les participants ont témoigné de l'intérêt porté par les acteurs sociaux des entreprises.

Les discussions ont pu se poursuivre autour d'un buffet convivial, en présence de Mme OUTURQUIN Sophie (Coordonnatrice nationale des AS Orange) et Mme LEROUX Valérie (Responsable Solidarité DNAS - La Poste), à la grande satisfaction de tous les participants.



à noter

Coordonnatrice :

Martine GIRAULT

Dépt. : 18, 19, 21, 23, 28, 36, 37,
41, 45, 58, 87, 89.

Centre-Bourgogne-Limousin



Martine GIRAULT, coordinatrice Centre Bourgogne Limousin

Journée Qualité de Vie au Travail sur la PDC de Segré (49)

Le 20 février 2018, lors de cette journée Qualité de Vie au Travail, organisée par Sandrine LORANT responsable RH, différents stands ont permis aux 70 agents (3 sites regroupés) de venir s'informer sur :

- la nutrition, avec les infirmières ;
- le handicap, avec la référente Direction Services Courrier Colis (DSCC) ;
- un parcours alcoolémie, avec un préventeur ;
- les véhicules, avec le responsable parc auto ;
- l'accidentologie, avec le préventeur + référente Pôle Sécurité Santé au Travail ;
- la nutrition, le handicap, les aidants familiaux et les différentes aides de l'APCLD.

De nombreuses personnes sont venues se renseigner, beaucoup d'échanges mais la plupart d'entre elles ne connaissaient pas l'APCLD. La recherche de bénévoles sur ce département a été abordée lors des différentes discussions.

Chacun est reparti avec différentes plaquettes ou documentation de notre association (accompagnement au quotidien, logements d'accueil, bénévolat, Solidarité Magazine, Intérêt du petit déjeuner/collation, livrets recettes équilibrées, Aidants familiaux, Cartes urgences...

L'accueil fut très agréable, les facteurs ont pris le temps de nous rencontrer au retour de leur

tournée, autour d'un déjeuner équilibré, un grand merci au responsable du site qui a permis l'organisation de cette journée de sensibilisation.

Journées Qualité de Vie au Travail sur le territoire "Cœur du Limousin"

Dans le cadre des journées Qualité de Vie au Travail, la Branche Service Courrier Colis (BSCC) Limousin et Lucette TOURNOIS, Responsable Ressources Humaines ont organisé des animations sur 5 sites du territoire "Cœur du Limousin", en avril 2018.

Les agents des sites de Saint-Léonard-de-Noblat, Nexon, Saint-Yrieix-la-Perche, Pierre Buffière et Saint-Germain-les-Belles ont découvert l'implication et les missions de l'APCLD.

Les bénévoles de la Haute-Vienne (Claudine DEUILLARD, Marie-José UBEDA, Josiane TEXIER, Josette DOISNEAU ainsi que Martine GIRAULT, coordinatrice, ont sensibilisé les



Information sur les missions de l'APCLD

agents sur l'importance du petit déjeuner, dans le but d'éviter les risques d'hypoglycémie, de baisse de vigilance et d'attention.

La discussion s'est instaurée autour du bénévolat dans notre association, la Mutuelle Générale, la Tutélaire ainsi que les prestations sociales de la Direction Nationale de l'Activité Sociale (DNAS).

Un maître-chien est également intervenu afin de faire connaître le comportement d'un chien et l'attitude à adopter en cas de morsure.

Les aidants familiaux avec La Mutuelle Générale (28)

Le 13 mars 2018, lors du goûter des retraités de La Mutuelle Générale en Eure-et-Loir, Martine GIRAULT, coordinatrice, est intervenue sur le thème des Aidants Familiaux afin de sensibiliser les 100 personnes présentes sur : la notion d'aidant, l'importance de connaître la maladie et ses conséquences, l'engagement que cela représente, l'importance de ne pas s'oublier et les dispositifs et aides existants.

Certains retraités se sont exprimés sur leur vécu personnel en tant qu'aidant (beaucoup d'émotion pour certains !).

Cette intervention très conviviale s'est poursuivie par des échanges importants qui ont permis à de nombreuses personnes de venir évoquer plus discrètement leur situation personnelle.

Un grand merci à Jacky BINARD, président de la Mutuelle Générale en Eure-et-Loir qui a permis cette rencontre avec ses adhérents retraités La Poste et Orange.



Martine GIRAULT, coordinatrice Centre-Bourgogne-Limousin au goûter des retraités de La Mutuelle Générale



à noter

Coordonnatrice :

Tiphanie NOËL

Dépt. : 08, 10, 51, 52, 54, 55, 57,
67, 68, 70, 88, 90.



À gauche, Tiphanie NOËL, coordonnatrice région Est et Gilles JACQUIN, délégué 52 (en renfort)

Forum Santé Bien-Être au travail PIC (Plateforme Industrielle Courrier) de Saint-Gibrien (51)

Le mercredi 16 mai 2018 dernier, à l'initiative de Jean-Louis LANHERS, responsable communication du site, s'est tenu, comme chaque année, un forum Santé Bien-Être au travail sur le PIC de Saint-Gibrien de 10h à Minuit. Cette manifestation a été organisée auprès des agents travaillant sur les trois flux horaires, matin, après-midi et nuit de façon à ce que tous aient le même niveau d'informations. Toute la journée, plusieurs intervenants ont pu décliner diverses thématiques autour du Bien-Être et la santé. Étaient présents notamment la DNAS Grand Est, les associations internes telles que AMITIÉ, AZURÉVA, AFEH, la COOP,

à noter

Coordonnatrice :

Marie-Laure LANGOUET

Dépt. : 22, 29, 35, 44, 49, 53, 56,
72, 79, 85, 86.

Journée de l'engagement à l'Ouest

Dans le cadre de la démultiplication de l'engagement associatif et du bénévolat, la DNAS Ouest a organisé le jeudi 12 avril 2018, en partenariat avec France Bénévolat 35, une journée à la Maison des Associations à Rennes ayant pour thème la "Lumière sur l'engagement associatif Postal". L'APCLD présente à cette manifestation, avec de nombreuses autres associations du domaine de la solidarité et des

Est

l'UNASS. Autant de partenaires présents pour faire découvrir ou redécouvrir toutes ses prestations. Des séances d'initiation à la sophrologie étaient également proposées. Gilles JACQUIN, délégué Haute-Marne de l'APCLD et la coordonnatrice régionale, ont évoqué les prestations de l'association, informé et sensibilisé les agents sur la thématique du sommeil (échanges sur les habitudes de chacun, astuces, conseils...). Au total, environ 80 agents se sont présentés et ont pu échanger avec les intervenants. L'APCLD tient tout particulièrement à remercier l'organisateur de la journée aussi bien pour son accueil et sa disponibilité que les agents pour leur intérêt et leur bonne humeur.

Accueil des nouveaux facteurs de la PPDC de Colmar (68)

Le vendredi 23 février 2018, Aurélie DURAND, chargée de communication sur la PPDC de Colmar a organisé un après-midi d'intégration à destination de tous les nouveaux facteurs du site. Au total, une quarantaine d'agents étaient conviés. L'objectif étant double ; à la fois apporter un moment de convivialité puisqu'un buffet froid



La coordonnatrice présentant les prestations de l'APCLD aux nouveaux facteurs.

était proposé et offert par la direction au retour de tournée, puis surtout apporter des informations sur les prestations sociales internes. C'est dans cet esprit, que de 15h à 17h, plusieurs intervenants ont pris la parole : parmi ceux-ci la DNAS Grand Est avec une information complète autour de l'offre sociale, la FOS (Fédération des Organisations Sociales) de Strasbourg-Europe intervenant sur la partie loisirs, l'association AMITIÉ puis enfin l'APCLD où la coordonnatrice a présenté au micro l'ensemble des prestations pour le postier et son entourage. Ont été laissés à disposition de tous, l'ensemble de la documentation APCLD. Merci à l'organisatrice, aux partenaires présents et sans oublier les agents pour leur participation active qui a fait de ce moment une belle réussite.

Ouest

loisirs, était représentée par Didier LELAIT, délégué, Guylaine PINON et Louis PERRIGAULT.

L'aspect FORUM a permis ainsi à des Postiers Rennais de mieux connaître les multiples aides et services proposés par l'ensemble du réseau composé par toutes ces structures associatives, mais aussi de découvrir tout l'intérêt qu'ils pourraient retirer d'un engagement en qualité de bénévole au sein de celles-ci. Quant à la réunion plénière, elle se voulait avant tout de mettre en exergue le travail du bénévole

par notamment des interventions de différents responsables de La Poste et de nombreux témoignages de bénévoles.

Outre cette volonté de bien informer et de susciter du bénévolat, cette journée a sans nul doute contribué à améliorer la notoriété de l'APCLD ; aussi, un grand merci à la DNAS Ouest pour la remarquable organisation de cette belle manifestation.



à noter

Coordonnatrice :

Claire LÉVÊQUE

Dépt. : 2A, 2B, 04, 05, 06, 07,
13, 26, 83, 84.

Rencontres lors des Assemblées Générales des ANR en région PACA

Claire LÉVÊQUE a eu l'occasion de se rendre à l'AG Départementale de l'ANR des Bouches-du-Rhône le 23 mars afin de présenter les thématiques APCLD aux adhérents venus nombreux ce jour.

Ensuite le 16 mai l'AG de l'ANR des Alpes de Haute-Provence s'est tenue à Malijay, ce moment a de nouveau été l'occasion de présenter l'APCLD et d'échanger avec les adhérents présents.

Jean-François ROUX, bénévole des Hautes-Alpes s'est rendu le 17 mai à Notre-Dame-du-Laus pour représenter l'APCLD.

Provence-Alpes-Côte d'Azur

Jean-Luc DUPUY, bénévole du Vaucluse s'est rendu à l'AG de l'ANR de ce département le 22 mars pour présenter et rencontrer les adhérents.

Ces Assemblées Départementales sont l'occasion de renforcer les liens associatifs locaux et d'informer des actions et missions de l'APCLD au plus près !

Journée de la Diversité Orange sites d'Aix-en-Provence et de Nice Le 21 juin 2018

Lors de la journée de la fête de la musique, la direction Sud-Est d'ORANGE a organisé une journée de la diversité. L'APCLD était présente à Nice et représentée par Laurent GAGGIOLI



et Hervé GEY et à Aix-en-Provence avec Jean-François ROUX et Claire LÉVÊQUE.

L'APCLD représentait la diversité par le handicap et la maladie. Nous avons pu, lors de ces deux actions, rencontrer les agents qui sont venus se renseigner au stand et rappeler nos missions de soutien et d'entraide pour le personnel d'orange touché par la maladie et/ou le handicap.

Nous remercions vivement les organisateurs de cette journée : Mmes ELLOY-PERRIN, RIVINI et METALNIKOFF.

à noter

Dépt. : 971,972,973,974,976.

MARTINIQUE

Endométriose

Une marche de sensibilisation
à Fort-de-France

La devise 2018 :

“Sortir du silence
et toujours garder espoir !”

L'endométriose est une maladie considérée comme “tabou” et qui concerne des femmes en âge de procréer. Une étude récente montre qu'une femme sur dix serait touchée de par le monde. Elle est sournoise, pourtant très douloureuse et handicapante : règles douloureuses et lésions entraînent dans trente à quarante % des cas une infertilité. Les causes peuvent être immunologiques, environnementales, hormonales...

DROM COM

Aussi, nos sociétés ont intégré cet adage que “c'était normal d'avoir des douleurs pour les femmes...”

Dans une soixantaine de grandes capitales (Paris, Marseille, New York, Bali, Cayenne, Pointe-à-Pitre, Saint-Denis...) des marches contre l'endométriose ont été organisées le 24 mars 2018. Cette cinquième édition mondiale s'est aussi déroulée en Martinique où près de deux cents personnes en majorité des femmes se sont rassemblées.

L'endométriose n'est pas toujours accompagnée de symptômes, ce qui rend son diagnostic très compliqué. Mais quand ces derniers apparaissent ils rendent très difficile la vie des patientes et les traitements obligent les concernées à se rendre vers les spécialistes de Métropole.



Anick NESTORET (Correspondant), Florent ANELKA (Délégué Régional) et Mme Jeanne MARTEL (Présidente Endo-France Martinique)

L'association Endo France section Martinique appuyée par notre section APCLD Martinique ont débuté la marche vers 9h30 au rond-point de la Préfecture à Fort-de-France et ont parcouru toutes les grandes artères de la ville (une halte et des slogans à chaque point stratégique et distribution de flyers) pour enfin se terminer au bord de mer sur le “Malécon” avec des prises de paroles et des témoignages. Le public très nombreux tout au long du parcours a beaucoup apprécié par des applaudissements chaleureux.



Une partie des participants à la marche de Fort-de-France le 24 mars 2018

Cette association met en place de nombreuses actions de conseils pour améliorer la qualité de vie des patientes : sports, alimentation, réduire le stress...

On estime qu'en Martinique plus de 800 femmes seraient touchées.

L'APCLD représentée par Florent ANELKA et Annick NESTORET avait été sollicité par Mme Jeanne MARTEL Présidente de "Endo France/Martinique" pour cette action dans les rues de la capitale. Nul doute que nous mettrons en place pour nos adhérents APCLD des séances communes d'informations.

GUADELOUPE

Compte rendu de la conférence sur la gestion de la performance et du stress à Orange Garden le 12 avril 2018

L'APCLD a organisé le 12 avril 2018 une conférence sur la Gestion de la performance et du Stress animé par Éric VOISIN à Orange Garden.

Rappelons que M. VOISIN est consultant-formateur en management et communication, coach sportif en entreprise et travaille sur la problématique de la gestion de la performance et du stress depuis plus de 40 ans.

Successivement ont été abordés :

1. Définition succincte du stress comme étant une réaction d'adaptation aux agressions ou supposées comme telles.
2. Les domaines d'expression du stress dans ses composantes personnelles, familiales, professionnelles générales et environnementales.
3. La quadrilogie de la gestion du stress, permettant de fixer un cadre pertinent des éléments à prendre en compte pour gérer son stress, retrouver ou maintenir un équilibre, toujours éphémère.

4. Survol rapide de la Boussole de la santé, modèle systémique majeur de gestion de sa santé. Tout en appuyant sur l'axe "Respiration" - "Bouger" M. VOISIN insiste sur l'axe "Manger" - "Penser" comme particulièrement important. Il considère que la "nourriture de l'esprit" est aussi importante que la "nourriture de l'estomac, du corps". Des nourritures inopportunes engendrent agressivité, stress, violence.

5. À ce point, M. VOISIN suggère "Gérer le stress : une transaction". Pour lui, la gestion du stress est fonction du rapport entre "la demande" (situation stressante) et "l'offre" (ressources et stratégies). Tant que le rapport est en équilibre, l'organisme est en homéostasie (équilibre). En cas de déséquilibre trop fort ou durable, cela nous amène au "Burn out" (épuiement professionnel), avec un cheminement qui peut passer de la petite déprime à la dépression, puis la maladie, et enfin au suicide. L'intervenant insiste sur le fait que nous sommes inégaux face au stress. Qu'elles soient innées ou acquises, nos capacités de résistance au stress sont distinctes. Mais des moyens et stratégies de renforcement existent.

6. Vient la nouvelle typologie du stress, selon Éric VOISIN. Ce dernier a isolé 4 types de stress et proposé des pistes et outils de résolution.

L'animateur surprend tout le monde en demandant de se mettre debout et par une série de contractions musculaires, suivie de relâchement. Histoire de bien identifier la différence entre la tension provoquée, entre autres par le stress et le bien être issu du relâchement et de la relaxation assise, qui a été proposée.



De gauche à droite : Éric VOISIN et Sylvestre JANKY, Délégué de la Gaudeloupe

Quelques exercices simples d'automasage, destinés au relâchement du visage, à calmer les maux de tête, à la détente des yeux souvent irrités par la fixation des écrans, ont été les bienvenus.

À cette mise en jambe a succédé une présentation vidéo des concepts de l'auteur.

- **Conjoncturel/Contextuel.** Les réponses à ce niveau se trouvent dans le Kit Minimum Vital (ensemble d'exercices et outils que chacun devrait prioritairement acquérir). À ce stade la responsabilité est individuelle.

- **Fonctionnel.** Les difficultés sont essentiellement dues à des défauts d'organisation. Les réponses sont dans l'acquisition de principes et outils d'organisation. La responsabilité est toujours individuelle, même si elle nécessite l'appel à des ressources extérieures.

- **Structurel/Managerial.** Situation où on n'a pas ou peu de pouvoir. Les carences ou incohérences managériales sont en jeu. Ici M. VOISIN dénonce certaines organisations, des approches managériales et la construction d'une culture d'entreprise pertinente (productivité, performance et pérennité économique) et écologique (développement et équilibre de l'Humain).

Ces trois types de stress et leur gestion, sont du domaine de la responsabilité partagée. Tantôt individuelle, tantôt collective. Ils doivent trouver leurs pistes de résolution dans l'entreprise ou son environnement proche, par de nouvelles stratégies de motivation et attitudes managériales, le coaching, la formation.

- **Existentiel.** Ce type recouvre l'histoire personnelle et le niveau de chacun à pouvoir gérer la complexité. Les besoins sont dans l'alignement et la restructuration de l'histoire de vie. Nous approchons là de la psychothérapie et ce niveau ne peut être de la responsabilité de l'entreprise. Le traitement peut nécessiter l'extraction de l'individu du système, pour le réintroduire par la suite.

Un petit pot de l'amitié a conclu la matinée.



Les représentants nationaux, régionaux et départementaux de l'APCLD ont tenu leur Assemblée Générale annuelle les 31 mai et 1^{er} juin 2018 au Centre Azuréva de Fréjus (83).

Compte rendu des travaux

LE STATUTAIRE

Nathalie ZUBIOLLO, Présidente de l'APCLD, a accueilli les participants et les a remerciés d'avoir réussi à venir si nombreux à l'Assemblée Générale malgré les différents mouvements sociaux.

Notre Présidente a accueilli également avec plaisir les nouveaux bénévoles de l'association présents à cette assemblée.

Elle a ensuite présenté les évolutions du réseau et l'équipe du siège à l'assemblée.



Nathalie ZUBIOLLO, Présidente de l'APCLD

RAPPORT MORAL

Nathalie ZUBIOLLO a fait lecture du rapport moral. L'année 2017 est, pour l'APCLD, une année de transition. Elle s'est organisée autour d'axes forts comme le projet associatif, le bénévolat, l'aide aux Aidants Familiaux et l'accès



M. Louis PERRIGAULT, Président d'Honneur de l'APCLD

aux soins. 2017, fût une année très riche en activités qu'elle soit d'ordre individuel ou collectif, même si elle a enregistré un léger fléchissement dû à l'actualité des entreprises, de la société française et à l'évolution de notre organisation.

La Présidente a vivement remercié l'ensemble des bénévoles et des permanents pour leurs actions. Ce rapport a été adopté à l'unanimité par l'Assemblée Générale.

RAPPORT D'ACTIVITÉ

Julie BECHENNEC, référente prévention animation - soutien aux régions a présenté le rapport d'activité. Cette dernière a mis l'accent sur les aides apportées au sein des différentes Entreprises et sur les actions collectives réalisées.

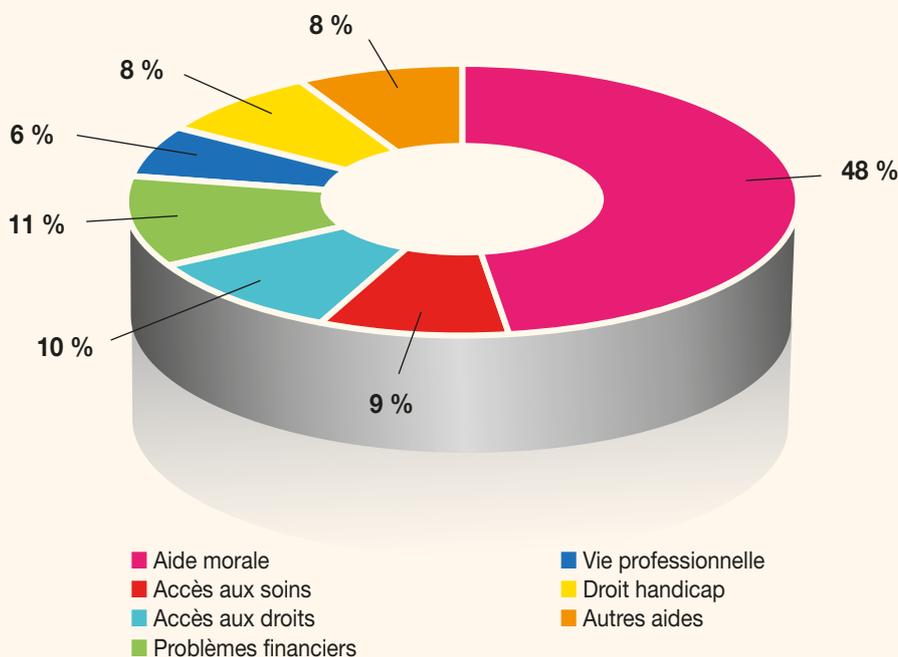
Elle a proposé une synthèse nationale des aides et a fait remarquer que l'aide morale reste bien entendu la première aide apportée par l'APCLD et son réseau (48 %).

Elle a également précisé la part importante que prennent les aides financières et l'aide à l'accès aux soins, qui représentent respectivement 11 et 9 % du total des aides apportées.



Julie BECHENNEC, référente animation et prévention - soutien aux régions

Synthèse nationale des aides apportées en 2017



Christian ALIBAY, expert comptable



Patrick LAGUEYRIE, commissaire aux comptes



Marion PRÉVOT, chargée de communication

Marion PRÉVOT, chargée de communication, a développé le bilan d'activité de son pôle et de ses évolutions.

La communication s'est articulée en 2017 autour de 4 axes majeurs : la création de nouvelles plaquettes institutionnelles, le lancement de la nouvelle campagne de promotion de la santé : le Sommeil, l'Internet et les outils qui se renouvellent et qui se professionnalisent.

Le rapport d'activité a été adopté à l'unanimité par l'Assemblée Générale.

RAPPORT FINANCIER

Bernard LEROY, trésorier de l'association a fait une lecture dynamique de la situation des comptes de l'association au 31 décembre 2017, qui fait ressortir un résultat excédentaire de 133 470 €, qui consolide nos fonds propres, et laisse entrevoir de belles perspectives d'avenir.

Rapport de la Commission de surveillance

Bernard LEROY, trésorier de l'association a lu le rapport de la commission, établi par Mes-



Bernard LEROY, trésorier APCLD

dames Josianne DUPONT, Marie-José LASJUNIES et Andrée FREIXINOS, toutes trois correspondantes de la région Aquitaine, et membres de la commission de surveillance, concluant à la régularité des écritures et des comptes de l'exercice 2017.

Rapports de l'Expert Comptable et du Commissaire aux Comptes

Messieurs Christian ALIBAY, Expert-Comptable et Patrick LAGUEYRIE, Commissaire aux Comptes, ont présentés les points importants ayant marqué l'exercice 2017, tant sur la situation des comptes que sur l'organisation de la gestion de l'association via l'audit effectué par le cabinet Mazars. Ces Experts ont commenté et argumenté l'ensemble des rapports et répondu aux différentes questions.

L'Assemblée Générale a approuvé à l'unanimité les comptes de l'exercice 2017.

Proposition d'affectation du résultat de l'exercice 2017

- **Résultat comptable 2017**
→ 133 470 € ;
- **À ajouter** : → (consommation en 2017 prélevée sur le poste réserve pour projet associatif) : + 56 249 € ;
- **Résultat à affecter** :
→ 246 598 € ;
- **55 000 €** → au poste intitulé "Réserve pour Projet Associatif" ;
- **148 000 €** → au poste intitulé "Fonds Associatif sans droit de reprise" ;
- **43 598 €** → au poste intitulé "Report à nouveau".

Sur proposition du Conseil d'Administration, l'Assemblée Générale a décidé à l'unanimité d'affecter le résultat de l'exercice 2017 s'élevant à 133 470 € de la manière citée ci-dessus.

Résultats des élections au Conseil d'Administration

Un tiers des membres du Conseil d'Administration doit être renouvelé tous les 2 ans.

Cette année, on comptait 2 644 inscrits, 1 203 votants, 1 150 suffrages exprimés et 53 votes blancs et nuls. Sept postes étaient à pourvoir.

Ont été élus : **Mmes Michèle GUELIANE, Jacqueline LABORDE, Christine LEVASSEUR, Aline MAUTI, Pierrette SAIGRE** et **Messieurs Jean-Paul CAMO, Philippe DOUTRELUINGNE.**

L'assemblée a validé à l'unanimité les résultats de cette élection.

Composition du nouveau bureau

Le Conseil d'Administration a composé le bureau suivant :

Présidente : Nathalie ZUBIOLLO

Premier Vice-Président :

Jean-Paul CAMO

Deuxième Vice-Président :

Philippe DOUTRELUINGNE

Secrétaire Générale :

Michèle GUELIANE

Secrétaire Générale Adjointe :

Roselyne ANDRE

Trésorier : Alain GAYRAUD

Trésorière adjointe :

Jacqueline LABORDE

INTERVENTIONS

Le vendredi étaient présents de nombreux invités que l'assemblée a accueilli avec plaisir.

Pour représenter le Groupe

La Poste, étaient présents :

M. Stéphane PASSERON, Directeur de la DNAS PACA/LR, **Mme Carine BENOIST**, assistante sociale, **Mme Lydia EMBINGA AMOGHO**, assistante sociale, **Mme Michèle ZANETTE**, assistante sociale, **Mme Christelle NOVIAL**, référente sociale.



Valérie LEROUX, DNAS

Mme Valérie LEROUX, responsable gamme de produits Solidarité et gestion associative Solidarité culture a eu l'honneur de remplacer **M. Didier LAJOINIE** Directeur de la DNAS excusé car retenu par d'autres priorités.

Le discours de **Mme LEROUX** a été l'occasion d'exposer un bilan rapide du Groupe La Poste.

Le CA a augmenté de 3,3 % dépassant ainsi les 24 milliards d'euros, le REX a lui augmenté de 3,8 % et le résultat net de 0,3 % à 851 millions d'euros. La dette s'est stabilisée à 3,8 milliards.

Au-delà des chiffres que faut-il retenir : 3 vents contraires : la baisse des volumes courrier se poursuit avec presque - 7 %, le niveau des taux d'intérêt bancaires est très bas ce qui pénalise fortement La Banque Postale, la compétition sur les prix du colis fait rage entre opérateurs mondiaux.

Le budget du COGAS a été réalisé à 99,5 % (172,5 M€).

Les subventions aux associations s'établissent à plus de 30 millions dans un budget du COGAS qui approche les 176 millions et un budget

social global confié à la DNAS à 205 millions. Dans l'instance COGAS les votes de La Poste sont au nombre de 8 et celles des OS et des associations au nombre de 12. La Politique sociale est donc bien une co-construction.

De manière plus générale, la DNAS a attribué au titre de 2018 près de 1 160 000 € d'aides diverses et a ouvert avec plaisir nos supports de communication dont le portail malin. Nous travaillons aussi avec vous sur la relance du bénévolat associatif postal.

L'APCLD est une association active et dynamique ! Et ...solidaire en effet en 2017 l'APCLD a contribué à l'élan de solidarité qui a permis d'aider dans le cadre du protocole sinistre, les postiers sinistrés suite aux ouragans IRMA et MARIA qui se sont abattus sur les Antilles.

Pour terminer je souhaite vous dire que la DNAS est à vos côtés et à votre écoute et je vous remercie au nom de l'entreprise d'être celles et ceux que vous êtes.

Un grand merci à vous toutes et tous !



Le nouveau bureau de l'APCLD

De gauche à droite : Jacqueline LABORDE, Alain GAYRAUD, Roselyne ANDRÉ, Michèle GUELIANE, Philippe DOUTRELUINGNE, Nathalie ZUBIOLLO, Jean-Paul CAMO



Clarisse MATHIEU, responsable de la Politique Handicap



Jacques HOURS, secrétaire Général Azuréva



Félix VEZIER, Président National de l'ANR

Mme Clarisse MATHIEU responsable de la Politique Handicap du Groupe La Poste a présenté l'accord Handicap qui a été prolongé jusqu'au 31 décembre 2018.

Afin de maintenir une politique ambitieuse en faveur de l'intégration du handicap à La Poste, cette prolongation s'accompagne des mesures suivantes pour 2018 :

- 117 recrutements dont 50 en CDI, ce qui correspond à un tiers de l'engagement global des recrutements pris par La Poste dans l'accord 2015-2017 ;
- Reconduction du budget de 2017 pour la mise en place et le suivi de l'accord handicap, soit un budget de 8 081 724 € ;
- Reconduction de l'ambition prise en 2017 pour les achats au secteur adapté et protégé, soit 12 M€ ;
- Et bien sûr 3 ASA pour les démarches médicales ;
- Les signataires de l'accord signent l'avenant : CFDT, FO, CFTC, CGC, sauf l'UNSA ;
- La DIRECCTE a agréé l'avenant avant le 18/12/2017.

De nombreux invités représentaient les associations :

M. Jacques HOURS, Secrétaire Général Azuréva, **Mme Claude DURAND**, Présidente de La Mutuelle Générale PACA, **M. Christophe BEAUVILLAIN**, Directeur de section de La Mutuelle Générale PACA, **M. Félix VÉZIER**, Président National



Christine MAUSSIRE, Vice-Présidente de la Mutuelle Générale

de l'ANR, **Mme Marie-Hélène BAYER**, ancienne assistante de feu le **Professeur CABROL**, **Mme Marie-Hélène BERNARD**, administratrice AFEH, **M. Daniel ROUQUIER**, Président UNASS VAR, **M. Christian TREMOYER**, Président AMITIÉ, **M. Jean-Luc PIERREE**, du Comité Technique.

Mme Christine MAUSSIRE, Vice-Présidente de la Mutuelle



Christian TREMOYER, Président AMITIÉ

Générale (MG) était très honorée de représenter la Mutuelle pour la deuxième année consécutive.

La MG accompagne les personnes en congé longue maladie à travers les prestations prévoyance incapacité/invalidité.

La MG va proposer à l'Assemblée Générale du 8 juin, une revalorisation de la cotisation qui est inchangée depuis 2006.

Aujourd'hui 0,78 % du TIB pour la partie incapacité et 6,26 % du TIB pour la partie invalidité (soit un total de 1,05 %).

Le nombre de dossiers pays augmentent chaque année. Exemple en 2017, nous avons réglé 9 852 dossiers soit 1 000 de plus qu'en 2016.

Les fonctionnaires d'Orange sont depuis le 1^{er} janvier 2018 dans un contrat collectif. Depuis le 1^{er} février 2018 un contrat facultatif.

La Poste a également lancé un appel d'offre pour ses deux contrats collectifs (contrats salariés, contrats des fonctionnaires) qui a également été remporté par la Mutuelle Générale. Ce nouveau contrat prendra effectif au 1^{er} janvier 2019.

Après une synthèse des différents rapports (moral, activité et financier) de l'APCLD, **M. Louis PERRIGAULT**, a accueilli le **Professeur Marc-Olivier BITKER**, Chef du service d'Urologie et de Transplantation rénale à l'hôpital de la Pitié-Salpêtrière, spécialiste des affections de l'appareil urinaire et génital de l'homme et urinaire de la femme et le **Docteur Véronique PHÉ**, chirurgien dans le service d'urologie de l'hôpital de la Pitié-Salpêtrière à Paris.



De gauche à droite : Sylvestre JANKY - Délégué de la Guadeloupe, Nathalie ZUBIOLLO, Professeur Marc-Olivier BITKER, Florent ANELKA - Délégué de la Martinique, Docteur Véronique PHÉ



De gauche à droite : Marion PRÉVOT, Micheline LÉZIN, Nadia RHOUNI, Claire LÉVÊQUE, Razika DJEBBARA, Martine GIRAULT, Christine BARRAUD, Philippe LE FLOC'H, Corinne CONSUEGRA, Patrick DZIURA, Julie BECHENNEC

DÉVELOPPEMENT SOCIAL

Une Assemblée Générale 2018 sur le thème de la sexualité et du vieillissement.

Le Professeur **Marc-Olivier BITKER** a présenté de façon interactive à l'ensemble des congressistes, le thème de la sexualité masculine et le vieillissement, sujet qui les a beaucoup intéressés.

Sa présentation, fort appréciée, a été complétée par l'exposé de son sujet de thèse, en partie financée par l'APCLD : "la sclérose en plaques et vessie : un enjeu majeur de qualité de vie".

Ces deux conférences furent de qualité. Des moments importants, parfois touchants d'échanges et de partages qui ont galvanisé l'assemblée.



Martine GIRAULT, coordonnatrice région Centre-Bourgogne-Limousin et Martine COROT, correspondante médaillée 2018

REMISE DE DISTINCTIONS

Cette année sont distingués par la remise d'une médaille d'honneur de l'APCLD : **Mme Martine COROT**, correspondante Centre-Bourgogne-Limousin et **M. Yves REDON**, correspondant Auvergne-Rhône-Alpes.

Ils ont reçu les chaleureuses félicitations de l'ensemble des participants de l'Assemblée Générale et ont été remerciés pour leur implication, leur disponibilité et leur dévouement pour les actions qu'ils ont menées au sein de notre association.



Nathalie ZUBIOLLO et Yves REDON, correspondant médaillé 2018

CLÔTURE DE L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE

L'assemblée générale constructive a réuni toutes les forces vives de notre association.

La Présidente a tenu à remercier l'ensemble de l'équipe organisatrice pour le travail effectué, ainsi que les permanents présents du siège qui ont participé par leur activité à la réussite de ces journées, et l'ensemble des bénévoles pour leur action tout au long de l'année.

Merci à toutes et à tous.



Professeur Marc-Olivier BITKER

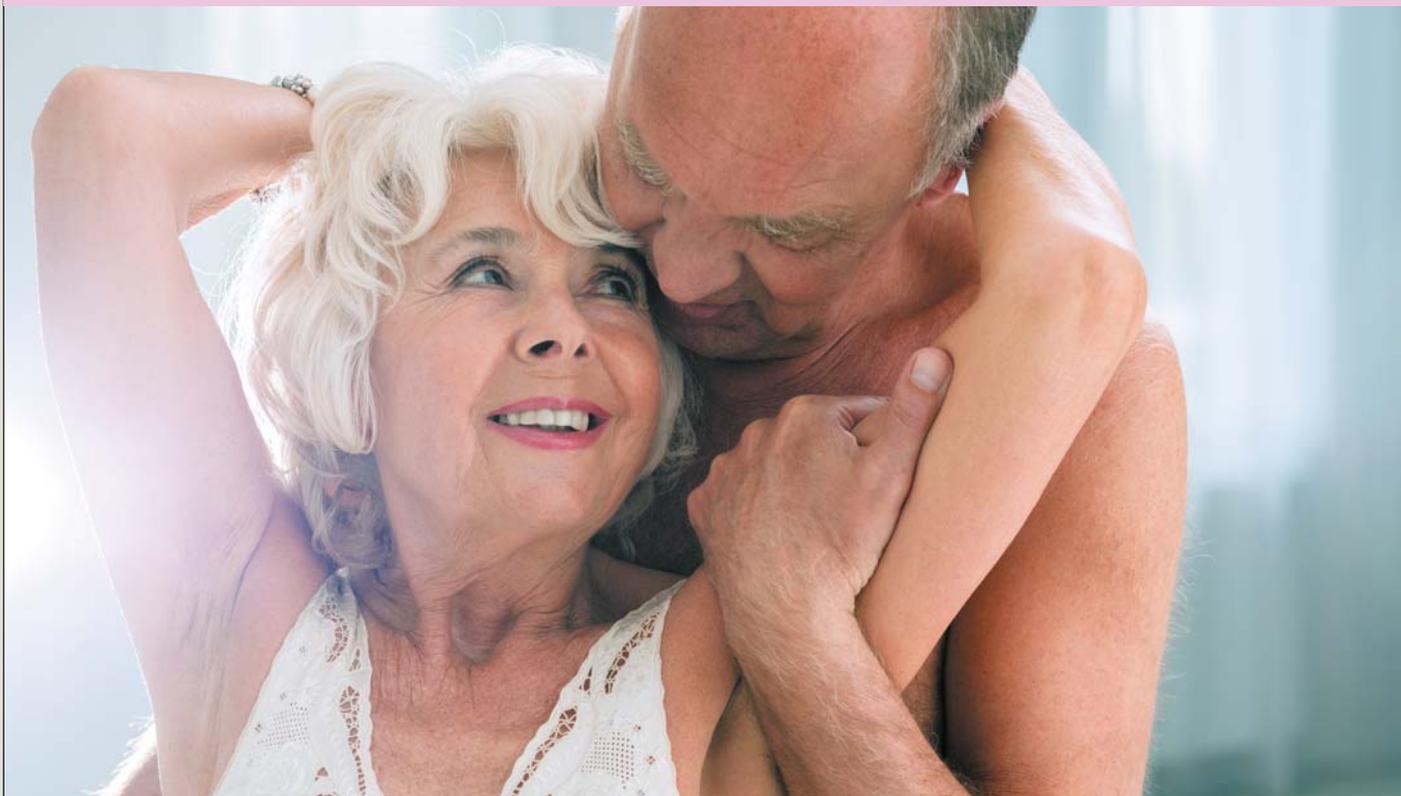
Le **Docteur Véronique PHÉ** est intervenue sur le thème de l'incontinence urinaire de la personne âgée.



Docteur Véronique PHÉ



De gauche à droite : Nathalie ZUBIOLLO, Myriam DRIDI - assistante de direction, Henri SURJUS - responsable financier, Michèle THOMAS - responsable du service APPA (aide à la personne prévention animation) et Julie BECHENNEC - référente prévention animation-soutien aux régions



Vieillesse et sexualité



Marc Olivier BITKER

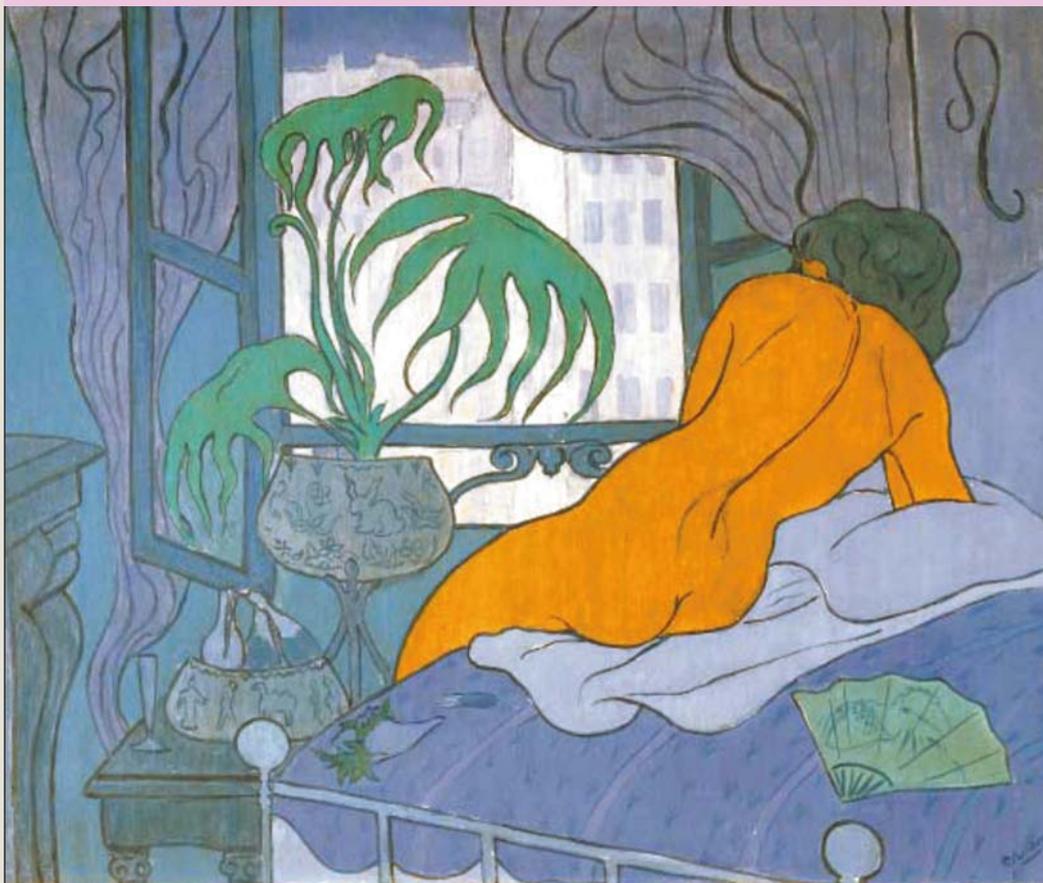
Service d'Urologie
et de transplantation
Groupe Hospitalier
de la Pitié Salpêtrière
Charles Foix ; APHP.
Sorbonne Université
Médecine

Indépendamment de toute affection ou de tout geste chirurgical portant sur l'appareil génito-urinaire, le vieillissement s'accompagne de modifications de la sexualité, chez l'homme comme chez la femme.

Il en est de même pour le couple qui est justement le lieu de rencontre autour de la sexualité de l'homme comme de la femme même vieillissants. L'analyse de cette réalité est rendue relativement complexe du fait d'une évolution différée dans le temps et aussi différente selon le sexe des modifications de l'activité sexuelle.

La réflexion autour de ces phénomènes doit être menée en gardant présente à l'esprit lors de la consultation, le principe d'Antoine Laurent LAVOISIER (1743-1994) : "rien de se perd, rien ne se crée, tout se transforme".

LAVOISIER n'avait cependant rien fait d'autre que de reformuler un écrit d'Anaxagore DE CLAZOMENE, philosophe grec ayant vécu au 5^{ème} siècle avant Jésus-Christ et qui avait écrit : "rien ne naît ni ne périt mais des choses déjà existantes se combinent puis se séparent de nouveau".



LIBIDO ET ACTIVITÉ SEXUELLE CHEZ LE SUJET ÂGÉ

Une étude publiée en 2011⁽¹⁾ rapporte les résultats d'une enquête menée auprès de 60 patients (30 hommes et 30 femmes) de plus de 50 ans, consultant en milieu hospitalo-universitaire pour hypertension artérielle ou pour des problèmes rhumatologiques.

Les auteurs notent outre le fait que la sexualité est affectée d'abord par l'âge chez la femme et par l'état de santé chez l'homme que le désir est quant à lui affecté essentiellement par l'absence d'activité professionnelle et ceci de manière hautement statistiquement significative (75 % de persistance du désir chez les

sujets ayant encore une activité professionnelle versus 37 % chez les retraités).

Les auteurs rappellent aussi la nécessité d'une augmentation de l'importance de la stimulation sexuelle avec l'âge et d'une baisse de l'intensité de l'orgasme avec les années et éventuellement la maladie.

Plus intéressant peut être encore, 78% des sujets interrogés par les auteurs de cet article n'ont pas de rêve érotique mais ceux qui en ont le plus sont le plus souvent de sexe masculin (30 % vs 13 %).

Enfin, et ceci pour mettre en évidence de manière la plus claire qui soit les problèmes sociétaux posés par les évolutions différentes de la sexualité chez l'homme et chez la femme,

dans cette population de sujets âgés de plus de 50 ans, 13 % seulement des sujets de sexe masculin disent ne plus avoir d'intérêt pour la sexualité alors que c'est le cas de plus de 46 % des femmes. On peut imaginer les conséquences de cette évolution différente au-delà de 50 ans selon le sexe dans le couple d'une part mais aussi dans la Société de manière plus générale. Bien des comportements - volontiers considérés comme déviants dans la vie quotidienne - sont expliqués par ces données statistiques.

PRÉVALENCE DE LA DYSFONCTION ÉRECTILE SELON L'ÂGE

Une étude publiée en 2007⁽²⁾ a montré que les érections sont

jugées de bonne qualité chez 68% des sujets dans la quatrième décennie, chez 47 % des hommes dans la décennie 50-59 ans et chez 35 % seulement des sexagénaires.

Il est intéressant de noter cependant que, quelle que soit la tranche d'âge, un pourcentage sensiblement identique, de l'ordre de 25 % de la population étudiée, rapporte l'existence d'une dysfonction érectile considérée comme légère et fonctionnellement gênante, ce qui représente quand même un quart de la population totale...

Evolution de la sexualité féminine en fonction de l'âge et de l'origine ethnique

AJ. HUANG⁽³⁾ rapporte en 2009 une étude montrant l'évolution de l'intérêt pour la sexualité des femmes en fonction de l'âge et de leur origine ethnique. Si dans la tranche d'âge de 45 à 54 ans, 56 % des femmes ont encore un intérêt léger ou modéré pour la sexualité et 16 % un intérêt important, ces chiffres ne sont plus respectivement que 29 % et 6 % dans la tranche d'âge des femmes âgées de plus de 65 ans. Ces données sont en accord avec les chiffres du travail de Kalra de 2011⁽¹⁾.

L'étude de la sexualité des femmes en fonction de leur origine ethnique montre que ce sont les femmes de race noires ou d'origine latino-américaines qui gardent le plus longtemps un intérêt pour la sexualité, les femmes d'origine caucasienne ou asiatique ayant des chiffres légèrement inférieurs, bien que ceci ne soit que peu différent sur le plan statistique.

COUPLE ET SEXUALITÉ

Toutes les données précédentes montrent bien l'évolution différente et le côté imparfaitement congruent de ces évolutions selon le sexe.

Il est donc probablement indispensable, si l'on veut prendre en charge les difficultés liées au vieillissement dans le domaine de la sexualité, de répondre non seulement à la demande du ou de la consultante mais aussi dans la mesure où cela est possible d'écouter le couple.

Il est en effet important d'essayer de voir s'il persiste ou non un désir entre les deux partenaires d'un côté comme de l'autre, en se souvenant que Jacques LACAN a écrit que "le désir de l'homme trouve son sens dans le désir de l'autre".

Cette phrase est bien entendu, comme souvent les phrases de LACAN, à double entrée avec dans une première analyse le désir de l'autre en tant qu'individu et dans une deuxième

analyse surtout le fait que le désir du ou de la partenaire est largement amplifié par la perception qu'il ou elle peut avoir de l'existence d'un désir chez l'autre.

WITTMANN⁽⁴⁾ en 2014 insistent sur le fait que le patient consultant, quel que soit son sexe, sait l'importance de l'intérêt pour sa propre sexualité de celui que "l'autre" porte à la sexualité pour la reprise ou la persistance d'une activité sexuelle. Il insiste cependant sur le fait que, même si cette notion est bien connue, il existe une ignorance quant aux demandes de l'autre du fait probablement d'une insuffisance de communication dans ce domaine du fait des habitudes et du caractère routinier de la vie de bien des couples après des années de vie commune.

Il est donc particulièrement important de profiter de la demande de l'un ou de l'autre des membres du couple pour leur permettre de réouvrir le dialogue dans le domaine de la sexualité avec l'espoir de favoriser la redécouverte des attentes du ou de la partenaire.

En 2015 un travail a mis en évidence le rôle important dans le maintien de la sexualité au sein des couples vieillissant du caractère considéré comme "positif" face à la vie en société de l'homme⁽⁵⁾.

ET QUID DU RÔLE DE LA MALADIE ?

Indépendamment même du vieillissement, la maladie et notamment la survenue de pathologie maligne fréquente au-delà

de 50 ans, va modifier encore la sexualité.

Une étude publiée en 2014 par MARUELLI⁽⁶⁾ à partir de 194 patients porteurs de pathologies malignes non métastatiques (108 tumeurs solides et 86 tumeurs hématologiques) montre que 36 % d'entre eux ne sont pas satisfaits de leur sexualité, ce d'autant qu'ils sont plus âgés, de sexe féminin, sous traitement et plus étonnant peut-être non croyants...

Si en Urologie, la prévalence de la dysfonction érectile après la chirurgie carcinologique du pelvis a été très étudiée, c'est moins le cas après la chirurgie digestive notamment pour cancer colorectal.

SENDUR et Coll.⁽⁷⁾ ont rapporté en 2014 une étude montrant que 75 à 83 % des patients ayant été traités pour cette pathologie avaient une dysfonction érectile.

ARDEN CLOZE en 2011⁽⁸⁾ avait rapporté l'existence d'une sexualité de moins bonne qualité chez les patients ayant des tumeurs malignes du système hématopoïétique mais probablement essentiellement du fait de l'association à un syndrome dépressif.

Enfin le maintien même en phase avancée de la maladie d'une certaine forme d'intimité et parfois de sexualité a été rapporté par Griebing en 2015⁽⁹⁾. Son travail souligne particulièrement l'importance d'éviter l'utilisation de stéréotypes hétérosexuels normatifs dans des populations homosexuelles ou transgenre.

à savoir

Le vieillissement est un phénomène extrêmement progressif pour ne pas dire insensible pour celui ou celle qui le vit mais aussi pour le couple et pour sa sexualité. Seuls les événements liés à la maladie ou aux traumatismes quelle qu'en soit la nature viennent parfois faire prendre avec brutalité conscience du temps passé. Le médecin et au sens le plus large l'homme qui est en lui se doit dès que l'occasion lui en est donnée de faire surgir dans la conscience de son interlocuteur ce phénomène illustré par le principe de Lavoisier.





ET LE PLAISIR DANS TOUT ÇA ?

Dans un article très ancien publié en 1979 par BERGMAN⁽¹⁰⁾ 43 hommes ont été interrogés au décours d'une cystoprostatectomie pour cancer, trois ans après celle-ci.

Vingt huit des 38 patients qui étaient sexuellement actifs en pré opératoire

avaient repris une certaine activité sexuelle (74 %) dont 21 (75 %) avec survenue d'un orgasme.

L'électromyographie des muscles péri-néaux réalisée lors de l'orgasme était strictement identique à celle d'un sujet non opéré laissant augurer probablement de la persistance d'un orgasme identique malgré les séquelles de la chirurgie d'exérèse du petit bassin.

CONCLUSIONS

Le vieillissement est un phénomène extrêmement progressif pour ne pas dire insensible pour celui ou celle qui le vit mais aussi pour le couple et pour sa sexualité. Seuls les événements liés à la maladie ou aux traumatismes quelle qu'en soit la nature viennent parfois faire prendre avec brutalité conscience du temps passé.

Le médecin et au sens le plus large l'homme qui est en lui se doit dès que l'occasion lui en est donnée de faire surgir dans la conscience de son interlocuteur ce phénomène illustré par le principe de Lavoisier. C'est particulièrement vrai à l'époque que nous vivons où le "jeunisme" pousse à oublier les échéances. Un dialogue entre le médecin et son patient et une incitation à l'ouverture de celui-ci au sein du couple pour pallier à la divergence de chacun de ses membres est plus que jamais nécessaire.

BIBLIOGRAPHIE

- 1 - Kalra G, Subramanyam A, Pinto C. *Sexuality : desire, activity and intimacy in the elderly. Indian J Psychiatry.* 2011 Oct;53(4):300-6.
- 2 - Kupelian V, Link CL, McKinlay JB *Association between smoking, passive smoking, and erectile dysfunction : results from the Boston Area Community Health (BACH) Survey. Eur Urol.* 2007 Aug;52(2):416-22.
- 3 - Huang AJ, Subak LL, Thom DH, Van Den Eeden SK, Ragins AI, Kuppermann M, Shen H, Brown JS. *Sexual function and aging in racially and ethnically diverse women. J Am Geriatr Soc.* 2009 Aug;57(8):1362-8.
- 4 - Wittmann D, Carolan M, Given B, Skolarus TA, Crossley H, An L, Palapattu G, Clark P, Montie JE. *What couples say about their recovery of sexual intimacy after prostatectomy: toward the development of a conceptual model of couples' sexual recovery after surgery for prostate cancer. J Sex Med.* 2015 Feb;12(2):494-504
- 5 - Waite LJ, Iveniuk J, Laumann EO, McClintock MK. *Sexuality in Older Couples: Individual and Dyadic Characteristics. Arch Sex Behav.* 2015 Dec 29
- 6 - Maruelli A, Ripamonti C, Bandieri E, Miccinesi G, Pessi MA, Buonaccorso L. *Sexual satisfaction assessment in 194 nonmetastatic cancer patients on treatment or in follow-up. Tumori.* 2014 Mar-Apr;100(2):232-6. doi: 10.1700/1491.16425
- 7 - Sendur MA, Aksoy S, Ozdemir NY, Yaman S, Yazici O, Bulent Akinci M, Uncu D, Zengin N, Altundag K. *Evaluation of erectile dysfunction risk factors in young male survivors of colorectal cancer. J BUON.* 2014 Jan-Mar;19(1):115-23
- 8 - Griebling TL. *Sexuality and aging: a focus on lesbian, gay, bisexual, and transgender (LGBT) needs in palliative and end of life care. Curr Opin Support Palliat Care.* 2016 Mar;10(1):95-101.
- 9 - Arden-Close E, Eiser C, Pacey A. *Sexual functioning in male survivors of lymphoma: a systematic review (CME). J Sex Med.* 2011 Jul;8(7):1833-41.
- 10 - Bergman B, Nilsson S, Petersén I. *The effect on erection and orgasm of cystectomy, prostatectomy and vesiculectomy for cancer of the bladder: a clinical and electromyographic study. Br J Urol.* 1979 Apr;51(2):114-20.



“CAKE POIVRONS, OIGNONS, THON”

(pour 8 personnes)



Ingrédients

- 1 poivron
- 1 oignon
- 1 boîte de thon
- 3 œufs
- 150 g de farine
- 1 sachet de levure chimique
- Huile d'olive
- Sel, poivre, herbes aromatiques
- 1 yaourt nature ou un fromage blanc

Préparation

- Préchauffer le four, à 180°C
- Éplucher, couper en morceaux le poivron et l'oignon puis les faire revenir dans une poêle avec un fond d'huile d'olive.
- Pendant la cuisson, préparer la pâte du cake.

- Mélanger les œufs, la farine, la levure. On peut ajouter un yaourt nature ou un fromage blanc afin de rendre la pâte plus onctueuse.
- Émietter le thon puis le rajouter à la préparation.
- Rajouter le poivron et l'oignon.
- Assaisonner à votre convenance avec du sel et du poivre. Vous pouvez ajouter des herbes aromatiques (aneth, thym...) et un peu de citron.
- Mettre au four pendant 25 minutes.
- Astuces économies : si vous avez un four électrique, vous pouvez l'éteindre quelques temps avant la fin de la cuisson. Vous réaliserez des économies d'énergie, bon pour la planète, puis des économies pour votre budget !



“MOUSSE AU CITRON”

(pour 4 personnes)

Ingrédients

- 250 g de Mascarpone
- 2 citrons jaunes
- 3 œufs
- Sucre

Préparation

- Séparer les blancs des jaunes.
- Mélanger le jaune avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse.
- Presser le jus des citrons.
- Ajouter la mascarpone puis le jus de citron.

- Battre les blancs en neige puis les mélanger au fur et à mesure à la préparation.
- Mettre la mousse pendant trois heures minimum au réfrigérateur.
- On peut la présenter en verrine individuelle, en ajoutant dessus le zeste des citrons jaunes ou le zeste d'un citron vert.
- On peut également ajouter quelques fruits (melon, fraise...). On peut également écraser au fond des spéculos ou tout type de gâteau sec.



Piqûres et morsures de l'été : quelles parades ?



Les beaux jours arrivent. Le soleil, la mer, les balades en forêt... L'été est la saison privilégiée pour les petits animaux de faire une apparition remarquée grâce à leurs piqûres, morsures... Heureusement, il existe quelques astuces pour se prémunir ou pour atténuer la douleur, mais aussi ôter épines et dards. Il est également important de savoir quand il devient primordial d'aller consulter si les piqûres ou morsures s'aggravent.

Les plus courants : les moustiques

Les piqûres de moustiques provoquent une réaction locale qui se traduit le plus souvent par une rougeur cutanée et des démangeaisons. Plus désagréables que dangereuses.

Pour s'en protéger

Utilisez des moustiquaires aux portes, aux fenêtres et autour des lits ainsi que des produits en spray ou en diffuseurs. Portez des vêtements amples et longs le soir, moment qu'affectionnent les moustiques, et imprégnez-les, ainsi que les parties de peau découvertes, de répulsifs.

En cas d'attaque

Appliquez une crème anti-démangeaison, voire antihistaminique ou à base de cortisone en cas de fortes démangeaisons ou de piqûres s'accompagnant de réaction importante.

Et contre le moustique tigre ? Facilement identifiable grâce à ses rayures noires et blanches, le moustique tigre est arrivé en France en 2004 et a depuis colonisé tout le sud de la France. "Il est redoutable car il peut transmettre la dengue ou le chikungunya s'il a piqué juste avant une personne infectée", explique le Dr Arezki IZRI. Pour le contraindre, il faut adopter les mesures anti-moustiques habituelles, y compris dans la journée, et supprimer les points d'eau stagnante où il se reproduit.

Taons et guêpes : les bons réflexes pour les éloigner

La majorité des piqûres d'insectes qui nous tournent autour l'été sont bénignes. Attention toutefois à celles des hyménoptères (abeilles, guêpes ou frelons) qui peuvent entraîner des réactions allergiques ainsi qu'à celles qui sont multiples ou situées au niveau de la gorge. D'une manière générale, en dehors de ces cas, les piqûres n'entraînent qu'une inflammation locale et douloureuse.

Comment s'en protéger ? Mieux vaut rester calme et éviter de s'agiter dans tous les sens pour ne pas rendre l'insecte agressif. Il faut éviter aussi de marcher pieds nus dans l'herbe et de manger ou de boire des aliments ou des boissons sucrés en plein air. Pensez également à utiliser des moustiquaires aux portes et aux fenêtres, des appareils insectifuges électriques et des lotions répulsives.

En cas de piqûre

Examiner la piqûre et enlever le dard s'il est encore présent (dans le cas d'une abeille). Appliquez une compresse froide ou un glaçon pour soulager la douleur et réduire l'inflammation, puis une crème antihistaminique, voire à base de corticoïde, pour limiter la réaction locale.

En cas de symptômes généraux (gêne respiratoire, sensation de froid, tremblements...) ou de réaction allergique, appeler le Samu en composant le 15.

Serpents :

éviter les mauvaises rencontres

En France, seules les vipères sont dangereuses. Leurs morsures (environ 1 000 par an pour 1 à 5 décès) entraînent une douleur très vive suivie d'un gonflement local, mais une fois sur deux, il n'y a pas d'injection de venin. L'unique traitement des envenimations graves est l'administration, à l'hôpital, d'un sérum anti-venin.

Comment s'en prémunir ?

Porter des pantalons longs, des chaussettes, des bottes ou des chaussures fermées dans les zones à risque. Regardez où vous mettez les pieds et ne mettez pas les mains sous les pierres, dans les trous ou les tas de bois qui sont au soleil. Enfin, si vous campez, vérifiez systématiquement votre sac de couchage, vos habits et vos chaussures.



Tiques : faire un check up complet

La tique est un acarien qui vit dans les prairies et les bois, mais on peut la rencontrer aussi dans les jardins et les parcs. Si sa morsure est indolore, elle peut transmettre des maladies infectieuses dont la plus connue en France est la maladie de Lyme, notamment dans l'Est de la France.

Si vous avez une tique, retirez-la à l'aide d'une pince fine ou d'un tire-tique (vendu en pharmacie) sans appliquer aucun produit désinfectez ensuite le site de la piqûre avec un antiseptique et vérifiez que vous êtes à jour dans vos vaccinations anti-tétaniques. Enfin, surveillez la zone de la morsure régulièrement dans les jours qui suivent. Si vous voyez apparaître une plaque rouge qui s'étend, consultez rapidement votre médecin traitant.



Comment s'en protéger ?

L'idéal est de porter des vêtements couvrants et traités si possible à l'insecticide dans les régions où sévit la maladie de Lyme (les produits à pulvériser sont les mêmes que ceux utilisés contre les moustiques). "Il faut rester vigilant, insiste le Dr IZRI, et bien vérifier, une fois rentré de promenade dans une zone à risque, que l'on n'a pas attrapé de tiques." Bref, on se déshabille, on prend une douche et on examine minutieusement son corps.

Vous avez touché un oursin

Une épine s'est enfoncée dans votre pied. Pas de panique, elle ne contient pas de venin. Elle peut cependant s'infecter. Dans ce cas désinfectez puis enlever les épines une par une. Tirez dans l'axe pour éviter de les casser. Un pansement gras pendant la nuit peut également permettre de ramollir la peau afin d'ôter les épines plus facilement si elles résistent. Pas d'inquiétude s'il reste quelques fragments : ils partiront d'eux-mêmes au bout de quelques semaines. Il arrive cependant que la plaie devienne rouge ou gonflée ou encore que vous res-

sentiez une douleur à l'articulation la plus proche. Il devient alors important d'aller consulter afin de se faire prescrire des antibiotiques.

Vous avez marché sur une vive



Poisson enfoui dans le fond sablonneux le long de certaines côtes, la vive peut provoquer des douleurs intenses et peut s'accompagner de nausées, de maux de tête, de vomissements, de vertiges ou de palpitations. Si vous avez été piqué, sortez de l'eau et allez voir les secours. Appliquez sur la région atteinte une source de chaleur, puis placez une poche de glace sur la plaie, qu'il faut également nettoyer et désinfecter. Si les symptômes s'éternisent ou que la plaie s'infecte, une consultation médicale s'impose.

Les piqûres de méduses

Ces animaux marins sont dotés de tentacules venimeux. Sa piqûre provoque une

sorte de brûlure plus ou moins forte suivie d'une inflammation progressive de la peau.

Que faire ?

Rincez la zone douloureuse à l'eau de mer, s'il reste des tentacules visibles ou même invisibles ôtez les à l'aide d'une pince à épiler ou en raclant avec de la mousse à raser. Désinfectez ensuite la zone puis appliquez une poche de glace pour atténuer la douleur. Par la suite, évitez de rester au soleil pour éviter les risques de cicatrices.

Si vous êtes allergiques au venin de méduse (gonflements, difficultés respiratoires) ou si vous faites un malaise, appelez le samu (15). Il est également important de consulter si la douleur persiste, si la zone atteinte présente des signes d'inflammation importante ou si vous avez été touché à l'œil.

Florence MAINDRAULT

Source :
Que choisir

Le nouveau carnet de santé est arrivé !

Depuis le 1^{er} avril 2018, les nouveaux nés bénéficient d'un nouveau carnet de santé. Cet outil accompagne l'enfant jusqu'à sa majorité, car il contient toutes les informations médicales nécessaires à son suivi de santé. Il est remis par un officier d'état civil (ou la PMI) et n'est consultable qu'après accord des parents ou du représentant légal. À noter que toutes informations inscrites par un professionnel de santé doit être suivi de la signature de ce dernier.

La version du carnet de santé 2018 évolue notamment par :

Les conseils du quotidien : aérer la chambre du bébé une dizaine de minutes par jour, utiliser des biberons sans bisphénol A, utiliser un tour de lit sans barreaux...

- La prévention du syndrome du bébé secoué,
- Les risques liés à l'utilisation excessive des écrans,
- Les nouvelles courbes de croissance,
- Les nouvelles recommandations vaccinales avec les vaccins obligatoires.

Pour tout complément d'informations, n'hésitez pas à contacter votre pédiatre ou médecin généraliste.

Julie BECHENNEC

Sources :
www.service-public.fr,
solidarites-sante.gouv.fr





Le tri des médicaments

80 % des français déclarent déposer leurs Médicaments Non Utilisés (MNU) chez le pharmacien, ce taux se renforce au fil des années. En 2016, 11 884 tonnes ont été collectées soit 181g par habitant.

L'association Cyclamed, agréée par les pouvoirs publics, a pour mission de collecter et de valoriser les MNU à usage humain, périmés ou non, rapportés par les patients dans les pharmacies. Elle les élimine dans le respect de l'environnement en les valorisant en énergie et en préservant la santé publique.

Pourquoi trier les médicaments ?

- Pour éviter les accidents domestiques, tels que la confusion médicamenteuse avec d'anciens traitements pour les séniors et l'ingestion accidentelle par les enfants qui représente plus d'une intoxication sur deux et 80 % des intoxications chez les plus jeunes (1 à 5 ans).
- Pour l'environnement, car ils contiennent des substances actives qui peuvent contaminer et polluer les eaux souterraines et les décharges. Ils doivent être incinérés et ne surtout pas être enfouis (pollution des sols) ni jetés dans l'évier ou les toilettes (pollution des rivières). Cette incinération permet d'éclairer et de chauffer des logements en respectant l'environnement.

De plus, conserver ses médicaments après un traitement en vue de les réutiliser présente d'importants risques. L'avis du médecin ou du pharmacien est indispensable en cas d'automédication.

Comment trier ses MNU ?

Périmés ou non, tous les MNU doivent être rapportés au pharmacien (dans leur emballage en contact avec le médicament) et cela dès qu'il y a un reste de médicament. Toutes les formes galéniques sont collectées (suppositoires, patches, ovules, pommades, crèmes, gels, comprimés, gélules, poudres, aérosols, sprays, inhalateurs, flacons de sirop, ampoules buvables ou injectables,...). Les emballages en carton et les notices

papier sont à déposer dans la poubelle de tri sélectif.

Les plaquettes en plastique vides sont à jeter avec les ordures ménagères.

Attention, certains produits, même achetés en pharmacie, ne sont pas repris par Cyclamed :

- La parapharmacie, les compléments alimentaires et les produits cosmétiques : il ne s'agit pas de médicaments, ils doivent être éliminés avec les déchets ménagers (ils ne doivent pas être jetés dans les toilettes ni dans l'évier)
- Les dispositifs médicaux : pansements, lunettes, préservatifs, thermomètres, pacemaker, scanner,...
- Les Déchets d'Activité de Soins à Risque Infectieux (DASRI) : ils doivent obligatoirement être mis dans des boîtes à aiguilles sécurisées. Celles-ci sont délivrées gratuitement aux patients en auto-traitement. Ces déchets présentent un risque infectieux et de contamination pour l'homme et l'environnement, ils nécessitent un traitement particulier. Ces boîtes jaunes à couvercle vert sont à rapporter fermées dans les pharmacies identifiées points de collecte.
- Les produits chimiques : ceux des particuliers sont à déposer en déchetterie.
- Les produits vétérinaires : sont à rapporter chez le vétérinaire (traitement en filière spécifique).
- Les appareils de diagnostic (tensiomètres, thermomètres,...) : doivent être rapportés en déchetterie.

Comment bien ranger son armoire à pharmacie ?

Pour éviter les accidents, il est important de centraliser tous les médicaments dans un seul endroit à l'abri de la lumière, de la chaleur et de l'humidité (ni dans la salle de bain, ni dans la cuisine).

Pour les rendre inaccessibles aux enfants, il est conseillé de placer l'armoire fermée à clé en hauteur et de séparer en 2 étagères les médicaments des enfants de ceux des adultes. À l'intérieur de l'armoire, ils doivent être rangés dans leurs boîtes



d'origine avec leurs notices. Il est recommandé de noter au stylo le nom de l'utilisateur sur la boîte ainsi que la date d'ouverture du produit. En effet, la date figurant sur le conditionnement indique la durée optimale de conservation du produit fermé ; une fois ouverts certains médicaments ne se conservent que peu de temps. Le mieux est d'effectuer régulièrement un tri pour ramener en pharmacie les MNU périmés ou non. L'application "Mon Armoire à Pharmacie" permet de la gérer en temps réel.

Peut-on donner ses MNU aux associations humanitaires ?

Depuis le 1^{er} janvier 2009, les associations humanitaires n'ont plus le droit de redistribuer les MNU. Les pouvoirs publics ont suivi les recommandations de l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé) du fait du problème de logistique et de traçabilité. La distribution, par certains organismes, de médicaments neufs est une procédure particulièrement encadrée et restrictive.

Corinne CONSUEGRA



Applications mobilité et handicap

Nous sommes presque tous utilisateurs d'appareils dédiés ou d'applications mobiles afin de trouver notre itinéraire pour nos déplacements. Depuis le 15 mars 2018, il est possible d'identifier un itinéraire en transports en commun qui sera effectué par une personne en fauteuil roulant sur Google Maps.

En effet sur cette application, disponible sur ordinateur ou équipements mobiles (téléphones, tablettes), une option "accessible en fauteuil roulant" a été ajoutée dès lors que l'on choisit le mode de transports en commun. Certaines grandes villes (Londres, New-York, Boston, Sydney, Boston et Mexico) possédaient déjà cette fonctionnalité. Paris et certaines grandes villes de métropole peuvent maintenant donner ces informations.

Afin que cette option soit efficace, il est nécessaire que l'adaptabilité réalisée soit réellement prise en compte.

Selon les utilisateurs sur Paris, les résultats sont soit négatifs ou erronés. Des mises à jour constantes seront nécessaires afin d'obtenir une efficacité totale. Les agences de transport sont mises à contribution afin de signaler les nouvelles installations ainsi que les usagers de l'application qui peuvent être questionnés sur leur expérience après un déplacement ou la visite d'un site sur l'accessibilité qu'ils ont effectué.

Sur Paris, le réseau Bus -Tramway est totalement accessible aux personnes à mobilité réduite, et pour le métro, seule la ligne 14 est accessible. Cela n'incite pas l'usage des transports en commun. Une autre application gratuite "Streetco" (GPS qui permet de définir un trajet en tant que piéton) est une alternative à Google Maps. Les utilisateurs renseignent en temps réel l'état du parcours envisagé (accessibilité des rues, obstacles permanents ou provisoires...) Cependant Streetco ne transmet aucune information sur les transports en commun.



Une fusion de ces 2 systèmes avec des mises à jour régulières apporterait certainement une base de données plus fiable afin de renseigner au mieux les utilisateurs.

Philippe LE FLOC'H

Sources :
ASH (Actualités sociales hebdomadaires),
Handicap.fr

La stratégie Nationale de santé 2018-2022

La stratégie Nationale de Santé 2018-2022 permet de cadrer la politique de santé en France. Elle a été définie par le Gouvernement et se fonde sur l'analyse dressée par le Haut Conseil de la santé publique, sur l'état de santé de la population, les principaux déterminants et les stratégies d'action envisageables. Elle a été adoptée officiellement par le Gouvernement fin décembre 2017 et réaffirme le principe porté par l'Organisation Mondiale de la Santé qui soutient que la santé doit être une priorité pour toutes les politiques publiques menées en France et dans le monde.

Suite à la concertation de plusieurs acteurs de la santé, des ministères concernés et de plus de 5 000 consultations publiques en ligne émanant de professionnels, d'associations et d'usagers, la Stratégie Nationale

de Santé s'articule autour de quatre thématiques : mettre en place une politique de promotion de la santé, incluant la prévention, dans tous les milieux et tout au long de la vie ; lutter contre les inégalités sociales et territoriales d'accès à la santé ; garantir la qualité, la sécurité et la pertinence des prises en charge à chaque étape du parcours de santé ; innover pour transformer notre système de santé en réaffirmant la place des usagers.

Afin d'illustrer au mieux les changements apportés par le nouveau plan d'action de santé, nous nous arrêterons sur une mesure prise par le Gouvernement qui concerne la prévention de la perte d'autonomie.

Prevenir la perte d'autonomie

La démarche de prévention de la perte d'autonomie doit répondre à deux problématiques :

- L'une concernant les personnes touchées directement par les polyopathologies chroniques dont la prévalence s'accroît avec l'âge dans une démarche promotionnelle relative à la prise en charge de la maladie, à l'adaptation de l'environnement face à la maladie ainsi qu'aux aides techniques existantes.
- L'autre s'applique aux aidants afin de leur apporter des mesures d'accompagnement afin d'appréhender les situations de dépendance des personnes malades.

Naima MAHDOUNE

Source :
solidarites-sante.gouv.fr



La maison en toute sécurité

Beaucoup de personnes à mobilité réduite vivent seules. Afin d'assurer leurs quotidiens sans accident chez eux, des dispositifs existent afin qu'ils puissent avoir une maison sécurisée et adaptée à leurs besoins.

Voici quelques équipements essentiels dans une maison pour personnes en perte d'autonomie :

3 Chambre

- Placer des prises partout dans la chambre pour supprimer les fils au sol.
- Prévoir un poste fixe pour pouvoir décrocher depuis la chambre.
- Mettre le lit à la bonne hauteur pour se lever sans difficultés.
- Disposer de sièges ou fauteuils pour pouvoir se reposer sans être obligé de se coucher.

2 Salon

- Favoriser des portes et des fenêtres faciles à utiliser, bien isolées (en terme d'acoustique et thermique),
- Choisir des volets électriques avec télécommande.
- Augmenter le nombre de points de lumière.
- Retirer les fils dangereux au sol pour éviter les chutes.
- Prévoir beaucoup de prises électriques à des endroits stratégiques, afin de ne pas utiliser de rallonge.
- Installer des interrupteurs repérables.
- Favoriser les rideaux ou portes coulissantes à la place des portes lourdes.
- Mettre des points lumineux dans les rangements.

5 Salle de bain et toilettes

- Installer des barres d'appuis pour la douche/baignoire ainsi que pour les WC.
- Surélever les WC.
- Placer un anti-dérapant dans la douche/baignoire.

5 Salle de bain et toilettes

3 Chambre

2 Salon

1 Entrée de la maison

4 Cuisine

1 Entrée de la maison

- Retirer tout obstacle devant l'entrée.
- Bien éclairer le chemin.
- Favoriser un plan incliné au lieu des escaliers pour les fauteuils roulants.
- Choisir une porte d'entrée légère à pousser.
- Des poignées de portes faciles à manipuler.
- Préférer un vidéophone au lieu d'un interphone.
- Éviter les différences de niveaux pas visibles qui pourraient entraîner une chute.
- Installer des boîtes aux lettres à hauteur convenable (pas trop haut ni trop bas).
- Mettre des mains courantes au niveau des escaliers et des couloirs.
- Évitez les sols glissants (dans toutes les pièces).

4 Cuisine

- Installer un plan de travail et laisser un espace vide en dessous pour pouvoir faire la vaisselle assis.
- Favoriser des rangements à hauteur modifiable.
- Choisir un évier pas profond, cela facilitera le nettoyage.
- Mettre une plaque de cuisson avec un dispositif de sécurité.



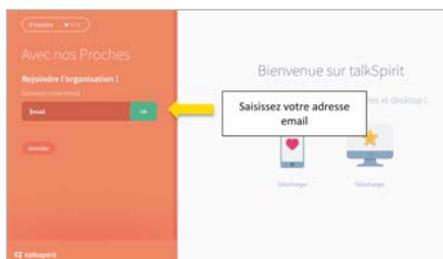
La Direction Nationale des Affaires Sociales

La Direction Nationale des Affaires Sociales (DNAS) de La Poste organise depuis plusieurs mois des tchats à destination des aidants à l'heure du déjeuner de 12h30 à 13h30.

Comment y participer ?

Rejoignez la plateforme Talk Spirit pour Avec nos Proches : <https://avec-nos-proches.talkspirit.com>

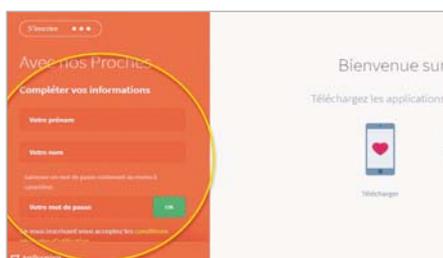
- Saisissez votre adresse mail



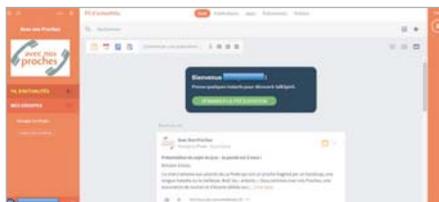
- Complétez les informations demandées : prénom, nom, mot de passe*.



- Cliquez sur le bouton "OK". Vous voici connecté à la page d'accueil de la plateforme "Avec nos Proches".



Sélectionner la thématique de chat du jour et participez à la conversation !



Tous les échanges des précédents tchats restent visibles. N'hésitez pas à aller lire les commentaires des tchats que vous auriez manqués.

Quelques exemples de tchats passés :

- Jeudi 12 avril :** Comprendre et gérer les émotions pour apaiser la relation.
- Mardi 15 mai :** Communiquer avec ses proches/on ne se comprend plus.
- Jeudi 14 juin :** Qui suis-je ? Un soignant, un aidant, son mari, sa femme, son enfant ?
- Mardi 10 juillet :** Quelques astuces pour organiser son quotidien.

Voici le planning des prochains tchats :

Jeudi 13 septembre
Le maintien du lien social

Lorsque l'on est aidant, l'accumulation des responsabilités va prendre peu à peu le pas sur la relation avec les autres. Le contexte de la dépendance, de la maladie et/ou du handicap peut également accentuer l'isolement de l'aidant.

Dans ce tchat, nous souhaitons échanger sur l'importance de maintenir le lien social quand nous sommes en situation d'aidant et présenter des idées pour créer du lien.

Mardi 16 octobre
Concilier vie professionnelle et situation d'aide

Pour les 47 % des aidants salariés en France, cumuler les rôles et les responsabilités impacte sur leur travail (concentration, efficacité, absentéisme) et sur leur santé (stress, fatigue, manque de temps pour soi) au quotidien.

Dans ce tchat, nous souhaitons échanger sur la conciliation de sa vie professionnelle, personnelle et d'aidant et présenter les solutions qui peuvent vous accompagner au quotidien.

Jeudi 15 novembre

Les relations et la communication avec les professionnels de santé

Quand une personne se trouve en situation de dépendance, handicap ou malade, les professionnels de santé vont rapidement faire partie du quotidien de l'aidé et de l'aidant. Les relations avec les professionnels ne sont pas toujours faciles : manque de prise en compte de l'aidant, manque d'explications de la pathologie du proche.

Dans ce tchat, nous souhaitons travailler ensemble sur les relations entre vous, votre proche et les professionnels de santé (médecin et autres) pour faciliter notamment le maintien au domicile.

Mardi 11 décembre

L'entrée en établissement spécialisé : quand, comment, pourquoi, pour qui ?

La situation évolue. Vous et/ou votre proche envisagez un placement de courte ou de longue durée en établissement. Cependant vous manquez d'informations.

Ce tchat a pour but de vous présenter les différents types de structures et les services existants à adapter selon la situation de votre proche. Nous pourrions vous aider à y voir plus clair et vous donner quelques bonnes adresses pour vous accompagner dans cette démarche.

Bon à savoir

L'inscription à la plateforme est gratuite et sans aucun engagement. Vous pouvez, si vous le souhaitez, créer un profil anonyme.

Vous pouvez télécharger le mode opératoire "Tchat TalkSpirit" sur le site du Portail Malin dans l'onglet "Solidarité", "Tchats autour de différents sujets intéressant les aidants".

Si vous rencontrez des difficultés, n'hésitez pas à envoyer un mail à contact@avec-nos-proches.com

* Vous pouvez à tout moment modifier votre profil en personnalisant votre espace.



La danse : un remède pour les personnes âgées

D'après une étude réalisée en 2015, il semblerait que la danse diminuerait le risque de chutes, améliorerait les performances physiques et cognitives des personnes âgées. De plus, des EHPAD, voire des conseils départementaux le proposent et constatent leurs effets.

Que ce soit des danses de salon, traditionnelles ou folkloriques, les effets seraient tout autant bénéfiques !

Source :

Que choisir santé, n°102, Février 2016

Dispositif de participation citoyenne pour la retraite

Actuellement le gouvernement et l'équipe du Haut-Commissaire sont en réflexion sur un système universel de retraite où un euro cotisé donne les mêmes droits, quelque soit le statut de la personne et le moment où il a été versé.

Grâce au site internet, reforme-retraite.gouv.fr vous pourrez comprendre et apprécier les enjeux, suivre toute l'actualité de cette réforme.

À savoir que vous pourrez également débattre sur certaines thématiques en lien avec la retraite sur participez.reforme-retraite.gouv.fr

Source :

www.solidarites-sante.gouv.fr

Dispositif de surveillance saisonnière si canicule et fortes chaleurs

Du fait des changements climatiques et des conditions météorologiques de fortes chaleurs, le Plan National Canicule a été activé depuis le 1^{er} juin et jusqu'au 15 septembre 2018.

Ce plan vise à inciter l'ensemble des acteurs à se préparer à prendre les mesures nécessaires de prévention et de protection des populations si le niveau de vigilance jaune est atteint.

Il est également rappelé qu'en cas de fortes chaleurs, les entreprises sont tenues de prendre les dispositions nécessaires pour assurer la sécurité et protéger la santé de leurs employés.



Source :

www.solidarites-sante.gouv.fr

Prise en charge des soins bucco-dentaires

Un accord conventionnel va être signé entre les représentants des chirurgiens-dentistes et l'Assurance Maladie qui donnera la priorité à la prévention et améliorera la prise en charge des assurés dans le domaine des soins bucco-dentaires.



À savoir que la prise en charge des populations vulnérables ou fragiles sera renforcée, et la mise en place des offres sans reste à charge commencera dès 2020.

Source :

www.solidarites-sante.gouv.fr

Le nutri-score : nouveau logo nutritionnel

C'est un logo qui informe sur la qualité nutritionnelle simplifiée et complémentaire à la déclaration nutritionnelle obligatoire fixé par la réglementation européenne. Il est basé sur une échelle de 5 couleurs : du vert foncé au orange foncé et associé à des lettres allant de A à E pour optimiser son accessibilité et sa compréhension par le consommateur.

De ce fait, plus le logo est vert, plus sa qualité nutritionnelle est bonne.

Source :

www.santepubliquefrance.fr

NUTRI-SCORE





Vu dans la presse médicale et sociale... et sur Internet

1105 La ménopause
La ménopause correspond à la fin de la période reproductive de la femme, habituellement vers l'âge de 50 ans. Elle est marquée par l'arrêt des règles ainsi que par la cessation de l'ovulation et de la sécrétion par les ovaires des hormones sexuelles (oestrogènes et progestérone).

La période de 2 à 7 ans qui précède la ménopause se nomme périménopause (et non préménopause). L'ovulation devient plus irrégulière. Le taux d'oestrogènes peut varier de façon très importante. C'est durant ces années de transition qu'apparaissent les irrégularités menstruelles et les symptômes incommodants : bouffées de chaleur, perturbations du sommeil, sautes d'humeur, etc.

www.passeportsante.net

1106 Comment nettoyer ses oreilles
Bien souvent, les rendez-vous chez l'ORL sont liés à des bouchons formés dans notre oreille. En cause, de mauvaises habitudes lors du lavage du conduit auditif.

Se laver les oreilles peut paraître simple mais bien souvent, de mauvaises habitudes entraînent la formation de bouchons dans l'oreille, qui ne sont pas sans conséquences pour notre santé auditive.

www.passeportsante.net

1107 Vaccination des adultes : n'oubliez pas les rappels !
On pense bien entendu à vacciner les enfants. Mais une fois adulte, on a tendance à oublier nos propres rappels. Pourtant, les vaccinations conseillées à l'âge adulte ne sont pas anecdotiques. Des maladies comme le tétanos ou la diphtérie peuvent avoir de graves conséquences, même chez une personne en bonne santé.

www.doctissimo.fr

1108 Qu'est-ce qu'un lumbago ?
Une lombalgie aiguë, autre nom de lumbago, désigne une douleur localisée dans le bas du dos, c'est ce qu'on appelle communément le "tour de reins" provoqué par un geste malencontreux. Cette affection est musculaire et n'a en fait aucun rapport avec les reins. Il existe deux types de lombalgies : les lombalgies chroniques (longues et difficiles à traiter) et les lombalgies aiguës (passagères), aussi appelées lumbagos. Les lumbagos sont généralement bénins, mais souvent douloureux. Dans la plupart des cas, une mise au repos et un traitement médicamenteux suffisent à le traiter.

www.passeportsante.net

1109 Poux et lentes
Si votre enfant est en crèche ou à l'école, vous êtes déjà familiarisé avec les alertes aux poux. La contamination se fait par contact direct : literie et vêtements, transports en commun et surtout école. Outre les désagréments qu'ils provoquent, ces insectes doivent être éliminés car ils sont susceptibles de transmettre des maladies : rickettsioses, fièvres typhiques notamment.

La famille des poux compte trois membres :

- Les poux de tête (pediculus capitis) fréquents en milieu scolaire ;
- Les poux de corps (pediculus corporis), qui évoluent entre la peau, les vêtements et la literie ;
- Les poux de pubis ou morpion (phtirus inguinalis), qui se transmettent volontiers par contact sexuel.

www.doctissimo.fr

NOTA : L'article intégral vous sera adressé sur simple demande. Préciser simplement le ou les numéros concernés.



“Ma main dans la Tienne”

de Cécile BRÉAT

“De ce parcours, je ne garde que la trace de ma peur à ce qu’il se fasse au monde extérieur, à son environnement : l’école, les autres. Mais je ne lâche rien, jamais, je donne tout.”

Ma main dans la tienne est le livre d’une maman, une maman qui va découvrir et accompagner son fils autiste : Baptiste. Un livre qui, comme cette main, ne vous lâche pas et vous permet de comprendre et de vivre de l’intérieur, grâce à des petites scènes de la vie quotidienne, le parcours d’une famille, son chemin de compréhension face aux particularités de Baptiste.

Par cette plume, l’on comprend tout de cette notion qu’alors bien abstraite à nos yeux. Les particularités de Baptiste, tout d’abord : “Baptiste ne sait pas mâcher. Le contact avec la matière est difficile, ainsi que tout ce qui demande un minimum de pression. Il présente une hypersensibilité que ce soit concernant les textures, les odeurs ou simplement à la vue de certains aliments. On retrouve fréquemment ce problème chez les personnes autistes. Il faut donc tout mouliner”. Les rituels nécessaires à Baptiste, et qui le rassurent : “Il faut tout appréhender, il n’y a pas de place pour l’imprévu, c’est angoissant pour lui... Plus tard viendra

le même principe dans la salle de bains pour expliquer les différentes étapes du lavage et du brossage des dents. Toujours tout décomposer, expliquer et refaire maintes et maintes fois les mêmes gestes”.

De même Baptiste ne sait pas faire pour manifester ses émotions : “Il faudra que j’attende qu’il ait quatorze ans pour qu’il me prenne dans ses bras pour la première fois (à ma demande bien sûr)”.

Des particularités, mais des facultés bien singulières aussi. Très tôt Baptiste a le besoin de tout compter et sa mémorisation est excellente : “Petite anecdote : Nous sommes au loto des pompiers. Baptiste à l’air de ne pas suivre ce qu’il se passe. Nous lui expliquons qu’il faut vérifier sur ces cartons les numéros sortants. Réponse de Baptiste : “pas besoin, je connais par cœur les numéros (il avait huit cartons devant lui)”.

Au fil des pages, le livre est truffé d’anecdotes et, peu à peu, nous comprenons ce vécu, nous nous attachons à Baptiste et à sa merveilleuse famille et amis qui l’entourent. Nous prenons connaissance des difficultés qui accompagnent le handicap : démarches complexes et interminables pour trouver l’auxiliaire de vie indispensable, hospitalisations, examens médicaux sacrifices financiers, sacrifice du temps.



L’on touche du doigt ces années de lutte et, enfin, la récompense de tous ces efforts à accompagner Baptiste : “Nous sommes en juillet 2017. Baptiste à quinze ans. Il a passé son brevet des collèges et vient d’obtenir son diplôme avec mention assez bien”.

Je laisse le mot de la fin à Cécile BRÉAT, en recommandant à tous ce livre, témoignage formidable de partage d’un vécu peu commun : “Une chose est sûre, c’est désormais à lui de poursuivre son chemin et d’écrire son histoire”.

Retournez le coupon ci-dessous complété et/ou accompagné de votre règlement sans affranchir à :

Vos coordonnées : à remplir également pour tout changement (état civil ou adresse)

Nom : Prénom :

N° Adhérent : E-mail :

Adresse :

Téléphone fixe : Portable :

Je souhaite devenir **ADHÉRENT**

Je souhaite devenir **BÉNÉVOLE**

• 10 €/an : Cotisation membre actif. (Postier-Télécommunicant, malade, ancien malade ou handicapé)

• 20 €/an : Cotisation membre apparenté. (Conjoint, ascendant, descendant au 1^{er} degré d’un Postier-Télécommunicant, malade, ou handicapé)

Je souhaite **M’ABONNER** à la revue (6 €/an : abonnement annuel aux 4 numéros de Solidarité Magazine 2018)

Je souhaite **FAIRE UN DON**

Je joins à ce coupon mon DON* d’un montant de : € par chèque à l’ordre de l’APCLD.

Signature :

* Un reçu fiscal est adressé pour toute cotisation ou don supérieur ou égal à 8 €.

APCLD

LIBRE RÉPONSE

N° 43 382

94119 ARCUEIL

CEDEX

JEUX

MOTS FLÈCHÉS



| | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------|--|---------------------|--|------------------|--|---------------|--------|----------------|------------------|--------------------|----------|-----------------------|------------------|
| Accord écrit | | Moins d'hommes | | Port | | Énumérera | | Sert au pigeon | | Pendant la corrida | | Prolonge la dure-mère | |
| Secrète | | Précis | | Ont de l'estomac | | D'être | | Ordre | | | | Pas fin | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| Valent des prunes | | | | | | Infinitif | | | | Travesti | | | |
| Plantes des bois | | | | | | Devenit vache | | | | Place des huiles | | | |
| | | | | | | De nos jours | | | Marque le visage | | | Vieille note | |
| | | | | | | Symbole | | | | | | | |
| Chassas l'eau | | Certain communiste | | | | | | | | | | | |
| | | Rivière | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | Une éternité | | | | Annonce du nouveau | Donne le passage |
| | | | | | | | | Ne brille pas | | | | | |
| Liaison | | | | | | Article | Tracté | | Part du gâteau | | Négation | | |
| Règle | | | | | | | | | | | | Sur une carte | |
| | | | | | | Adverbe | | | | | | | |
| | | | | | | Envisagera | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | Pas net | | | | | | | | | | | |
| | | Parfois distinguées | | | | | | | | | | | |

Solution mots fléchés n°355

| | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------|---|---------|------------------|------------------|------------------|-----------------|--------------------------|------------------------|-------------|-----------------------|-----------|-----------------|------------|
| Chantant faux | D | Duperas | T | Dégagerai | R | On y met le feu | A | Place des huiles | S | Rapport | P | Pourtant existé | I |
| Manière de sortir | | Symbole | | Nouvelles normes | | Retenu | | Dans les habitudes | | Machinera | | Club sportif | |
| | D | E | F | E | N | E | S | T | R | A | T | I | O |
| Repasse les vêtements | | | | | | | | | | | | Romains | M |
| Dans la gamme | T | E | I | N | T | U | R | I | E | R | | Participe | C |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | D | O | Singe - araignée | N | Façon d'être | I | Agent de liaison | E | T | Arrive avec la lettre | A | Parties de rien | R |
| | | | | | | | Grecques | | | | | | Sépare |
| | | | | | | | | | | | | | R |
| Pilastre carré | N | A | T | U | R | E | Religieux isolé | E | R | M | I | T | E |
| | | | | | | | Provenant | | | | | | |
| | A | N | T | E | Malgreur extrême | E | Démonstratif en désordre | T | I | S | I | E | Musicale |
| | | | | | | | | | | | | | R |
| Prendras des airs | | | | | | | | | | | | | |
| Pris dans ses bras | A | E | R | E | R | A | S | Arrive après la lettre | Méridionale | R | Possessif | I | Pronominal |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | E | N | L | A | C | A | Les traines | S | A | V | A | T | E |
| | | | | | | | | | | | | | S |
| | | | | | | | | | | | | | |
| Registre | T | E | S | S | I | T | U | R | E | Désigne des enzymes | A | S | E |

TECHNIQUE DE DISSUASION

