



Assemblée Générale 2019 Les bénévoles sont nos racines

/ Dossier médical /

Le cœur artificiel *(par le Professeur Pascal LEPRINCE)*

/ ACTUALITES MEDICALES ET SOCIALES /

Les nouvelles applications santé
Le plan national maladies rares
Mal être et dépression

/ FICHE TECHNIQUE /

Comparatif Allocation de Solidarité aux
Personnes Agées (ASPA) et
Allocation Supplémentaire d'Invalidité (ASI)

/ FICHE PRATIQUE /

Labels, étiquettes, durabilité des produits

Vie de l'association

La vie des régions p 4

Assemblée Générale

Un moment fort

dans la vie de l'asso p 11

Dossier médical

Le cœur artificiel p 17

Actualités

Actualités médicales p 19

Aides aux aidants p 23

Fiche pratique p 24

Fiche technique p 25

Brèves p 26

Revue de presse p 27

Recette p 28

Culture p 29

Jeux p 30

BD Handipotin 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 : apcl@apcl.d.fr

COMMISSION PARITAIRE : 0524 6 85281

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

RÉDACTRICES : Colette ALVES, Agnès LECAREUX

N° ISSN APCLD : 16341945

Paru en : Juillet 2019

Dépôt légal : à parution

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

CONCEPTION GRAPHIQUE/IMPRESSION : Armicom - Nanterre

CRÉDITS PHOTOS : APCLD - Jorge FEVAL (photos AG)

Abonnement annuel : 6 € - Numéro à l'unité : 2 € Diffusion : 9 000 exemplaires

Ont collaboré à ce numéro :

Le service Aide à la Personne, Prévention, animation, le réseau APCLD, le Pr Pascal LEPRINCE



Avec Ecofolio
tous les papiers
se recyclent.

L'APCLD

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

Depuis 1933, l'APCLD poursuit sa mission d'aide aux personnes fragilisées par la maladie ou le 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 400 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.

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

MEMBRES :

Professeur Maxime DOUGADOS

Chef du service de rhumatologie
à l'Hôpital Cochin

Professeur André VACHERON

Président honoraire
de l'Académie de Médecine

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

Professeur Pascal LEPRINCE

Chef de service de chirurgie
cardiaque du groupe
hospitalier Pitié-Salpêtrière
Membre de l'Académie
Nationale de Chirurgie

Professeur François RANNOU

Chef de service de rééducation
et réadaptation de l'appareil
locomoteur et des pathologies
du rachis à l'Hôpital Cochin



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

Michèle MONNIER

75-77-78-91-92-93-94-95

3/5, rue Gallieni

Pièce 602 - 94257 GENTILLY Cedex

Tél. : 01 46 64 05 61

Port : 06 32 23 48 15/07 72 72 55 52

E-mail : region.idf@apclcd.fr

Region.idf2@apclcd.fr

Est

Tiphanie NOEL

08-10-51-52-54-55-57-67-68-70-88-90

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

Nord - Ouest

Corinne CONSUEGRA

02-14-27-50-59-60-61-62-76-80

107, avenue Aristide Briand

BP 30125 - 27931 GRAVIGNY Cedex

Tél./fax : 02 32 60 57 07

E-mail : region.nordouest@apclcd.fr

Auvergne - Rhône-Alpes

Razika DJEBBARA

01-03-25-38-39-42-43-63-69-71-73-74

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

Martine GIRAULT

18-19-21-23-28-36-37-41-45-58-87-89

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.centrebουργogne@apclcd.fr

Occitanie

Murielle COMMUNAL

09-11-12-15-30-31-34-48-66-81

106, avenue Georges Clémenceau

BP 70083 - 34502 BÉZIERS Cedex

Tél./fax : 09 67 11 96 36

Port : 06 87 74 37 57

E-mail : region.occitanie@apclcd.fr

Provence-Alpes-Côte d'Azur

Claire LEVEQUE

2A-2B-04-05-06-07-13-26-83-84

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

Ouest

Marie-Laure LANGOUET

22-29-35-44-49-53-56-72-79-85-86

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

Aquitaine

Christine BARRAUD

16-17-24-32-33-40-46-47-64-65-82

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

Antilles/Guyane/ Mayotte/Réunion

Guadeloupe 971 - Sylvestre JANKY

Port : 06 90 61 57 23

E-mail : apclcd-ft.gwada@orange.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

animari.assani@laposte.fr

Éditorial



Revigorant ! Tel est le premier mot qui me vient à l'esprit lorsque je repense à notre Assemblée Générale Édition 2019 qui s'est déroulée les 13 et 14 juin à Kerjouanno dans le Morbihan.

Serait ce l'air de la Bretagne si bien relatée par Jacques, ou les moments de convivialité passés ensemble ? Serait ce les échanges nourris, lors de notre Assemblée Générale, lors de l'exposé médical si attendu, ou encore les nombreux partenaires qui nous ont fait l'honneur de leur présence ?

L'Assemblée Générale reste un moment fort et privilégié dans la vie de notre association. C'est un réel plaisir d'échanger avec les adhérents, toujours intéressés par nos missions, et avec les bénévoles impliqués et engagés, venus de Métropole et des départements d'Outre-mer, qui partagent les mêmes objectifs et la même conviction.

L'histoire de l'APCLD naît dans un terreau qui chaque année se ressource grâce aux actions de prévention menées sur les sites des groupes La Poste et Orange, aux accompagnements personnalisés, et aux conseils aux aidants familiaux ; ceci sur l'ensemble du territoire en Métropole comme en Outre-mer. Ce bilan me rend particulièrement fière.

Fière également de notre Comité d'Honneur Médical et Scientifique, présidé par le Professeur BITKER, dont l'apport et le soutien auprès de nos bénéficiaires confrontés à la gravité d'une situation sont essentiels.

Nos valeurs de solidarité, d'écoute et de bienveillance ne vieillissent pas ! Nos bénévoles, nos permanents, sont toujours à l'écoute des personnes en difficulté, avec discrétion et constance. Cette année, Marie-Josée, Élise, Benoît et Jean-Pierre ont reçu la médaille de l'APCLD en remerciement de leur dévouement.

Pour mieux répondre aux attentes de nos bénéficiaires, nous nous réorganisons en interne avec la création d'un poste expert ressources, d'un responsable communication, d'un référent prévention en région et l'arrivée d'une nouvelle secrétaire.

Quel encouragement vivifiant de constater, année après année, la vigueur de notre association qui malgré son âge, née en 1933, garde toute son énergie, s'adaptant sans relâche aux évolutions de notre société et aux besoins des personnels touchés par la maladie des groupes La Poste et Orange.

Longue vie à cette belle dame qu'est l'APCLD !

Nathalie ZUBIOLLO
Présidente de l'APCLD



National

Ils sont arrivés au siège



Karine LIPINSKI, Secrétaire de Direction -
Patrick DZIURA, Expert Ressources -
Agnès LECAREUX, Responsable Communication

Karine LIPINSKI "Assistante de direction au siège des Ressources Humaines du réseau de La Poste à Paris pendant huit ans, j'ai rejoint l'APCLD en juin dernier avec beaucoup de plaisir. Grâce à la diversité de mes postes antérieurs, j'ai à cœur de faire profiter l'association et ses bénéficiaires de mes connaissances et de ma disponibilité."

Patrick DZIURA "Après un peu plus de trois années à l'APCLD comme coordonnateur sur la région Ile-de-France, je viens d'intégrer le siège de l'association sur un nouveau poste d'expert ressources.

Mon rôle consiste à rechercher des solutions aux situations complexes, tout en assurant la veille juridique et règlementaire et remettre à jour les procédures internes.

Je m'occupe également de la formation des permanents et des bénévoles."

Agnès LECAREUX "Informer, accompagner, valoriser, c'est ce que j'aime ! Depuis 25 ans, dont 20 ans à La Poste, j'ai la chance de faire mon métier de cœur, la communication !

J'ai intégré l'APCLD depuis le mois de juin, comme responsable communication et c'est avec conviction que je mets mon expérience au service de la notoriété de l'association et de ses bénévoles. Un grand merci à tous pour votre accueil chaleureux lors de l'Assemblée Générale. À très bientôt !"

Hommage à Pascale MOREAU



Pascale MOREAU vient de nous quitter.

Née le 4 avril 1949, elle s'est éteinte subitement le 22 juin 2019 à l'âge de 70 ans.

Assistante sociale de formation, **Pascale**, alors en poste aux services financiers de Paris Ile-de-France, accepte en 1995 de rejoindre le siège de l'APCLD au sein du groupe "Aide Directe à la Personne" où elle concrétise tout naturellement son choix de vie par la mise en œuvre d'une action sociale de proximité, juste et généreuse.

C'est dans l'exercice de cette fonction, qu'elle affectionnait au plus haut niveau, qu'elle a fait la preuve de son immense dévouement, de son savoir-faire et de son besoin personnel de solidarité. Durant ces 19 ans passés au sein de l'APCLD, **Pascale** aura contribué au développement d'une mission sociale de proximité attendue et appréciée des personnes concernées.

Cet engagement personnel, elle l'a poursuivi bien au-delà de son activité professionnelle auprès d'adhérents ou

collègues, et notamment de Jean-Louis DOUSSET, notre secrétaire général, qu'elle a accompagné et aidé jusqu'à ses derniers moments de vie.

"Chère Pascale, comme tous tes amis, collègues et surtout bénéficiaires de ton long engagement solidaire, je suis triste, mais aussi riche et heureux d'avoir pu durant toutes ces années, partager avec toi, en confiance, les valeurs fondamentales indispensables au développement de la mission principale que se doit de poursuivre l'APCLD, au service des personnes en difficulté.

Merci **Pascale** pour tout ce que tu nous as apporté et laissé."

À sa sœur, famille et proches, le Conseil d'Administration, ses collègues et amis présentent leurs affectueuses pensées et leurs vœux de courage devant cette épreuve si soudaine et douloureuse.

Une délégation de l'APCLD était présente à l'hommage qui lui a été rendu dans le cadre de la cérémonie religieuse le 2 juillet 2019 à Montrouge.

Le Président honoraire,
Claude VIDAL

Informations statutaires

Nouveaux membres du Bureau

Catherine PONCELET a été élue au poste de Trésorière.
Alain GAYRAUD assure à présent la fonction de Secrétaire général.

Collège des membres d'honneur

Michelle ARRANGER a été nommée membre d'honneur.



Paroles de bénévoles

Près de 400 bénévoles apportent leur force vive au quotidien à l'APCLD : accompagnements individuels, soutien aux animations, tâches administratives... Les raisons qui les poussent à s'engager sont aussi nombreuses que variées. Rencontre avec **Élise QUADOUR** et **Lucien SOKPOLI**, bénévoles APCLD en région Ile-de-France.



En juin 2019, formation de bénévoles sur l'accompagnement de personnes en fin de vie au siège de l'APCLD.



Pour **Élise QUADOUR**, bénévole depuis 2016, s'engager au sein de l'APCLD est apparu comme une évidence : *"J'étais factrice auparavant et dans mon métier, j'étais déjà amenée à rencontrer, écouter, établir du lien avec autrui. À titre personnel, je me suis aussi beaucoup occupée de ma famille. Ce que je fais à l'APCLD, depuis que je suis retraitée, s'inscrit donc comme une suite logique"*.



Lucien SOKPOLI, quant à lui, a rejoint l'équipe des bénévoles de la région en 2018 : *"J'ai connu l'association à la suite de problèmes de santé. J'ai notamment rencontré Patrick DZIURA, alors coordonnateur régional, qui m'a beaucoup soutenu. Quand je me suis senti mieux, il m'a semblé normal de rendre ce que j'avais reçu, c'est pour cela que j'ai tenu à m'engager à mon tour"*.

Formation et tutorat

De potentielles nouvelles recrues peuvent être recrutées par les bénévoles qui par-

ticipent à des forums. Si une personne a témoigné l'envie de rejoindre les rangs de cette grande famille, un processus de formation se met en place.

Michèle MONNIER, coordonnatrice de la région Ile-de-France explique : *"Les nouveaux bénévoles reçoivent d'abord une formation initiale : nous leur rappelons les missions de l'APCLD ainsi que les règles éthiques de l'exercice de la fonction de bénévole"*.

Les nouvelles recrues sont ensuite encadrées par un tuteur. **Élise**, tutrice de **Lucien**, expose : *"Nous apprenons beaucoup dans le cadre de formations théoriques (sensibilisation à Alzheimer, accompagnement de la personne en fin de vie, etc.), mais d'autres choses s'acquièrent par la pratique, sur le terrain. Ce sont ces connaissances informelles que le tuteur peut transmettre"*.

Tous deux s'accordent à dire qu'un bénévole doit posséder des qualités d'écoute. Il doit être capable de s'oublier pour mieux recevoir le besoin formulé par la personne accompagnée, mais il faut aussi qu'il sache prendre du recul pour ne pas se laisser submerger par des situations difficiles.

Une bonne dose d'humilité et d'humanité sont nécessaires. *"Je veille à offrir un accompagnement qui préserve la dignité : j'ai à cœur de maintenir les individus autonomes"*, souligne **Elise**.

Et **Lucien** de conclure : *"Quand on se porte bien, on ne mesure pas toujours les situations de détresse physique ou psychologique que peuvent vivre les personnes en difficulté. Ce que je souhaite avant tout, c'est leur apporter un peu de soleil pour éclaircir leur horizon"*.

Retrouvez page 8
le témoignage de **Valérie**

Chiffres clés sur le bénévolat à l'APCLD

- **400** bénévoles
- En 2018, les bénévoles ont consacré **27 300** heures à leurs missions de bénévolat
- **3 115** visites accompagnement
- **11 121** contacts téléphoniques et **4 183** contacts écrits



à noter

Coordonnatrice :

Corinne CONSUEGRA

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

Journée santé à Laon (02)

Vincent GAGGIOLI, correspondant APCLD 60, a proposé à Mme DUBOR, préventeur, d'associer l'APCLD à la journée santé organisée sur la Plate-forme de Distribution Courrier (PDC) de Laon le 5 mars dernier.

Différents stands étaient répartis sur le site : Don du sang, ADIXIO (ex-Amitié), assistante sociale, infirmière... Des animations se sont déroulées tout au long de cette journée : vélo à smoothies, buffet petit-déjeuner, parcours simulation d'ébriété, Food-truck à pizzas, atelier relaxation, jeu sur la prévention via les smartphones, présentation de la nouvelle tenue des facteurs, points de contrôles des Vélos à Assistance Electrique (VAE).

L'APCLD tenait un stand sur le handicap et les aidants. Des agents sont venus pour découvrir l'association et évoquer leurs situations.

Deux personnes particulièrement intéressées par le bénévolat ont pu échanger avec Vincent GAGGIOLI sur ses missions. Nous espérons qu'elles nous rejoindront prochainement !

à noter

Coordonnatrice :

Martine GIRAULT

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

Semaine d'animations sur le sommeil en Limousin

À l'initiative d'Alice SCHEFFERZICK, préventeur expert à la Branche Service Courrier Colis Limousin, une semaine d'animations sur le thème du Sommeil a été organisée sur les 3 départements du Limousin avec la collaboration des bénévoles de l'APCLD et de 4 préventeurs.

Lors de ces présentations, les bénévoles et la coordinatrice ont abordé les points suivants :

- Les bienfaits du sommeil,

Nord-Ouest

Je mange au boulot

Dans le cadre de la mise en place de pauses méridiennes au Courier, l'APCLD est intervenue sur le site d'Armentières (59) le 28 mai. L'objectif était de permettre aux facteurs d'avoir des idées pour bien composer leur repas. Ce changement de rythme de vie nécessite d'apprendre à modifier ses habitudes. Pour accompagner ce changement, l'APCLD est revenue sur la journée alimentaire de manière générale et a mis en évidence la composition du déjeuner en présentant des astuces pour gagner du temps sur la préparation. Pour chaque intervention de 20-30 minutes, le diaporama "je mange au boulot" et le livret éponyme ont été des supports de base pour délivrer de l'information de manière interactive



tant sur les bons choix (Nutriscore⁽¹⁾, comparatif d'étiquettes) que sur les différences entre le "fait maison" et les produits ultra transformés. M. DUQUENNOY, bénévole APCLD sur le 59, accompagnait la coordinatrice sur cette action qui a rassemblé plus de 40 participants. Nous remercions les organisateurs : M. DUEZ, Responsable organisation et environnement de travail, Mme LEVACQUE, RRH et Mme COMPIEGNE, assistante de service social qui a alimenté l'animation de fiches d'information en lien avec le thème.

Une intervention similaire s'est également tenue sur le site de Maromme (76) le 24 avril à la demande du Dr DEVAUX, médecin du travail, et de Mme FRERET, RRH. Mme PADELLEC, bénévole sur la Haute-Normandie a participé aux échanges et a aidé à la préparation du buffet d'illustration offert aux agents par le site.

1) Pour en savoir plus, voir page 24.

Centre-Bourgogne-Limousin

- Les erreurs à éviter (les éléments perturbateurs),
- La sieste et la micro-sieste,
- Le sommeil et la nutrition.

Chaque session a été animée avec un diaporama à l'appui afin de faciliter les échanges avec les participants, au fur et à mesure de l'intervention.

344 personnes ont participé aux 10 journées d'animation sur le Sommeil (facteurs, membres du Comité Hygiène Sécurité et Conditions de Travail (CHSCT), membres du Comité de Direction).

Un rappel des aides de l'APCLD ainsi que la nécessité de trouver de nouveaux bénévoles a été fait au début de chaque intervention.

Une sensibilisation qui a rencontré un franc succès auprès des équipes et des encadrants. Beaucoup d'échanges ont eu lieu lors de ces animations (situations personnelles, bénévolat à l'APCLD...)

D'autres interventions sont déjà programmées sur l'année 2019, certaines sollicitées par les responsables d'établissement.



à noter

Coordonnatrice :

Tiphanie NOËL

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

Intervention sur la Qualité de Vie au Travail, Bureau de poste de Pont-à-Mousson (54)



On diversifie les pains ! Nature, 7 céréales, campagne... il y en a pour tous les goûts !

Hélène BOHL, Responsable Espace Commercial du bureau de poste de Pont-à-Mousson a souhaité consacrer un Espace Temps Communication (ETC) qui "sorte de l'ordinaire" aux guichetiers relevant du bureau principal et des sites distants. Soucieuse du bien-être de ses agents, elle a souhaité donner un maximum d'informations sur différents thèmes relevant de la Qualité de Vie au Travail.

C'est dans ce contexte que le mardi 30 avril dernier, de 8h à 9h en salle de pause, les 16 agents présents ont pu assister aux présentations de la DNAS Grand Est qui a exposé les différentes offres sociales à destination des postiers, l'association ADIXIO (anciennement Amitié La Poste Orange) qui a proposé des cocktails améliorés sans alcool, et enfin l'APCLD qui a consacré sa partie à l'équilibre alimentaire

à noter

Coordonnatrice :

Claire LÉVÊQUE

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

Animation sur les aidants familiaux

C'est avec l'aide et le soutien de Julie BECHENNEC, référent prévention de l'APCLD, que nous avons évoqué la thématique des aidants familiaux auprès des agents d'Orange de Marseille Saint-Mauront le 4 avril.

Est

notamment avec l'illustration d'un buffet (offert par la direction) mettant en avant la composition d'un petit-déjeuner et d'une collation dite "idéale".

Cette heure a été portée à 3 voix sous forme d'échanges et sur un mode convivial. À l'issue de cette intervention riche en informations, les agents ont été conviés à se rapprocher du buffet pour poursuivre les échanges.

Un grand merci autant à Mme BOHL, organisatrice qu'aux agents pour leur bonne humeur et leur accueil.

Forum bien-être en Franche-Comté

Julie MEA, Responsable communication des départements de Haute-Saône et Territoire de Belfort relevant de la Direction Exécutive (DEX) Franche-Comté, a organisé plusieurs forums autour du bien-être à destination des agents des Plates-formes de Préparation et de Distribution du Courrier (PPDC) d'Audincourt (25) le 4 avril, de Vesoul (70) le 11 avril et de Belfort (70) le 17 mai dernier.

Dès le début de ces journées, la coordinatrice, accompagnée d'Éric EGGENSPILLER et Anne-Céline POCHOUNY, correspondants APCLD, ont pu renseigner les facteurs autant sur les prestations de l'association que sur la nécessité et la composition du petit déjeuner et de la collation nomade.



Eric EGGENSPILLER, correspondant 70 et 90, Julie MEA, responsable communication et Anne-Céline POCHOUNY, correspondante 25 (Site de Belfort)

Un buffet était à disposition des agents avant le départ en tournée où ils ont pu notamment composer eux-mêmes leurs collations à emporter ! (petits sandwiches, fruits frais, fruits secs et à coques...). Ont suivi tout au long de la journée plusieurs ateliers sous le signe de la détente comme la kinésiologie, le Reiki, le Shiatsu. Ainsi que des ateliers sur la thématique du sommeil animés par l'APCLD.

Connaitre son sommeil et ses bienfaits, son rythme, conseils et astuces pour bien dormir... autant de points abordés pour améliorer son bien-être et sa qualité de vie au quotidien. Pour les intéressés, les ateliers se sont clôturés par des ateliers micro-sieste, avec un kit offert pour chaque participant (boules quiès, masque et coussin gonflable).

Pour les absents, l'équipe APCLD a veillé à déposer sur chaque poste de travail des facteurs, les brochures de l'association avec nos coordonnées !

D'autres interventions sur les sites courrier distants seront programmées dès la rentrée de septembre 2019 !

Provence-Alpes-Côte d'Azur

Lors de deux sessions de présentation de l'APCLD et la sensibilisation sur cette thématique, nous avons pu échanger et approfondir ces deux points avec eux.

C'est avec un grand intérêt et une motivation certaine que les agents ont participé à ces deux présentations.

Les échanges ont été riches et variés en témoignages personnels.

Nous tenons à remercier Anna RIVINI, correspondante handicap, pour l'organisation et la tenue de cette sensibilisation sur le site de Saint-Mauront.



à noter

Coordonnatrice :

Murielle COMMUNAL

Dépt. : 09, 11, 12, 15, 30, 31, 34,
48, 66, 81.

Occitanie



Rencontre assistants sociaux (AS) coordonnatrice APCLD Occitanie

À la faveur d'une rencontre lors d'une animation de prévention sur le site de Frontignan (34), Mme Fatima BOUSGHEIRI, assistante sociale pour la DSCC Golfe du Lion, a convié Mme Murielle COMMUNAL, coordonnatrice APCLD Occitanie, à participer à la réunion mensuelle des AS Courrier qui s'est déroulée à Béziers le 11 avril 2019. Cette rencontre a été l'occasion d'échanges très fructueux concernant notamment le rôle et les missions de l'APCLD et la synergie AS/coordonnatrice. Ces discussions se sont déroulées dans un climat très cordial et ouvrent la voie à des relations professionnelles bénéfiques pour toutes et tous.

Merci à Carole ALDEGUERRE (AS Courrier Aude), Sabrina BORDERIE (AS Réseau Aude et Pyrénées-Orientales), Fatima BOUSGHEIRI (AS Courrier Hérault), Isabelle COUSIN (AS Courrier Gard), Marine DEL CASTILLO (AS Courrier Hérault), Pascal DUBOIS (AS Courrier Pyrénées-Orientales) et Faouzi GUERMACHE (AS Courrier Lozère et Gard) pour leur accueil chaleureux et la richesse des informations échangées.

Salon Autonomic de Toulouse

Les 27 et 28 mars 2019, l'APCLD était présente à la 12^e édition du salon Autonomic Sud qui s'est déroulé au Parc des Expositions de Toulouse. Cette manifestation, référence pour tous les acteurs du handicap, du grand âge et du maintien à domicile est ouverte à tous, professionnels et grand public.



Des contacts cordiaux ont été noués avec la Direction Autonomie d'Orange, la Maison Départementale des Personnes Handicapées (MDPH), l'Association des Familles d'Enfants Handicapés (AFEH), l'association Agir Soigner Eduquer Insérer (ASEI) qui est gestionnaire des établissements de Rieux et SANA, et Handi'chien. Le 27 mars, le représentant de l'APCLD était convié à la réception offerte par

la mairie de Toulouse à l'occasion du congrès national de la Fédération des Maisons Hospitalières d'Hébergement (l'association est présente au CA du Laurier Rose de Toulouse).

Témoignage de Valérie, bénévole à l'APCLD



Bénévole depuis 2011, j'ai connu l'APCLD grâce à un courrier reçu à mon domicile lorsque j'ai été moi-même en arrêt maladie longue durée.

J'ai donc contacté le siège qui m'a immédiatement mise en relation avec un référent. Cette personne a été d'un grand soutien moral et social. C'est à ce moment-là que j'ai décidé de faire du bénévolat pour pouvoir apporter à mon tour. Je me sens très utile auprès des personnes que j'accompagne, j'apprends beaucoup aussi auprès d'eux et par les démarches que nous accomplissons ensemble.

Pour moi, lorsque je vois une personne que j'accompagne avec le sourire, c'est la meilleure récompense que nous pouvons recevoir en tant que bénévoles. L'échange entre bénévoles est complémentaire lors de nos réunions. J'espère que ce témoignage donnera à nos lectrices et lecteurs l'envie de nous rejoindre pour pouvoir développer ensemble notre aventure humaine !

Hommage à Raymonde PINEL

*Nous avons la grande tristesse de vous faire part du décès de **Mme Raymonde PINEL**, ancienne correspondante de l'APCLD. Raymonde venait d'être nommée Chevalier de l'ordre national du mérite par le Président de la république. Elle avait participé activement à la création de **Envol Tarn Autisme** où elle a milité durant 28 ans pour la cause des personnes autistes.*

***Raymonde PINEL** s'est battue inlassablement pour le déploiement de méthodes*

éducatives comportementales, dans l'optique d'une autonomisation des personnes atteintes de troubles autistiques. Elle a participé activement au projet de réalisation du foyer d'accueil médicalisé Villefranche d'Albigeois avec lequel l'APCLD avait noué un partenariat. Marie-Françoise ESPINASSE, représentante de l'APCLD, était présente aux obsèques le 3 juillet 2019.

Nous adressons nos sincères condoléances à sa famille et ses amis.



à noter

Coordonnatrice :

Marie-Laure LANGOUET

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

Journées "la prévention, ce n'est pas une option" Montmorillon et Smarves

Marie-Sylvie LASSERRE, Directrice de la plate-forme de distribution de courrier de Montmorillon, a de nouveau invité l'APCLD, cette fois pour les conventions "la prévention, ce n'est pas une option".

Le stand était tenu avec Jean-Pierre DECHARTE correspondant APCLD, à côté du coordonnateur d'ADIXIO (ex-Amitié) Éric CLAIRET. Plus de 30 personnes sont venues parler de la prévention des Accidents Vasculaires Cérébraux (AVC), un sujet qui touche tout le monde. Merci encore pour l'accueil de l'équipe de direction du site.

à noter

Coordonnatrice :

Christine BARRAUD

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

Ateliers sommeil et sieste pour les facteurs de Royan (17)

L'APCLD a été une nouvelle fois conviée à participer aux journées prévention organisées par les responsables communication de la Direction Courrier de Nouvelle Aquitaine.

Fin mai, c'est donc sur la plate-forme Courrier de Royan (17) que l'APCLD a installé son stand pour sensibiliser les agents au sommeil. Les postiers ont pu, entre autres, tester leurs connaissances autour de deux jeux ("amis/ennemis du sommeil" et "le jeu des 7 erreurs à ne pas commettre dans la chambre pour bien dormir").

Cela a permis ensuite d'aborder plus en détail le fonctionnement du sommeil (explication des cycles, production de la mélatonine...). Il a été également rappelé aux participants que les besoins diffèrent d'un individu à un autre, et qu'il est important de connaître les siens pour optimiser ses périodes de repos.

Ouest

Rencontre bénévoles et assistantes sociales

La première réunion trimestrielle des bénévoles de l'Ouest a été l'occasion de rencontrer les assistantes sociales.

Sur la Loire Atlantique, 5 assistantes sociales de La Poste et d'Orange ont pu venir faire connaissance avec l'équipe APCLD du département.

Même chose sur le Finistère et le Morbihan et sur l'Ille-et-Vilaine et la Vienne.

Merci pour ce moment d'échange et de partage sur les façons de travailler ensemble.

Alimentation et sommeil à l'ordre du jour

Danièle THIBAudeau, DRH du Centre National de l'Assurance et de l'Habilitation (CNAH) et Aline BURAUD, assistante de direction, ont sollicité l'APCLD pour intervenir sur le thème de l'alimentation, du sommeil et des AVC.

Un buffet très complet a permis d'échanger autour de ce thème après l'intervention. Une animation autour des maladies chroniques et des aidants a également été présentée aux membres du CODIR.

Un excellent accueil et de riches échanges.

Aquitaine



Les facteurs de la PDC de Royan s'initient à la micro-sieste avec les conseils de la coordonnatrice APCLD Aquitaine.

Enfin pour aider à pallier certains manques de sommeil, il a été proposé aux facteurs de s'initier à la micro-sieste.

En tout, près de 60 personnes sont venues participer aux ateliers de l'association. Ces rencontres avec les agents ont également offert à l'APCLD l'occasion de mieux faire connaître ses aides et actions.

La journée fût très appréciée et nous remercions l'équipe organisatrice pour la réussite de celle-ci.

Nous remercions également les agents de leur intérêt pour les animations proposées et d'être restés sur site à la fin de leur service.



à noter

Dépt. : 971,972,973,974,976.

DROM COM



Julien MOCO, bénévole à la Ligue contre le cancer et à l'APCLD, Raymond SARGENTON, responsable de la prévention à la Ligue contre le cancer, Docteur PITAT, Gastro-entérologue, Rosita GONGON, Gilles DESGRANGES, correspondant APCLD et Sylvestre JANKY, délégué APCLD.



Julien MOCO, bénévole à la Ligue contre le cancer et à l'APCLD, Docteur PITAT, Gastro-entérologue et Raymond SARGENTON, responsable de la prévention à la Ligue contre le cancer

GUADELOUPE

Compte-rendu de la conférence sur le cancer colorectal

“Mars bleu” est un évènement national de sensibilisation au cancer colorectal.

À cette occasion, les agents de Orange étaient conviés à une conférence sur ce thème.

Organisée à l'initiative de Sylvestre JANKY, délégué APCLD, en partenariat avec Raymond SARGENTON, secrétaire général chargé de prévention à La Ligue Contre le Cancer ainsi que le Docteur Jean-Claude PITAT, Gastro-entérologue, elle s'est tenue le jeudi 14 mars 2019 à l'auditorium de Orange Garden.

Chaque année, le cancer colorectal, ou cancer du côlon-rectum, touche environ 43 000 personnes en France et est responsable de près de 18 000 décès. Il est possible que le cancer colorectal ne cause aucun signe ou symptôme au tout premier stade de la maladie puisqu'il est alors très petit. Les symptômes apparaissent souvent une fois que la tumeur s'est développée dans les tissus et organes voisins. Pourtant, s'il est détecté tôt, le cancer colorectal se guérit dans 9 cas sur 10.

Dépister ce cancer est désormais plus facile grâce au test immunologique. Ce test, rapide et efficace, est à faire chez soi. Il s'adresse aux femmes et aux hommes, âgés de 50 à 74 ans, invités tous les 2 ans à parler du dépistage du cancer colorectal avec leur médecin. Ce dernier vérifie si son patient ne présente pas de risque particulier nécessitant un suivi adapté, puis remet le test de dépistage à faire chez soi. Se faire dépister régulièrement permet d'identifier ce cancer à un stade précoce de son développement, voire de détecter et de traiter des polypes avant qu'ils n'évoluent.

Un débat s'est instauré avec beaucoup de questions au Docteur PITAT qui a su répondre aux inquiétudes et convaincre les salariés durant cette conférence. Les cancers de la prostate, du sein et du col de l'utérus ont également été abordés. M. SARGENTON est intervenu pour parler de la prise en charge des ateliers mise en place par la Ligue pour les malades. Cette conférence s'est terminée par une collation.



Conférence sur le sommeil

Cette conférence a été organisée par Sylvestre JANKY, délégué APCLD le 6 février 2019 au siège d'Orange à Moudong en présence du Docteur Samuel AVENDANO, Neurologue.



Gilles DESGRANGES, correspondant APCLD, Sandra ARINELL, communication Orange, Docteur AVENDANO, Neurologue et Sylvestre JANKY, délégué APCLD

Assemblée Générale du Comité des Loisirs

Participation à l'Assemblée Générale du Comité des Loisirs le 7 avril 2019 sur invitation de son Président René PLAISANCE à la salle du restaurant “Le Joyeux” à Trois-Rivières.





Les 13 et 14 juin derniers, l'Assemblée Générale de l'APCLD a réuni près de 150 participants au village vacances Azureva de Kerjouanno.

Compte rendu des travaux

Ce temps fort de la vie de l'association répond aux obligations statutaires et valorise les actions des bénévoles et permanents. C'est aussi l'occasion, grâce aux nombreux partenaires, d'être informé sur les actualités de La Poste et d'Orange, d'assister à un exposé médical suivi d'échanges nourris et surtout de se retrouver avec plaisir autour de moments de convivialité partagés.

Accueil et présentation de la Bretagne
par Jacques LE CLAINCHE et Marie-Laure LANGOUET



Hommage aux disparus



Une minute de silence en hommage aux disparus.

LE STATUTAIRE

Ouverture des travaux et animation de ces deux jours d'Assemblée Générale par notre Président d'honneur Louis PERRIGAULT.

permis d'apporter des changements structurants : renouvellement de membres du Conseil d'Administration, mise en place d'une nouvelle équipe dirigeante au siège, comblement de postes de coordonnateurs en territoire ainsi que la création du poste de référent prévention pour un soutien accru aux coordonnateurs en matière d'animation et de prévention.

RAPPORT MORAL



Nathalie ZUBIOLLO, Présidente de l'APCLD

Après avoir souhaité la bienvenue à l'ensemble des participants, la Présidente, **Nathalie ZUBIOLLO** a procédé à la lecture du rapport moral rappelant que cette année complète de présidence aura

Afin de répondre à la demande des bénévoles, des délégués et des coordonnateurs, l'accent a été mis sur la formation. Cet axe prioritaire entamé en 2018 sera poursuivi en 2019. L'amélioration du confort des bénéficiaires qui viennent se faire soigner en Ile-de-France a été une autre priorité.

La Présidente a rappelé que notre association est la seule du secteur solidarité à posséder un comité d'honneur médical et scientifique dont la présidence a été reprise par le **Pr BITKER**, succédant à feu le **Pr CABROL**.



Remerciant les partenaires historiques Orange et le CCUES, La Poste, le COGAS et la DNAS, **Nathalie ZUBIOLLO** a rappelé que l'association est devenue le service payeur de la prestation "Aidants" mise en place par le COGAS, doublant le nombre de prestations liquidées en 2017.

Parce que l'objectif de l'APCLD est de poursuivre et de renforcer ses missions d'aide aux personnes fragilisées par la maladie ou le handicap ainsi que leur famille, l'appui d'une organisation de soutien compétente et efficace est indispensable.

Après avoir chaleureusement remercié l'ensemble des bénévoles et des permanents pour leurs nombreuses actions, la Présidente a conclu en rappelant que l'enjeu vital pour conserver notre valeur associative première reste d'accueillir de nouveaux bénévoles citant **Julie BERNARD**, pionnière de l'APCLD : "Il faut s'unir pour revivre".

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

RAPPORT D'ACTIVITÉ

Michèle THOMAS, Responsable Aide à la Personne, Prévention et Animation (APPA), a présenté le rapport d'activité 2018.

Point fondamental, le nombre de bénéficiaires a augmenté de plus de 25 % et le nombre de contacts téléphoniques a connu une hausse de 18 %, cette hausse



Michèle THOMAS

concerne majoritairement les retraités de La Poste et Orange pour un total de 1978 bénéficiaires.

L'importance de la contribution active des bénévoles et coordinateurs est saluée, toutes régions et DOM confondus.

Pour répondre à leurs demandes de formation, 94 jours de formation collective ont été dispensés en 2018 aux bénévoles comme aux permanents pour un investissement de 26,6 K€.

Rappelons qu'en moyenne nationale, 80 % des suivis de bénéficiaires sont effectués par les bénévoles, tout comme 85 % des visites et accompagnements, 77 % des contacts téléphoniques, 41 % des contacts écrits.

Michèle THOMAS a ensuite détaillé la typologie des aides apportées aux bénéficiaires. En 2018, comme les années précédentes, le soutien moral représente près de la moitié de l'aide apportée aux bénéficiaires. L'aide à la résolution des problèmes financiers se place en seconde position avec une légère hausse de 2 %.

Le nombre d'actions de prévention santé a été multiplié par deux permettant de sensibiliser 5610 personnes autour des campagnes **NUTRITION SANTÉ, AIDANTS FAMILIAUX, SOMMEIL**, et **HANDICAP**.

Ce formidable succès, auquel chacun concourt, est capital.

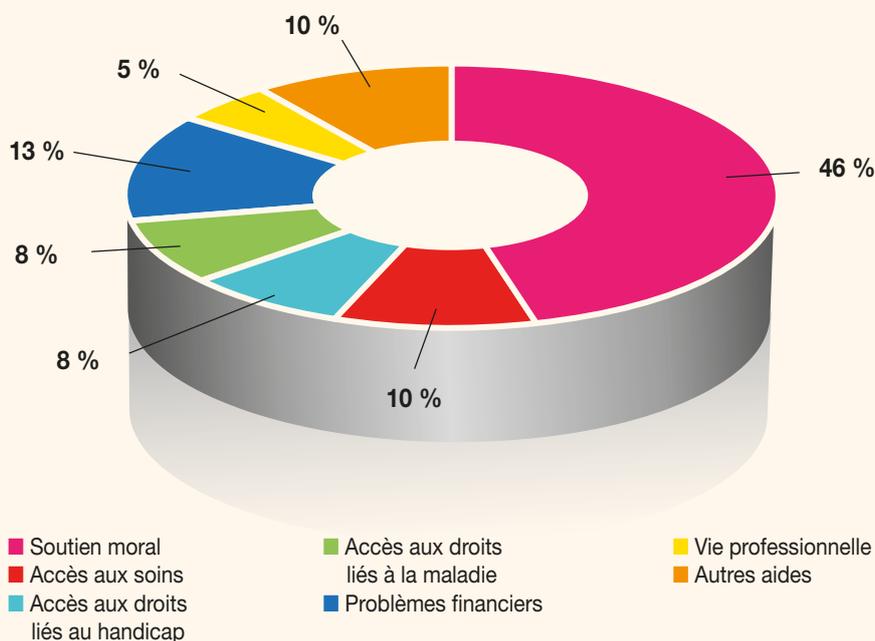
En effet, l'augmentation des actions de promotion de la santé **CONTRIBUE À UNE MEILLEURE VISIBILITÉ DE L'ASSOCIATION ET DE SA NOTORIÉTÉ** auprès des salariés et des entreprises partenaires.

Des temps d'échanges et des questions nombreuses ont ponctué les différentes présentations.



Florent ANELKA, délégué APCLD Martinique

Synthèse nationale des aides apportées en 2018





Julie BECHENNEC

Julie BECHENNEC, Référente Prévention, Animation et soutien aux régions est intervenue pour présenter un point d'étape des différentes actions menées, notamment sur la création d'outils ludiques pour les animations, la mise à jour des supports des campagnes de prévention et son action dans l'accompagnement et la montée en compétences des coordonnatrices nouvellement recrutées en région.



Agnès LECAREUX

Après s'être présentée Agnès LECAREUX, nouvelle Responsable Communication, a évoqué les supports actuels de communication mais aussi sa priorité de lancer le site Internet.

Elle a rappelé la nécessité que les actions et les messages de communication soient en cohérence avec le plan de communication qui, une fois validé par le Conseil d'Administration, sera partagé avec l'ensemble des permanents et bénévoles.



Ghislaine BREUX

RAPPORT FINANCIER



Henri SURJUS

Henri SURJUS, Responsable Administratif et Financier, a présenté la situation des comptes au 31 décembre 2018.

L'exercice 2018, avec un total des produits de 1 719 488 € et un total des dépenses de 1 731 810 € présente un résultat légèrement négatif de 12 322 € sans obérer le bilan qui présente toujours des ratios rassurants et une bonne consolidation des fonds propres. Le rapport financier extrait des comptes annuels de l'APCLD, exercice clos au 31 décembre 2018, a été validé par notre Expert-Comptable et certifié par notre Commissaire aux Comptes lors de l'Assemblée Générale des 13 et 14 juin 2019.

Rapport de la Commission de surveillance

La commission est composée de Mmes Josiane DUPONT, Andrée FREIXINOS et Marie-José LASJUNIES, toutes trois

correspondantes de la région Aquitaine. Cette dernière a lu le rapport de la commission qui conclut à la régularité des écritures et des comptes de l'exercice 2018.

Rapports de l'Expert-Comptable et du Commissaire aux Comptes

M. Christian ALIBAY, Expert-Comptable, a présenté les points importants ayant marqué l'exercice 2018. M. ALIBAY a insisté sur la valorisation du bénévolat qui figure en annexe du bilan. L'estimation des heures de bénévolat a été effectuée sur la base de l'engagement estimé des différentes activités de l'association : cette estimation a fait ressortir un nombre d'heures de bénévolat de 27 300 heures.

Après valorisation par application du taux horaire chargé du SMIC, les heures de bénévolat ont été évaluées à 410 592 € en 2018.

M. Patrick LAGUEYRIE, Commissaire aux Comptes, est revenu sur les missions du Commissaire aux Comptes, l'intervention à l'APCLD et donné son opinion sur les comptes annuels 2018, certifiés sans réserve.

L'Assemblée Générale a approuvé à la quasi-unanimité les comptes de l'exercice 2018. Un membre s'est abstenu.

Proposition d'affectation du résultat de l'exercice 2018

- Résultat comptable 2018
→ - 12 322 €
- À ajouter → + 239 052 €
 - Prélèvements sur le poste réserve pour projet associatif (consommation de l'année)
→ + 195 454 €
 - Prélèvements sur le poste Report à nouveau
→ + 43 598 €
- Résultat à affecter :
→ 226 730 €
 - Au fonds associatif sans droit de reprise → 100 000 €
 - Au poste réserve pour projet associatif → 40 000 €
 - Au poste report à nouveau → 86 730 €

Sur proposition du Conseil d'Administration, l'Assemblée Générale a décidé à la quasi-unanimité d'affecter le résultat de l'exercice 2018 s'élevant à 226 730 €.

Un membre s'est abstenu.

Présentation de la réserve pour projet associatif

Catherine PONCELET, Trésorière, a présenté le projet associatif pluriannuel validé par le Conseil d'Administration du 22 février 2019.



Le Président d'honneur et la Présidente de l'APCLD félicitent les nouveaux administrateurs.

INFORMATIONS STATUTAIRES

Administrateurs cooptés

L'Assemblée générale valide à l'unanimité la cooptation par le Conseil d'Administration de deux nouveaux administrateurs : **Yves REDON** et **Eliane FLEUREAU**.

Présentation du nouveau bureau

Trésorière :
Catherine PONCELET
Secrétaire Général :
Alain GAYRAUD

Lors de l'Assemblée générale, la recherche de volontaires pour la Commission de surveillance et la Commission des votes a été validé.

GROUPE DE TRAVAIL SUR LE BÉNÉVOLAT

Les bénévoles sont nos racines depuis 1933 !

En filigrane tout au long de cette Assemblée générale 2019 se

pose la question de la relève associative, 25 départements sont actuellement dépourvus de bénévoles, c'est pourquoi un groupe de travail sur le bénévolat, piloté par la Responsable Aide à la personne Prévention et Animation (APPA) a été mis en place.

Bénévoles, coordonnateurs, membres du Conseil d'Administration et membre d'honneur se penchent sur la question de la fidélisation des bénévoles, le recrutement et l'augmentation de l'activité.

Avec comme premier résultat une série de quatorze propositions d'améliorations.



Les médaillés. De gauche à droite : Jean-Pierre, Marie-Josée, Élise et Benoît.

REMISE DES DISTINCTIONS

Cette année, quatre bénévoles ont reçu une médaille d'honneur en remerciement de leur fort engagement au sein de l'association :

- **Marie-Josée LASJUNIES** (Aquitaine)
- **Élise QUADOUR** (Ile-de-France)
- **Benoît FLEURY** (Ile-de-France)
- **Jean-Pierre TAGLIATI** (PACA)

INTERVENTIONS

**de nos partenaires
vendredi 14 juin**

Pour représenter le Groupe La Poste, étaient présents : Didier LAJOINIE, Directeur de la Direction Nationale des Activités Sociales (DNAS) a annoncé son départ à la retraite : *"Je profite de cette dernière AG pour saluer l'importance du travail des bénévoles et des permanents, salariés et agents mis à disposition. On ne se rend pas assez compte de ce qu'apporte le bénévolat associatif. Le monde change, l'APCLD démontre qu'elle s'adapte pour répondre aux attentes de La Poste."*



Les intervenants. De gauche à droite : Laurence HULIN et Clarisse MATHIEU, groupe La Poste, Catherine RIEUX, COGAS, Didier LAJOINIE, DNAS, Jean-Samuel KOEHLIN et Jean-Paul LERAY d'Orange.



Les nouveaux bénévoles. De gauche à droite : Denis SCHMITT (Est), Lucien SOKPOLI (IDF), Jean-Jacques BESSAC et Jacqueline LEBEGUE (PACA), Jean-Luc GALEY (Est).

Catherine RIEUX, Vice-Présidente du COGAS : *"Il me tenait à cœur de venir aujourd'hui pour vous remercier de vos actions d'accompagnement, de soutien, de réconfort et de conseil réalisées au quotidien. Je vous remercie d'exister pour le maintien du lien social et de la solidarité."*

Clarisse MATHIEU, Responsable de la Politique Handicap du Groupe La Poste a présenté le 7^e accord majoritaire sur le Handicap, signé en mai 2019 avec un budget de 23 millions d'euros.

L'enjeu principal de cet accord est le maintien dans l'emploi. Il réaffirme le principe d'un référent handicap par NOD (DAST pour le réseau). Autres nouveautés, à la suite de la signature de l'accord, la formation des managers de postiers handicapés devient obligatoire et une ASA supplémentaire sera accordée aux postiers souffrant de maladie chronique. L'information des postiers sera renforcée via la création d'une page extranet dédiée au handicap fin 2019. "Ce partenariat avec l'APCLD est une force pour nous afin de relayer les campagnes de prévention. Dans les postures, les comportements, l'APCLD a une réelle expertise."

Laurence HULIN, Directrice Diversité et Egalité des Chances du Groupe La Poste, a évoqué les mesures phares du nouvel accord sur les aidants familiaux pour aider les postiers à concilier leur vie professionnelle et leurs obligations de vie personnelle en tant qu'aidants avec notamment la mise en place de don de jours de solidarité au profit des aidants. Depuis sa création, le guichet des aidants a délivré 800 certificats d'aidant familial donnant accès à des offres sociales dédiées. Un guide des aidants, présentant l'ensemble des mesures, sera diffusé prochainement.

Pour représenter le Groupe Orange, étaient présents :

Jean-Paul LERAY, membre de la Commission Activités Sociales et Culturelles du CCUES (Comité Central de l'Unité Economique et Sociale d'Orange) et **Jean-Samuel KOEHLIN**, Responsable des activités sociales et culturelles déléguées. Celui-ci a mis en avant l'importance de

l'APCLD du fait de la valeur de son action au service des plus fragiles.

L'intervention de **Monique MAI**, Directrice des Affaires Publiques, Communication et Marketing opérationnel à la Direction de l'Accessibilité chez Orange, a porté sur les dispositifs autonomie développés par Orange pour les personnels handicapés et âgés.

De nombreux partenaires avaient fait le déplacement à notre AG dont le Pr Marc-Olivier BITKER, Chef du service d'Urologie et de transplantation rénale à l'hôpital de la Pitié-Salpêtrière. Succédant à feu le **Pr CABROL** en tant que Président d'honneur du Comité Médical de l'APCLD, le **Pr BITKER** a évoqué avec émotion quelques anecdotes avec feu le **Pr CABROL**.

Marie-Hélène BAYER, Secrétaire de ADICARE, ancienne assistante de feu le **Pr CABROL** était également présente.

Felix VEZIER, Président National de l'Association Nationale des Retraités (ANR) a mis en avant l'importance de la fidélité des adhérents, qui "à chaque moment de notre action nous démontrent leur soutien et sont convaincus de l'utilité de nos missions associatives" mais aussi la préoccupation concernant la relève associative.



UN EXPOSÉ MÉDICAL TRÈS ATTENDU

L'exposé médical du **Pr François RANNOU** portait sur le mal de dos, décrit comme "le mal du siècle". Chef de service de rééducation et réadaptation de l'appareil locomoteur et des pathologies du rachis à l'hôpital Cochin, le **Pr RANNOU** a rappelé que c'est la 1^{re} cause de handicap dans la population mondiale, pathologie présente dans tous les pays et qui constitue pour la France la plus longue cause d'arrêt de travail (deux mois en 2015). Mettant en avant l'importance de continuer à bouger, "le bon traitement c'est le mouvement", et surtout que la chronicisation de la douleur peut ouvrir la porte au charlatanisme dans la volonté de soulager sa douleur. Avant de répondre aux nombreuses questions, le Professeur a clos son intervention en évoquant la communauté de patients pour la recherche autour des maladies chroniques : <https://compare.aphp.fr>

CONCLUSION

Cette Assemblée Générale, qui s'est déroulée dans une ambiance fort agréable et chaleureuse, a permis, grâce à l'implication de ses participants et la pertinence de leurs interventions, de progresser dans la capacité de l'APCLD à toujours satisfaire au mieux les besoins de toutes celles et ceux qui font appel à elle. Le bénévolat a sans conteste été le fil rouge qui a guidé nos travaux au cours de ces deux journées et, si depuis sa création en 1933 l'APCLD a toujours su compter sur ses bénévoles, il est indéniable aujourd'hui, eût égard à ce qui est envisagé en ce domaine, que nous pouvons être pleins de confiance en l'avenir et que, in fine, la raison d'être de l'APCLD "c'est et ce sera toujours le malade", sera plus que jamais respectée. Enfin, des remerciements ont été adressés à toutes celles et ceux qui ont participé à cette AG ainsi qu'à celles et ceux qui l'ont organisée.



L'exposé médical du Professeur RANNOU.

QUELQUES MOMENTS FORTS DE L'AG 2019



Concert par la chanteuse Manicia.



Pot d'accueil offert par le centre Azureva.



Tous ensemble pour profiter d'une belle balade dans le Golfe du Morbihan avec une escale à l'Île aux Moines.



Dîner de gala et soirée dansante.



Des repas délicieux et conviviaux !



Le cœur artificiel

Alors que les assistances circulatoires sont implantées en dérivation sur le ventricule gauche natif, le cœur artificiel remplace complètement le cœur malade d'un patient.

La première implantation d'un cœur artificiel remonte à 1982, à Salt Lake city, USA, par notre collègue le Dr DEVRIES. Il s'agissait du Jarvik 7. Cette implantation, ainsi que les quatre suivantes qui étaient réalisées avec l'idée d'un remplacement définitif du cœur, ont permis de commencer à comprendre l'étendue des problèmes inhérents à la vie sous cœur artificiel.

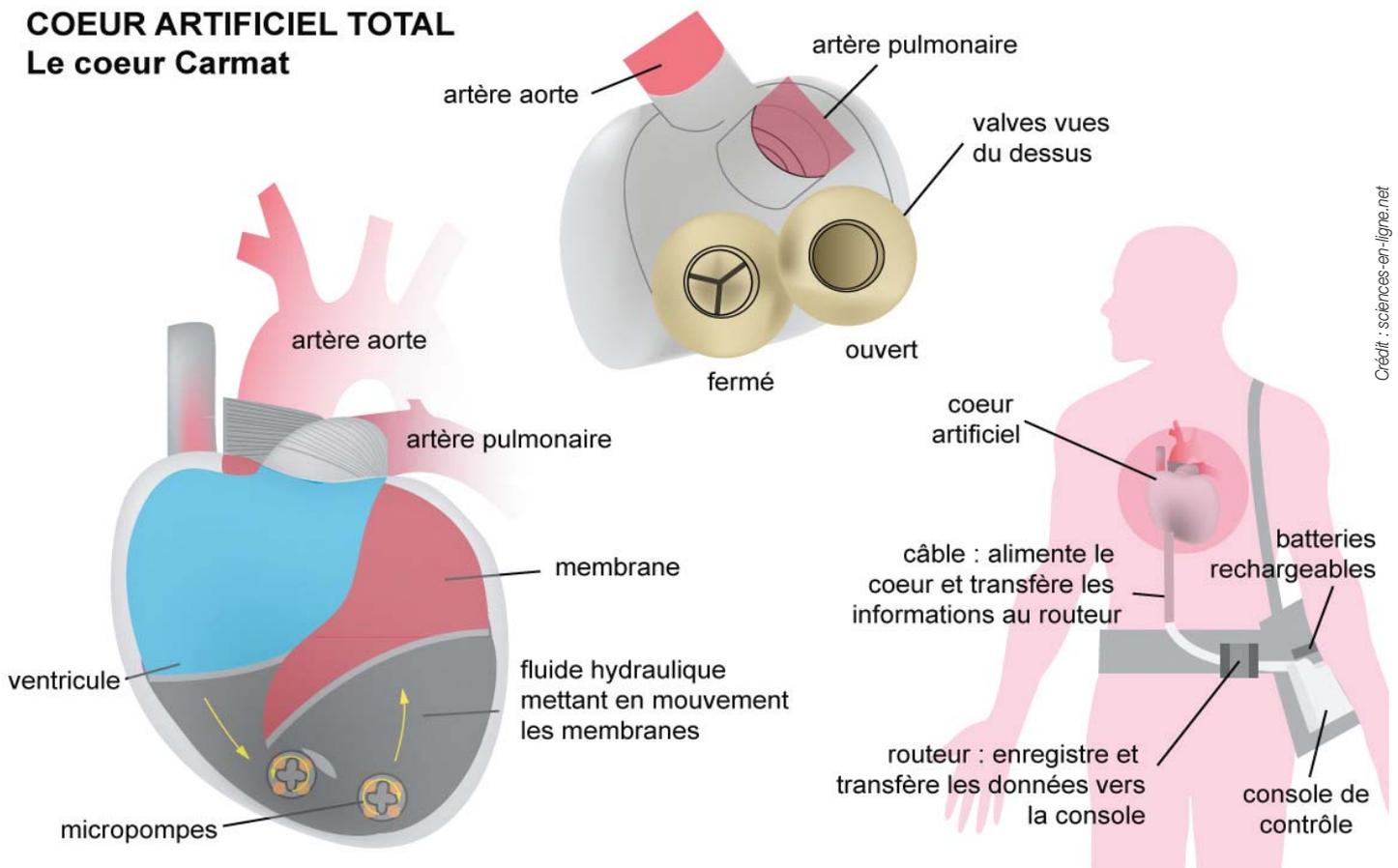
Quelques années plus tard, le Dr COPELAND, à Tucson, Arizona, réussit la première implantation du même cœur artificiel suivie d'une transplantation cardiaque. C'est dans ce concept de "bridge à la transplantation" que le cœur artificiel total est toujours le plus utilisé.



Le cœur Carmat

Crédit : société Carmat

COEUR ARTIFICIEL TOTAL Le cœur Carmat



Crédit : sciences-en-ligne.net



La première implantation du Jarvik 7 en Europe a été réalisée par le Pr Christian CABROL et son équipe de la Pitié-Salpêtrière en 1986. C'est actuellement l'équipe qui a la plus grande expérience au monde avec cette machine.

Le Jarvik 7, appelé actuellement Syncardia, est toujours utilisé. Les deux ventricules en polyuréthane sont directement suturés à l'intérieur du thorax à la place des ventricules natifs.

Ils sont reliés par deux tuyaux d'environ deux centimètres de diamètre à la console de commande.

Il s'agit d'un mécanisme pneumatique, c'est-à-dire que les membranes qui poussent le

sang à l'intérieur des ventricules sont mobilisées par de l'air comprimé.

Les patients implantés avec le cœur artificiel Syncardia peuvent sortir de l'hôpital et rentrer à leur domicile. Les ventricules sont alors connectés à une console portable qui leur permet d'être autonomes et mobiles.

Cette console portable nécessite encore des améliorations pour en réduire la nuisance sonore et améliorer son autonomie électrique. Le développement d'une nouvelle console fait partie des projets soutenus par ADICARE.

Le cœur artificiel Carmat est beaucoup plus récent et bénéficie de plusieurs décennies de

recherches en électronique, hydrodynamique et hémocompatibilité. L'une des différences essentielles avec le Syncardia est que le Carmat est un cœur électrique.

Par ailleurs, le revêtement intérieur est en partie constitué de péricarde, ce qui améliore sa biocompatibilité.

Les premières implantations cliniques ont été satisfaisantes et il faut attendre de plus larges séries pour analyser les bénéfices apportés par ce système.

Pr Pascal LEPRINCE

L'APCLD encourage la recherche et fait un don à l'association ADICARE

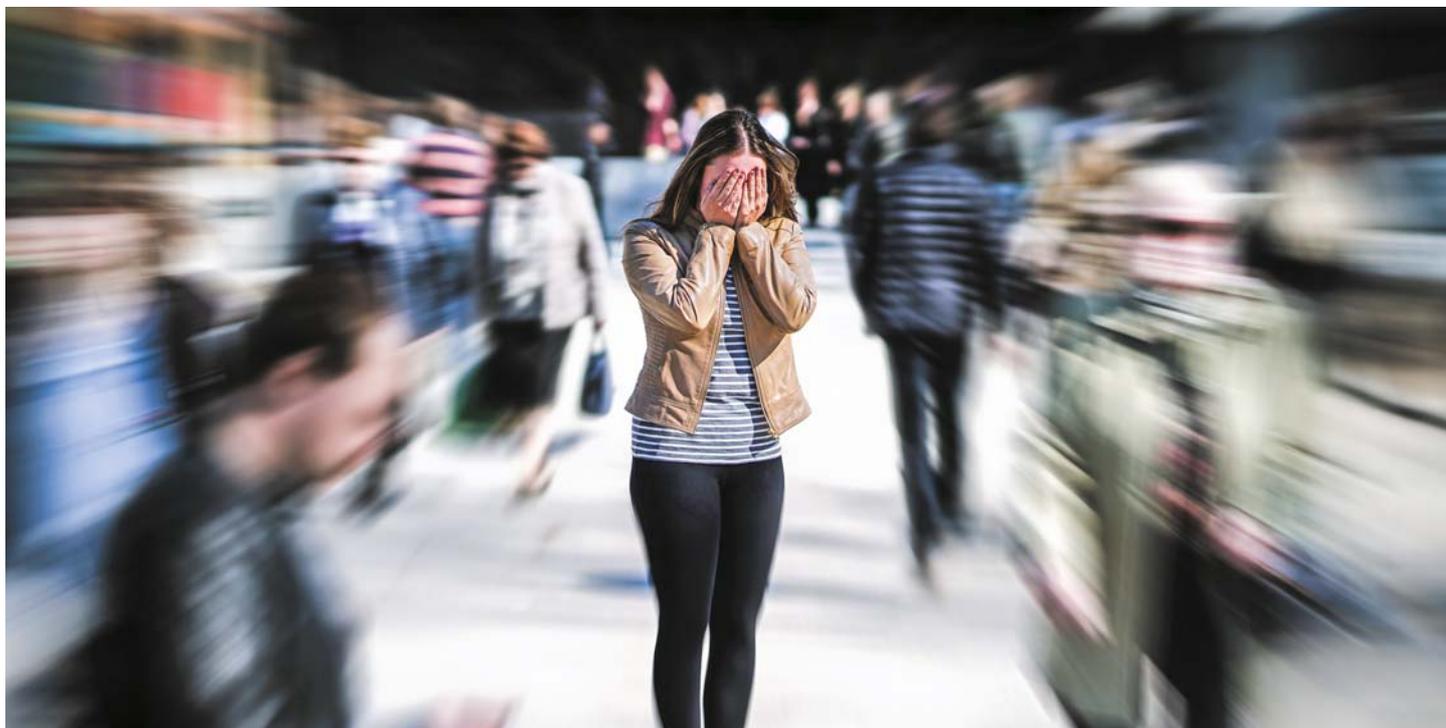
Le 16 avril 2019, Nathalie ZUBIOLLO, Présidente de l'APCLD, remettait à l'association ADICARE, représentée par le Professeur Pascal LEPRINCE, un chèque de 30 000 € dans le cadre de ses recherches portant sur le cœur artificiel.



Le Professeur Pascal LEPRINCE, Chef de service de chirurgie cardiaque du Groupe Hospitalier Pitié-Salpêtrière, Nathalie ZUBIOLLO, Présidente APCLD, Iradj GANDJIBAKHCH, Président ADICARE et Claude VIDAL, membre du Conseil d'Administration ADICARE et membre d'Honneur du Conseil d'Administration de l'APCLD.



Le mal être et la dépression



Qu'est-ce que la dépression ?

On la trouve sous trois formes :

- **La déprime** : elle arrive dans la vie, cela n'est pas très grave et peut arriver à tout le monde sans prévenir (une petite baisse de régime, plusieurs mauvaises nouvelles, etc.). Cette morosité ne doit pas s'installer plus de cinq semaines maximum sinon elle se transforme en véritable dépression.
- **La dépression** : c'est une maladie qui se caractérise notamment par une grande tristesse et un sentiment de désespoir, une incapacité de voir la vie comme avant, une perte de motivation et de faculté de décision, une négligence de soi, une diminution du sentiment de plaisir, des troubles de l'alimentation et du sommeil, des pensées morbides et l'impression de ne pas avoir de valeur en tant qu'individu. Au plus fort, la dépression peut conduire au suicide (70 % des personnes non traitées sont suicidaires et 15 à 20 % veulent se suicider). Il existe deux formes de dépression : exogène (cause extérieure, comme un attentat par exemple) et endogène (cause personnelle comme un deuil, une séparation, une maladie, etc.).

- **La mélancolie** : abattement soudain, humeur maussade qui laisse une tristesse, sans cause apparente, envahir le comportement et les émotions d'une personne. On peut tomber dans la neurasthénie, la bipolarité, voir la psychose maniaco-dépressive ou le délire.

Comment s'en sortir ou guérir ?

- **La déprime** : sortir, voir du monde, se booster, prendre des compléments alimentaires... La déprime est passagère.
- **La dépression** se soigne très bien via un traitement médicamenteux associant un psychotrope, un antidépresseur et un anxiolytique. Mais aussi en bénéficiant d'un soutien psychologique, d'écoute téléphonique, reformulation, groupe de parole, lien social, afin de retrouver l'énergie nécessaire pour se lier aux autres.
- **La mélancolie** se soigne à base de lithium (effets secondaires) et d'électrochocs.

Afin de ne pas tomber dans le mal être et la dépression : éviter les relations toxiques, évacuer tout stress afin d'écartier la maladie, transformer le négatif en positif, écrire, chanter, crier, rire, pleurer... Le rôle des aidants est simplement d'écouter la personne sans la juger.

**M. GUELIANE, C. CHEVALIER,
B. FLEURY et L. SOKPOLI**
Bénévoles de la région Ile-de-France

Lectures conseillées

La résilience de Boris CYRULNIK,
La dépression de Patrick PELLOUX,
Les Quatre accords Toltèques
de Miguel RUIZ.

Source :

d'après la conférence
"Prendre la vie du bon côté"
animée en janvier 2019
par Marie-Blanche MIGEON,
psychologue à l'association
"À la Découverte de l'Age Libre" (ADAL).



Zoom sur les applications santé



Les applications santé sont de plus en plus nombreuses. Même s'il est parfois difficile de s'y retrouver, toutes ne sont en effet pas fiables, ce sont de nouveaux outils pour la prévention, l'éducation thérapeutique ou la sensibilisation.

En voici un panorama non exhaustif.

Le numérique au service de la prévention

Il existe plusieurs applications pour se maintenir en bonne forme : suivre son poids, son activité physique, sa fréquence cardiaque, son audition, sa vue... Cela permet d' "évaluer les risques et proposer des conseils personnalisés" ("Icare" ou "Qalyo"). Cela va jusqu'à la consultation à distance ("Quare").

Si ces applications peuvent être un support au quotidien, attention à ne pas s'appuyer uniquement sur ces outils. Rien ne remplace un médecin. Cela peut également être un bon soutien pour accompagner une personne à l'arrêt du tabac ("tabac.io") pour visualiser ses efforts et les bénéfices qui en découlent.

Le numérique au service de l'éducation thérapeutique

Pour suivre sa maladie chronique, la Caisse Primaire d'Assurance Maladie (CPAM) a lancé

plusieurs services sur Internet pour les personnes asthmatiques et diabétiques (voir l'encadré Le service "Sophia"). En parallèle, deux applications sur smartphone "asthm'activ" et "Activ'dos" ont été développées comme des outils pour mieux gérer sa pathologie. Elles permettent notamment un suivi des symptômes, du traitement... La CPAM présente "Activ'dos" comme un "véritable coach à votre service pour prévenir la lombalgie, mais également agir si la douleur survient."

Des laboratoires développent aussi ce type d'applications :

- Pour suivre sa sclérose en plaques, les applications "Cleo" ou "SAMSEP" permettent "de suivre au jour le jour l'évolution des différents symptômes [...] Les données peuvent être ensuite restituées au neurologue au moment de la consultation".
- De même "i-pollen", pour les personnes allergiques, "délivre les alertes du Réseau National de Surveillance Aérobiologique (RNSA)".

Le numérique au service de l'accessibilité

Parmi les applications pour faciliter la vie des personnes handicapées, on trouve des outils pour les personnes sourdes à la suite de la loi de 2016 pour une République numérique. "RogerVoice" pour "Les opérateurs de la

Fédération Française des Télécoms (FFTélécoms) : Bouygues Telecom, Euro-Information Telecom, La Poste Mobile, Orange et SFR, et Relais téléphonique Free (pour free).

Depuis octobre 2018, ces applications permettent aux opérateurs d'assurer l'accessibilité de leurs services de téléphonie aux personnes sourdes, malentendantes, sourdeaveugles et aphasiques.

Les personnes inscrites bénéficient pour le moment d'une heure gratuite de communication accessible (la loi prévoit trois heures gratuites en 2021).

Le service est accessible du lundi au vendredi de 8h30 à 19h, hors jours fériés. La personne entendante a l'interprète au téléphone. La personne sourde peut suivre la conversation en temps réel (en Langue des Signes ou Langage Parlé Complété) par l'intermédiaire de la vidéo ou par sous-titrage.

Il existe également une application ("AVA") qui permet de sous-titrer les conversations en temps réel avec cinq heures gratuites tous les mois. Cela fonctionne avec plusieurs interlocuteurs (identifiés par une couleur de texte). L'application utilise le micro et l'écran du téléphone mais peut être utilisée lors d'une rencontre physique, en conversation de groupe.



Le numérique au service de la sensibilisation

La Croix Rouge propose une application pour sensibiliser aux gestes qui sauvent.

Des applications ludiques permettent également de découvrir le quotidien de personnes handicapées afin de mieux les comprendre :

- "Extreme Wheelchairing", un jeu sérieux qui permet d'incarner une personne en fauteuil roulant et ainsi mesurer les difficultés quotidiennes qu'elle peut rencontrer.
- "Tsara", mieux comprendre l'autisme pour mieux aider. On peut accompagner la personne dans les différentes étapes de sa vie (enfant, dans la fratrie, à l'école, l'université, la vie professionnelle...).

- "eye-view" a pour but de montrer les différentes pathologies des yeux et leurs conséquences dans le quotidien.

Orange a lancé "Ellomi", une application de sensibilisation à plusieurs types de handicap invisible.

Le numérique au service de l'entraide

Pour l'entraide, des applications ont été développées, basées sur le principe de communauté. "Lpliz" permet à une personne handicapée (particulièrement destinée au handicap invisible) de demander de l'aide à une personne inscrite sur cette application en fonction de sa localisation. À destination des personnes malvoyantes, "be my eyes" permet de solliciter

une autre personne en conversation vidéo pour décrire ce que la personne ne peut voir (une date de péremption, des horaires de bus, un tableau...).

Ainsi, chacun peut rejoindre ces communautés pour donner un petit coup de pouce !

Marie-Laure LANGOUET

Sources :
Marie Claire,
Le Courrier de la SEP,
service-public.fr et ameli.fr

Le service "SOPHIA"

Mis en place par la CPAM, il permet d'aider les personnes à mieux gérer la maladie du diabète au quotidien. C'est un service gratuit et sans engagement, chaque adhérent est libre de partir à tout moment.

Pour pouvoir en bénéficier, il faut remplir certains critères (être pris en charge en Affection Longue Durée pour le diabète, avoir plus de 18 ans, avoir déclaré un médecin traitant et bénéficier d'au moins trois prescriptions de médicaments sur l'année).

Le service SOPHIA accompagne le patient en :

- lui permettant de mieux comprendre le diabète par une information accessible et complète (actualités, conseils, réception du magazine "SOPHIA et vous"),
- proposant une mise en relation téléphonique avec des infirmiers conseils pour répondre à leurs questions,
- mettant à leur disposition un site de coaching accessible 24H/24.

Ce service, qui offre de nombreux bénéfices, peut donc constituer un bon complément dans le suivi médical.

Pour plus d'informations, contacter le **0809 400 400** (gratuit + prix d'un appel)

Source :
Ameli.fr

iDiabète

Une carte d'identité a été créée et mise en place par le Conseil Régional Bourgogne Franche Comté pour toutes les personnes diabétiques.

Cette carte a pour but de collecter toutes les informations utiles et capitales pour les professionnels de santé en cas de malaise et/ou d'incident.

Le QR code de la carte, qui doit être lu à partir d'un smartphone, permet l'accès à toutes les données utiles au soignant et à l'intervenant afin de donner les bonnes informations notamment le type de diabète, le traitement et la posologie. Ceci afin d'éviter toute interaction avec d'autres médicaments et/ou surdose par exemple. À l'heure actuelle, 150 000 personnes sont concer-

nées sur la région. Il n'est pas exclu que cette carte concerne d'autres pathologies. Affaire à suivre...

Claire LÉVÊQUE

Source :
Aujourd'hui en France



Le troisième plan national "maladies rares" (2018-2022)



On estime à 7 000 le nombre des maladies rares différentes, qui toucheraient 3 millions de personnes en France, dont 75 % d'enfants.

Il faut attendre un délai moyen de un an et demi (et même cinq ans pour un patient sur quatre) pour obtenir un diagnostic, et un grand nombre de malades restent sans diagnostic précis.

À ce jour, 95 % des maladies rares sont sans traitement curatif.

Sous le titre "Partager l'innovation, un diagnostic et un traitement pour chacun", le gouvernement, par la voix de la Ministre de la santé, Agnès BUZIN, présente les 55 mesures pour essayer d'améliorer la situation.

Voici un résumé des objectifs de ce plan.

- Assurer à chaque patient un diagnostic plus rapide,
- Renforcer les bases de données pour accroître le potentiel des recherches,
- Coordonner les actions des multiples acteurs et accompagner certaines étapes, comme l'annonce du diagnostic au malade,
- Assurer un parcours plus lisible pour les malades et leur entourage,
- Encourager l'innovation et la rendre accessible aux praticiens,
- Mettre en place de nouveaux dépistages néonataux,
- Conforter le rôle moteur de la France dans la dynamique européenne.

Ce plan s'accompagne d'une enveloppe budgétaire de près de 800 millions d'euros, dont la majeure partie est consacrée aux Centres de Référence Maladies Rares (CRMR).

Malgré le retard pris dans le déploiement de ces CRMR, nous espérons que ce 3^e plan permettra enfin une prise en charge plus rapide des malades, dont certains se sentent parfois encore bien isolés.

Patrick DZIURA

Sources :

Le Quotidien du Médecin,
solidarites-sante.gouv.fr



"Adieu Amitié, bonjour ADIXIO !"

Voilà, c'est fait : Amitié La Poste Orange a changé de nom lors de l'Assemblée Générale extraordinaire du 16 mai dernier à Nancy. Un nouveau chapitre s'ouvre dans l'histoire de l'association...

"Notre association a changé. D'un réseau d'entraide de personnes dépendantes de l'alcool, elle est devenue une organisation proposant formation, conseil et expertise sur toutes les formes d'addictions. Il était temps de se doter d'une identité qui corresponde à ce que nous sommes désormais". Ce sont en ces termes que le Président, Christian TRÉMOYET a ouvert l'Assemblée générale extraordinaire, dont le vote devait aboutir à la proclamation du nouveau nom : **ADIXIO**.

Loin d'être anecdotique, ce changement d'identité est en réalité l'aboutissement d'un processus engagé depuis 2006, année de l'ouverture du champ d'action à toutes les addictions, puis en 2016 lors de l'ouverture à l'extérieur. Toujours fidèle à La Poste et à Orange, l'association a néanmoins souhaité évoluer, afin de coller au plus près de la situation des personnes et des préoccupations des professionnels confrontés aux addictions.

Pour ADIXIO : "le visage des addictions a lui aussi changé et les demandes de "conseil et expertise" s'accumulent aujourd'hui, bien au-delà de La Poste et d'Orange qui nous soutiennent depuis 1962. Aussi, cette nouvelle identité correspond à ce que nous représentons aujourd'hui, dans notre volonté de sensibiliser les entreprises à l'importance d'une démarche globale au long terme, de



favoriser l'adhésion de ses membres à la construction de cette démarche, d'être en capacité de porter cette démarche globale dans l'entreprise et de développer un argumentaire pour mobiliser d'éventuels relais au sein du collectif de travail."

Des savoirs et du vécu

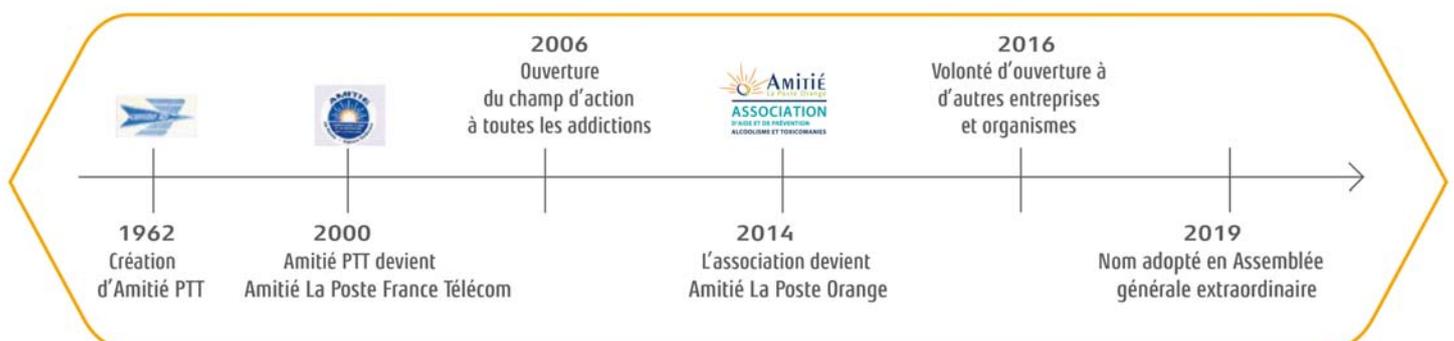
"La force de notre association a toujours été de pouvoir s'appuyer sur des bénévoles qui accompagnent les personnes en difficulté en toute confiance et en pluridisciplinarité avec différents réseaux de soins. Ils sont aussi épaulés par les salariés d'ADIXIO qui proposent aux entreprises des solutions pour gérer le risque addictif sur les différents lieux de travail, via des formations et/ou de nombreuses actions de prévention. Cette double appartenance nous permet d'être un réseau national référent des conseils sur les addictions en entreprise et de poursuivre notre développement, largement favorisé par la mise en place de

la démarche de Responsabilité Sociétale des Entreprises (RSE). Cette mise en pratique du développement durable, de façon volontaire et au-delà du cadre légal, traite notamment des relations et des conditions de travail, et donc, par extension, de la prévention ou de la gestion de toute situation d'addiction, chronique ou aiguë."

Si Amitié aura vécu 57 belles années, l'avenir d'ADIXIO s'annonce sous les meilleurs auspices. Longue vie à ADIXIO !

Plus d'infos :
www.adixio.fr, contact@adixio.fr
 Tél. : 01 53 79 61 61

Source :
 Service Communication d'ADIXIO





L'étiquetage alimentaire et le nutri-score



Lorsque vous faites vos courses, vous avez pu constater que les emballages de nos produits contiennent de plus en plus d'informations, voire un encadré coloré appelé "nutri-score". Ces différents renseignements ont pour objectif de faciliter le choix du consommateur dans sa sélection de produits. Afin de vous aiguiller dans vos lectures d'étiquettes, voici quelques informations et conseils.

Les denrées alimentaires présentées à la vente sont soumises à des règles d'information strictes par le biais d'un étiquetage clair et précis et ces dernières sont régies par le règlement Européen N°1169/2011.

L'étiquetage des denrées vendues dans les rayons de libre-service peut contenir les informations suivantes, notamment la dénomination de vente qui définit le produit (exemple "confiture de fraises") et son origine. La liste des ingrédients est inscrite par ordre d'importance pondérale décroissante ; les allergènes doivent être mis en relief et la quantité de certains ingrédients définis en valeur sur l'étiquetage (exemple "pizza au saumon").

On recense également la quantité nette du produit en volume si le produit est présenté dans un liquide, cela correspond à son poids net égoutté et la Date Limite de Consommation (DLC ou Date de Durabilité Minimale, "DDM") qui concerne les denrées périssables d'un point de vue microbiologique.

L'identification de l'opérateur qui doit être implanté dans l'Union Européenne et le numéro du lot de fabrication indiqué sous une forme libre à des fins de traçabilité.

En complément, vous trouverez si besoin le mode d'emploi nécessaire lors de conditions de conservation spécifiques et la déclaration nutritionnelle obligatoire depuis décembre 2016. Des mentions complémentaires et facultatives peuvent également être présentes telles que "naturel, sans conservateurs..."

Concernant les denrées alimentaires présentées sans emballage à la vente, emballées par le client ou à sa demande ou préemballées en vue de leur vente immédiate (fruits, pâtisserie...), vous trouverez une affiche à proximité stipulant la dénomination



de la vente, la présence d'allergènes, l'état physique du produit (cuit, prédécoupé...) et pour la viande bovine, le lieu de naissance, d'élevage et d'abattage.

Pour vous aider dans vos courses, privilégiez les listes d'ingrédients les plus courtes, choisissez des aliments avec peu ou pas d'additifs ni de sucre ajouté, comparez la valeur pour 100 grammes et essayez de consommer les fruits et légumes sous différentes formes (frais, surgelés ou préparés). Vous pouvez également prendre connaissance du nutri-score qui est un logo informant sur la qualité nutritionnelle, basé sur une échelle de 5 couleurs (du vert foncé au orange foncé) et associé à des lettres allant d'A à E pour optimiser son accessibilité et sa compréhension par le consommateur. Plus le logo est vert, plus sa qualité nutritionnelle est bonne.

Julie BECHENNEC

Sources :
santepubliquefrance.fr,
mangerbouger.fr



Allocation de Solidarité aux Personnes Âgées (ASPA) Allocation Supplémentaire d'Invalidité (ASI)

Parmi tout un panel de prestations sociales visant à compenser les effets de la perte d'autonomie, nous allons nous pencher aujourd'hui sur deux dispositifs assez peu connus : l'ASPA et l'ASI.

Cadre général de ces prestations

Vous avez de faibles ressources. Si vous souffrez d'une invalidité et que vous ne remplissez pas la condition d'âge pour percevoir l'Allocation de Solidarité aux Personnes Agées (ASPA), vous pouvez bénéficier de l'Allocation Supplémentaire d'Inva-

lité (ASI), sous certaines conditions. Le montant de l'ASI (tout comme de l'ASPA) varie en fonction de votre situation familiale et de vos ressources.

Voici un tableau résumant les conditions d'accès, et les limites de ces dispositifs.

	Allocation Supplémentaire d'Invalidité (ASI)	Allocation de Solidarité aux Personnes Âgées (ASPA)
Qui peut en bénéficier ?	<ul style="list-style-type: none"> Toute personne atteinte d'une invalidité générale réduisant sa capacité de travail ou de gain des 2/3 	<ul style="list-style-type: none"> Toute personne, ou tout couple de retraités ayant de faibles ressources.
Conditions d'âge	<ul style="list-style-type: none"> Pas d'âge minimum Age maxi 62 ans 	<ul style="list-style-type: none"> 65 ans (cas général) Avant 65 ans si incapacité permanente > 50 %, et en cas de retraite anticipée pour handicap ou pension de combattant
Conditions spécifiques d'accès	Pour bénéficier de l'ASI, vous devez percevoir au moins une des pensions suivantes : <ul style="list-style-type: none"> pension d'invalidité, pension de réversion, pension de retraite anticipée pour handicap, carrière longue ou pénibilité 	<ul style="list-style-type: none"> Cette prestation n'est pas cumulable avec le minimum vieillesse (ancien dispositif, que vous pouvez demander à transformer en ASPA)
Condition de résidence	<ul style="list-style-type: none"> Vous résidez en France au moins 180 jours / an 	
Qui verse la prestation ?	<ul style="list-style-type: none"> La Sécurité Sociale ou la Mutualité Sociale Agricole (MSA) 	<ul style="list-style-type: none"> La Caisse d'Assurance Retraite et de la Santé Au Travail (CARSAT) ou la MSA
Conditions indicatives de ressources (personne seule, en juin 2019) *	<ul style="list-style-type: none"> Vos revenus annuels sont inférieurs à 8 679,01 € 	<ul style="list-style-type: none"> Vos revenus annuels sont inférieurs à 10 418,40 €
Conditions indicatives de ressources (pour un couple - en juin 2019) *	<ul style="list-style-type: none"> Vos revenus annuels sont inférieurs à 15 201,92 € 	<ul style="list-style-type: none"> Vos revenus annuels sont inférieurs à 16 174,59 €
Montant indicatif de la prestation	<ul style="list-style-type: none"> La prestation complète vos ressources jusqu'au seuil de 8 679,01 € pour une personne seule /15 201,92 € pour un couple 	<ul style="list-style-type: none"> La prestation complète vos ressources jusqu'aux seuils de revenus indiqués ci-dessus
Recouvrement de la prestation sur succession**	<ul style="list-style-type: none"> Les sommes versées au titre de l'ASI sont partiellement récupérables au décès de l'allocataire sur sa succession, si son actif net dépasse 39 000 € 	

(*) Conditions de ressources : un forfait est soustrait de vos revenus pour le calcul des seuils ; il convient de se renseigner auprès des services sociaux.

Par ailleurs, certains revenus ne sont pas pris en compte : les prestations familiales et de logement, les majorations pour recours à tierce personne, les retraites du combattant... Les revenus de biens immobiliers peuvent en revanche être valorisés.

À noter que les barèmes des prestations et les seuils peuvent varier d'une année à l'autre.

(**) Les barèmes de récupération sur succession peuvent varier, notamment dans les départements d'outre-mer ; il convient de se renseigner localement auprès des services sociaux ou d'un notaire.

Il existe d'autres types d'aides sociales (aide sociale à l'hébergement, aides au logement...).

Cet article synthétique ne peut développer toutes les situations spécifiques, d'autant que les dispositifs peuvent varier suivant les départements et votre situation personnelle.

Pour faire un bilan social personnalisé, prenant en compte votre situation spécifique, vous pouvez vous adresser aux services de votre mairie ou de votre caisse de retraite. Les représentants locaux de l'APCLD de votre département se feront également un plaisir de vous renseigner et de vous accompagner dans vos démarches, n'hésitez pas à les solliciter.

Source :
www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/

Patrick DZIURA



Cristina Indrie / Shutterstock.com

Danger du SMECTA pour les enfants

L'Agence Nationale de Sécurité du Médicament et des produits de santé (ANSM) recommande de ne plus utiliser de SMECTA ou son générique Diosmectite Mylan pour traiter la diarrhée aiguë chez les enfants de moins de 2 ans, même pour un traitement de courte durée. En effet, ce médicament contiendrait possiblement d'infimes quantités de plomb. Il est également déconseillé chez les femmes enceintes ou allaitantes. Ces restrictions sont dues à de nouvelles recommandations internationales sur les seuils de métaux lourds acceptables dans les médicaments. Des études effectuées par les laboratoires IPSEN révèlent que ce plomb a des risques de passer dans le sang des jeunes enfants. Ce risque est en revanche inexistant pour les adultes.

Source :
LCI

Un patient guérit du SIDA

Le cas est unique au monde pour le moment : l'Américain Timothy BROWN, appelé le "patient de Berlin", en référence à la ville où il a été soigné, est le premier cas de guérison de la maladie du SIDA. Une bonne nouvelle qui ouvre de nouvelles perspectives aux chercheurs. Son "sauveur" se nomme Gero HUTTER et est hématologue à l'hôpital universitaire de la Charité de Berlin. Il explique qu'environ 0,3 % de la population mondiale est dotée d'une immunité natu-

relle au VIH. Grâce à deux greffes de moelle osseuse issue d'une personne comportant cette particularité, Timothy BROWN a pu guérir non seulement de la leucémie dont il était également atteint, mais aussi du SIDA.

Une porte ouverte sur de nombreux espoirs !



Source :
www.lemonde.fr

Surcomplémentaire santé

La loi Accord National Interprofessionnel (ANI) est entrée en vigueur le 1^{er} janvier 2016. Nous sommes ainsi passés d'une liberté de choix individuel à l'obligation d'adhérer à un contrat collectif. C'est ainsi que sont nés les contrats dits "surcomplémentaires" dans le monde des assurances complémentaires santé.

En effet, cette loi est à double tranchant. L'avantage : 50 % de la cotisation est maintenant à la charge de l'employeur, et le salarié qui n'était auparavant pas couvert pour des raisons de coût élevé, peut enfin bénéficier de ce genre d'assurance.

Le défaut : une majorité de salariés s'est vue obligée d'adhérer au contrat collectif perdant ainsi au change par rapport aux garanties que leur accordait leur contrat individuel. C'est pourquoi, en plus de la

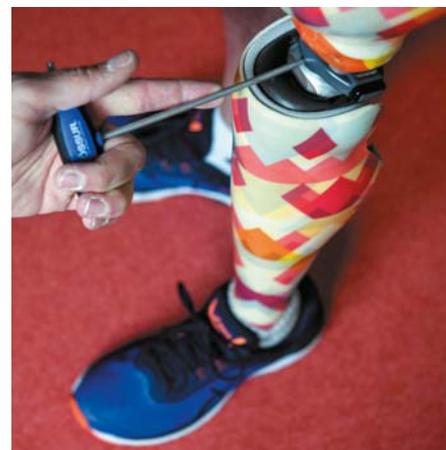
complémentaire obligatoire, certaines personnes choisissent, pour se prémunir, d'adhérer à une surcomplémentaire.

Source :
www.capital.fr

Prothèses colorées

Afin de mieux accepter leur handicap, les personnes nécessitant un appareillage orthopédique peuvent désormais le choisir coloré. Ce sont de véritables œuvres d'art qui sont maintenant proposées. Finies les prothèses vieillottes en mousse imitation chair, il est actuellement possible de venir avec son propre tissu afin de personnaliser sa prothèse, ou alors de consulter le catalogue du studio de design orthopédique U-Exist, qui se présente comme "militant et unique au monde".

Le studio crée des motifs afin de casser les codes du handicap. Fondé en 2014 à Roubaix (Nord), le studio fournit entre 150 et 200 orthoprothésistes en France, mais aussi les professionnels du secteur en Europe, ainsi qu'à Dubaï, en Australie ou aux États-Unis. C'est une grande aide psychologique pour beaucoup de personnes, qui peuvent ainsi mettre en valeur leur prothèse au lieu de la cacher. Les appareillages sont généralement entièrement pris en charge par la sécurité sociale.



Source :
www.handicap.fr



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

1121 Pourquoi faut-il manger cinq portions de fruits et légumes par jour ?

Le Programme National Nutrition Santé en France et Santé Canada préconisent de manger cinq portions de fruits et légumes par jour. Ce conseil intégré par tous peut être dur à suivre quotidiennement.

Les légumes et les fruits sont remplis de nutriments indispensables au bon fonctionnement de l'organisme comme des vitamines et des minéraux. Ils apportent à l'organisme de l'énergie et aident à lutter contre de nombreuses maladies comme les maladies cardiovasculaires, le diabète ou l'excès de "mauvais" cholestérol. De plus, ils contiennent des antioxydants qui protègent les cellules du corps des dommages causés par les radicaux libres (substances produites au cours du fonctionnement normal de l'organisme). Il est conseillé de manger au moins cinq portions de fruits et légumes par jour, cinq car, d'après le tableau des Apports Journaliers Recommandés (AJR), cela correspond à la quantité nécessaire pour satisfaire les besoins de l'organisme en vitamines, minéraux et fibres.

Source : Passeportsanté.net

1122 20 minutes par jour dans la nature réduiraient les hormones du stress

Selon une récente étude américaine, passer 20 à 30 minutes par jour dans la nature suffirait à réduire le taux de cortisol, l'hormone du stress.

Voici une bonne nouvelle à l'arrivée des beaux jours : si l'on connaît depuis longtemps les effets bénéfiques du bon air, de la lumière et du soleil sur le moral, notamment pour les personnes touchées par la dépression saisonnière, une récente étude américaine menée par des chercheurs de l'université du Michigan confirme que passer du temps au contact de la nature contribuerait à réduire l'anxiété.

Source : Passeportsanté.net

1123 Mal de dos

Mauvaise posture, fatigue, faux mouvement... Les causes du mal de dos sont nombreuses et peuvent vite devenir une source de soucis quotidiens. Mais saviez-vous que comme les causes sont nombreuses, il existe beaucoup de maux de dos différents ? Le mal de dos ne désigne pas une maladie en particulier mais bien un ensemble de symptômes qui peuvent avoir de multiples causes, graves ou non, aiguës ou chroniques, inflammatoires ou mécaniques, etc.

Source : Passeportsanté.net // Ameli.fr

1124 Activité physique, prévention et traitement des maladies chroniques

Les maladies chroniques sont des affections de longue durée, parfois permanentes qui évoluent avec le temps. Selon l'OMS, elles sont la première cause de mortalité mondiale et en Europe, elles "concourent à près de 86 % des décès..." Actuellement un français sur quatre souffre d'une maladie chronique, trois sur quatre après 65 ans. Avec l'accroissement de l'espérance de vie, le nombre de personnes âgées atteintes par des pathologies chroniques progresse sans cesse.

À la demande du Ministère des Sports, l'INSERM a réalisé une expertise collective pour disposer d'un bilan des connaissances scientifiques et analyser, dans le cadre des maladies chroniques l'impact de l'activité physique et sa place dans le parcours de soin. Ses conclusions sont sans appel : l'activité physique est un véritable "médicament" de prévention et de soin des maladies chroniques.

Source : Dossier de presse de l'INSERM

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



Le citron et ses bienfaits

Présent dans nos rayons “fruits et légumes” tout au long de l’année, le citron est un agrume aux riches vertus.

En effet, on lui reconnaît des bienfaits notamment sur la diminution du risque de maladies cardio-vasculaires, l’apaisement des inflammations, la réduction de l’hypercholestérolémie et la perte de poids.

Par ailleurs, l’acidité présente dans les citrons stimule les papilles ce qui est excellent pour la digestion d’autant qu’ils sont riches en vitamine C.

Pour choisir un citron, il faut qu’il soit ferme et lourd en main, et ils se conservent une à deux semaines à température ambiante.

En ce qui concerne leur conservation, vous pouvez soit les congeler, les confire ou en faire des écorces séchées.



D’un point de vue culinaire, le citron se consomme de nombreuses façons à savoir en glace, en crème pour les gâteaux, en vinaigrette, en accompagnement de

fruits de mer, en jus mais également dans les gâteaux comme pour le cake au citron dont vous trouverez la recette ci-dessous.

Julie BECHENNEC

“RECETTE DU CAKE AU CITRON”

(pour 8 personnes)



Ingrédients

- 1 citron
- 4 œufs
- 200 g de farine
- 15 cl de lait
- 100 g de beurre ramolli

- 24 g de sucre
- 1 sachet de levure chimique

Temps de préparation : 15 min
Temps de cuisson : 35 min

Préparation

Les étapes :

- 1) Préchauffez votre four à 180° Thermostat 6
- 2) Beurrez un moule à cake
- 3) Lavez le citron, râpez le zeste et pressez le jus
- 4) Fouettez le beurre et le sucre, ajoutez les œufs en continuant fouettez
- 5) Ajoutez le jus de citron, les zestes et le lait puis la farine et la levure
- 6) Obtenez une texture homogène et versez-la dans un moule à cake beurré
- 7) Enfourez pour 35 minutes
- 8) Laissez refroidir, démouler et dégustez

Bonne dégustation !

Source : Passeportsante.net



Les Gratitudes

de Delphine DE VIGAN
Édition Jean-Claude LATTÈS
Paru en mars 2019
Prix : 17 €

Le livre est court, cent soixante pages, très aérées. Les dialogues prennent une grande place par rapport à la partie narrative. La lecture est donc fluide, très rapide.

Avec sensibilité, **Delphine DE VIGAN** nous parle de la vieillesse et des pertes qui l'accompagnent, d'enfance douloureuse, de résilience, de solidarité entre générations et bien sûr de gratitude(s), qu'il faut savoir exprimer sans attendre. La gratitude est le sentiment de reconnaissance que nous éprouvons envers les personnes qui nous ont apporté un bienfait ou rendu un grand service.

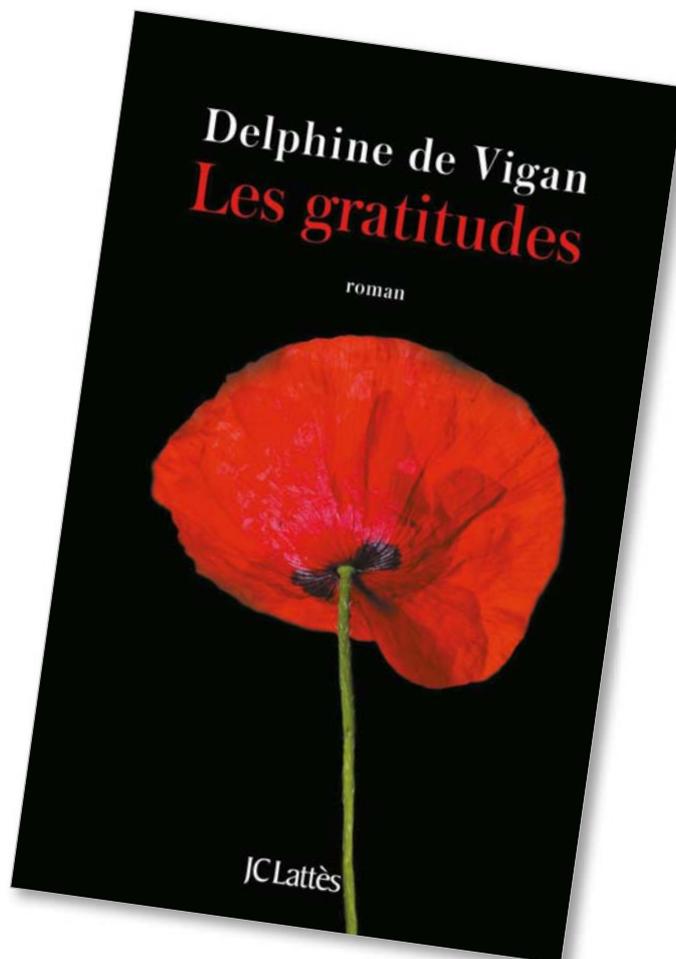
Malgré un sujet douloureux, ce roman est souvent lumineux, et parfois drôle, même. Les échanges autour de la vieille dame sont riches et touchants.

L'écrit n'est pas sombre, il est parsemé de délicatesse. Il nous interroge.

Marie est appelée d'urgence par une employée de la téléassistance : Michèle Seld, une vieille femme sur laquelle elle veille et chez qui elle se rend régulièrement pour voir si tout va bien, a demandé de l'aide. Depuis le matin, elle a peur de se lever et de tomber et elle n'a rien bu ni mangé de la journée. Après avoir appelé le médecin, Marie se rend immédiatement chez son ancienne voisine.

Michèle, dite Michka, va devoir entrer dans un EHPAD : vivre seule n'est plus possible pour elle.

Cette femme intelligente et cultivée qui était correctrice dans un grand journal est victime d'aphasie : elle perd ses mots, les remplace par d'autres ou par le silence. Marie souffre terriblement de voir se dégrader si vite cette amie qu'elle aime tant. Dans cet EHPAD, Michka sera prise en charge chaque semaine par un orthophoniste, Jérôme, qui tentera de rééduquer son langage grâce à différents exercices auxquels Michka aura bien du mal à se sou-



mettre. En revanche, elle aimera parler avec Jérôme de sa vie à elle, mais aussi de celle du jeune homme, en conflit avec son père...

Au fil des chapitres on partage les rencontres des trois personnages attachants et pleins d'humanité.

Habilement, le livre dévoile pourquoi Marie a tant de reconnaissance envers Michka. On se demande pourquoi Jérôme ne renoue pas contact avec son père et s'il le fera avant la fin du livre... On découvre aussi ce que Michka doit à une femme et à un homme perdus de vue depuis son enfance. On comprend alors la souffrance muette et inconsciente qu'elle éprouverait à l'idée de quitter ce monde sans avoir pu leur témoigner, d'une façon ou une autre, sa gratitude...

Delphine DE VIGAN a cherché avant tout à écrire sur les relations entre les êtres, sur la notion de dette. Pour l'auteure, le mot "merci" a perdu de sa nature propre tant il est utilisé chaque jour. Alors, par le truchement des sou-

venirs et de la vie intime de chaque personnage, elle redonne ses lettres de noblesse au mot gratitude. Selon elle, "exprimer sa gratitude est accepter d'être vulnérable". Le roman tente de réhabiliter les notions d'empathie, de bienveillance et de solidarité.

Avec beaucoup de retenue et par petites touches, l'écriture sans fioriture souligne en finesse les non-dits et les effets du temps qui passe. Ce roman à deux voix est plein de douceur, peut-être parfois trop mielleux, mais n'oublions pas que c'est un roman. Pas de larmoiement outrancier mais une situation compliquée traitée avec tact.

C'est un beau roman plein de bons sentiments, de gens gentils, attentifs, dévoués, à l'écoute des autres, prêts à aider, à donner de leur temps et de leur personne pour le bien-être d'autrui.

Nous aimerions vivre dans ce monde...

Corinne CONSUEGRA



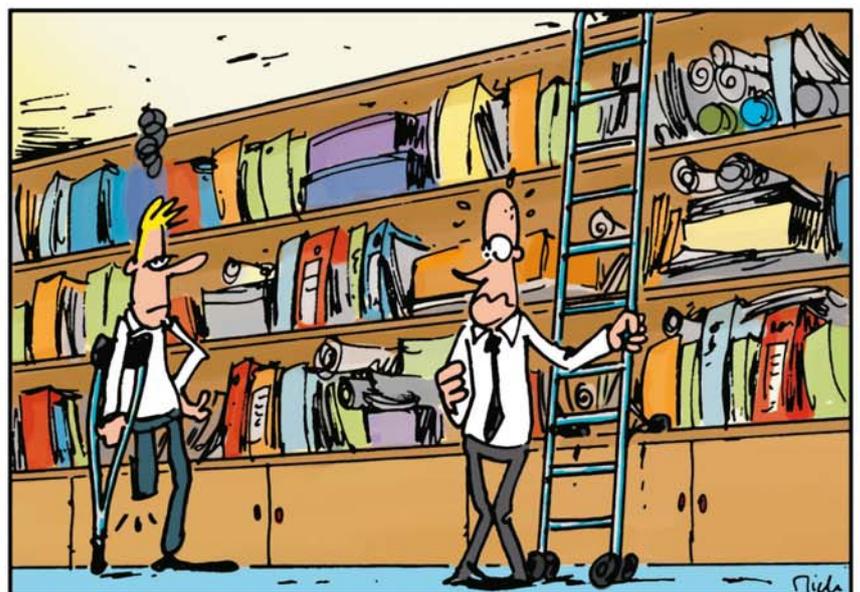
Sudoku

	9	4		7		8	5	
			3		9			
	5						7	
		9		2		6		
2			6		8			9
7								4
		3		8		5		
		8	9		5	2		
			1	4	2			

Solution Sudoku n°359

2	6	1	7	4	9	8	3	5
4	3	5	1	6	8	7	2	9
8	9	7	3	2	5	4	6	1
1	5	9	2	7	6	3	4	8
6	2	8	4	9	3	1	5	7
7	4	3	5	8	1	6	9	2
9	1	4	6	5	7	2	8	3
3	8	6	9	1	2	5	7	4
5	7	2	8	3	4	9	1	6

AFFAIRE CLASSÉE



ABONNEZ-VOUS !

recevez 4 numéros pour 6€

Découvrez la vie de l'association
tout en vous familiarisant
avec les domaines de la **Santé**
et de la **Solidarité**.



La vocation première de l'APCLD, lors de sa création, en 1933, était de **vaincre la solitude, l'isolement et la maladie**.

Aujourd'hui, plus que jamais, l'APCLD est présente pour les salariés et retraités malades et handicapés de métropole et d'Outre-mer.

L'APCLD est une association reconnue d'utilité publique.

Si vous souhaitez de plus amples informations, n'hésitez pas à contacter le service communication au **01 49 12 08 30** ou par mail : **communication@apclد.fr**



APCLD

LIBRE RÉPONSE

N° 43 382

94119 ARCUEIL

CEDEX

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 avoir des renseignements sur les missions bénévoles à l'APCLD

Je souhaite **M'ABONNER** à la revue et recevoir les 4 prochains numéros à paraître

Je joins à ce coupon mon chèque d'un montant de 6 € à l'ordre de l'APCLD.

Signature :