

# Solidarité

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

*Magazine*

TRIMESTRIEL  
n° **365**  
Automne  
2020

**11**

**logements**  
temporaires



## Les logements d'accueil de l'APCLD

Faciliter l'accès aux soins



Lancement de la campagne prévention

**Les Maladies Chroniques  
Invalidantes et le Travail**

## Vie de l'association

Nouveau Président d'Honneur ..p 05

Lancement  
de notre campagne ..... p 06

**A** comme  
Accompagnement ..... p 08

**P** comme  
Prévention ..... p 10

**C** comme  
Conseils et démarches..... p 16

**L** comme  
Logement ..... p 18

**D** comme  
Don ..... p 22  
Campagne Bienfaiteurs

## Dossier médical

Les Maladies Chroniques Invalidantes  
et le Travail : le cancer ..... p 12

## Actualités

Brèves ..... p 24

Actualités médicales ..... p 25

Recette ..... p 28

Jeux ..... p 29

Culture ..... p 30

Contacts ..... p 31

## LA SOLIDARITÉ EST INTEMPORELLE

Depuis 1933, l'APCLD poursuit sa mission d'aide aux actifs et retraités touchés par la maladie et le handicap des groupes La Poste et Orange. Depuis sa création, la solidarité et l'humain ont toujours été au cœur des valeurs de notre association. Grâce à notre réseau de bénévoles, correspondants, référents, délégués et permanents en Métropole comme en Outre-mer, l'APCLD apporte un accompagnement personnalisé et s'investit dans des actions collectives de prévention santé.

## UNE AIDE PERSONNALISÉE

### Accompagner et rompre l'isolement

L'APCLD apporte réconfort et soutien moral par des visites, appels téléphoniques et courriers afin de rompre l'isolement que peuvent engendrer la maladie, le handicap ou la situation d'aidants.

### Prévention santé

L'APCLD intervient gratuitement sur les sites de La Poste et Orange pour des actions de prévention santé (la nutrition, le sommeil, le handicap...).

### Conseils et démarches

L'APCLD renseigne et accompagne les personnes malades ou en situation de handicap dans leurs démarches administratives et médicales. Elle peut solliciter son comité médical d'honneur pour avis. Sous conditions elle peut attribuer une aide financière pour des frais liés à la maladie ou au handicap.

### Logements d'accueils

L'APCLD dispose de 11 logements d'accueils temporaires et également des priorités de placements dans des établissements spécialisés et de retraite.

### Don de soi

Nos 400 bénévoles s'engagent dans des actions d'accompagnement et de soutien moral. Ils peuvent participer aux actions de prévention santé.

Plus d'infos sur notre site internet : [www.apclcd.fr](http://www.apclcd.fr)

# 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 Francine LECA**

"Mécénat Chirurgie Cardiaque"

**Professeur Pascal LEPRINCE**

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

**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 François RANNOU**

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

**Professeur Gérard SLAMA**

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

**Professeur André VACHERON**

Président honoraire de l'Académie de Médecine



**J**e partage avec vous ma fierté et ma joie d'accueillir M. Georges LEFEBVRE en tant que nouveau Président d'Honneur de notre association. Convaincu de l'importance des activités sociales durant toute sa carrière à La Poste, il a toujours soutenu et favorisé l'engagement dans les domaines de la solidarité. Je sais que son apport sera essentiel pour nous permettre de développer nos actions d'entraide et de prévention auprès des personnels actifs et retraités des groupes La Poste et Orange.

Je tiens à remercier M. Louis PERRIGAULT pour son dévouement et son soutien pendant sa présidence. Je suis très heureuse qu'il continue le chemin avec nous en tant que Membre d'Honneur de l'association.

Le 16 octobre se tiendra notre Assemblée Générale initialement reportée pour cause de Covid-19.

J'aurai le plaisir de lancer officiellement notre campagne de prévention santé 2020-2022, sur le thème des **MALADIES CHRONIQUES INVALIDANTES ET TRAVAIL** en présence de notre parrain, Alexis DESCATHA, professeur en médecine du travail à l'université d'Angers, CHU d'Angers. Cette campagne est le fruit d'un travail de longue haleine, menée par les équipes du siège comme en région.

Cette rentrée 2020 est aussi l'occasion de lancer notre nouvelle campagne Membres bienfaiteurs sur le thème du logement. Grâce à vos dons, les logements temporaires permettent à nos bénéficiaires d'accompagner un parent ou un enfant, ou de venir suivre des soins à Paris sans être seul. Leurs témoignages nous renforcent dans notre volonté de continuer à proposer ces logements, qui apportent un cadre de vie réconfortant lorsqu'on traverse des moments difficiles.

Après une longue période de confinement, ce dernier trimestre de l'année 2020 est riche en nouveautés, à l'image de notre association qui ne cesse de s'adapter mais reste fidèle à ses missions : combattre les préjugés, défendre les droits des malades, rompre l'isolement et favoriser l'accès aux soins.

En cette période de combat contre le virus et d'incertitudes, ne lâchons rien ! Prenons soin de ceux qui nous entourent.

**Portez-vous bien**

**Nathalie ZUBIOLLO**  
Présidente de l'APCLD

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

**Commission paritaire** : 0524 G 85281 | **Directeur de la publication** : Nathalie ZUBIOLLO, Présidente de l'APCLD | **Rédacteur en chef** : Agnès LECAREUX | **Rédacteurs** : Florent ANELKA, Christine BARRAUD, Julie BECHENNEC, Jean-Paul CAMO, Patrick DZIURA, Sylvestre JANKY, Agnès LECAREUX, Alain LE CORRE, Marc LE MILLÉNAIRE, Clarisse MATHIEU, Michèle MONNIER, Louis PERRIGAULT, Ingrid SAMUT, Sandrine TREILLEUX | **N° ISSN APCLD** : 16341945 | **Paru en** : Octobre 2020 | **Dépôt légal** : paru en juillet 2020

**Commission communication** : Alain LE CORRE, Alain TOUTOUS, Jean-Paul CAMO, Louis PERRIGAULT | **Crédits photos** : APCLD

**Bandes dessinées** : Yves HAMEAU | **Conception graphique/impression** : Armicom - Pornic - Tél. : 06 81 78 43 12

**Abonnement annuel** : 6 € | **Numéro à l'unité** : 2 € | **Diffusion** : 9 000 exemplaires | **Merci à tous pour vos témoignages**



## QUELQUES MOTS DE LOUIS PERRIGAULT, précédent Président d'Honneur

“C’est précisément au moment de faire valoir mes droits à la retraite, période où l’on s’interroge tout naturellement sur ses nouveaux centres d’intérêt, mais aussi grâce à une description fort bien détaillée de toutes les missions de l’APCLD effectuée par un membre délégué, ayant provoqué chez moi un véritable enthousiasme, que j’ai pris la décision, en 2002, de rejoindre les rangs des nombreux bénévoles de l’association.

**“ J’ai pu ainsi tout au long de ces presque deux décennies découvrir combien cette belle et grande association pouvait apporter de l’aide et du réconfort à toutes celles et ceux qui, touchés par la maladie ou en situation de handicap, étaient en attente de soutien. ”**

De ce parcours débuté tout d’abord en qualité de correspondant, puis prolongé par une participation au conseil d’administration et au bureau et enfin par une nomination, en 2017 en qualité de Président d’Honneur en remplacement de Alain LE CORRE, j’en retiens beaucoup de satisfactions, tant au niveau de l’activité au siège de l’APCLD que dans les missions menées auprès des bénéficiaires et des adhérents.

S’agissant tout particulièrement de la dernière fonction, celle de Président d’honneur, et outre son rôle de garant de la stricte application des statuts, j’ai mesuré ces trois dernières années, combien ce membre avait un rôle important de conseiller auprès d’autres membres de l’association ; sans oublier un rôle de facilitateur pour nouer les contacts avec nos partenaires internes historiques et externes.

Concernant cette dernière particularité, force est de reconnaître qu’avec la nomination de Georges LEFEBVRE, que je remercie vivement d’avoir accepté cette fonction de Président d’Honneur, les contacts seront plus aisés en raison de sa personnalité et de

sa très grande connaissance du réseau du groupe La Poste.

Quant à l’avenir, ne pouvant plus assumer cette fonction de Président d’Honneur en raison d’une limite d’âge, c’est donc, à présent, en qualité de membre d’honneur que je vais poursuivre cette œuvre de bénévolat au sein de l’APCLD en participant, avec tous les autres membres, bénévoles et permanents, au maintien des valeurs fondamentales indispensables au développement de la mission principale de l’association, à savoir toujours être au service de celles et ceux qui souffrent, d’où d’ailleurs la raison d’être de l’APCLD.

**C’est et ce sera toujours le malade.**

En conclusion, je souhaite comme l’abordait d’ailleurs Georges LEFEBVRE lors de notre assemblée générale en 2011, qu’une relève de générations s’affirme, d’où la nécessité d’une recherche de nouveaux adhérents et bénévoles, car c’est une question vitale dans toute structure associative.”

**Depuis 1933,**  
les Présidents d’Honneur

Albert **VIAROUGE**

Pierre **NAUDIN**

Ginette **VEILLOT**

Jacques **GIRAUD**

Alain **LE CORRE**

Louis **PERRIGAULT**



## GEORGES LEFEBVRE, Nouveau Président d'Honneur

Interview réalisée par Jean-Paul CAMO

### Comment avez-vous connu l'APCLD ?

**Georges LEFEBVRE :** J'ai réellement découvert les associations du domaine de la solidarité - APCLD, AMITIÉ (devenue ADIXIO), les Donneurs de Sang... - dans mes fonctions de Directeur de La Poste de la Marne.

Être le patron de plusieurs milliers d'agents m'a permis de comprendre comment ces associations renforçaient le lien social au sein de l'ensemble des personnels des PTT de l'époque. C'était avant la séparation de La Poste et de France Télécom intervenue en 1990.

Ensuite, en tant que DRH du groupe La Poste et Directeur Général, j'ai très bien travaillé avec Claude VIDAL. J'ai apprécié le dévouement sans failles de ses équipes de bénévoles dans l'accompagnement personnel de leurs collègues atteints par la maladie ou le handicap.

### Au-delà de cette mission essentielle de l'accompagnement individuel, quelles sont d'après vous les autres spécificités de l'APCLD ?

L'APCLD possède une instance spécifique et unique : le Comité d'honneur médical. J'ai ainsi fait la connaissance du Professeur CABROL, son Président de l'époque, avec lequel j'ai eu l'occasion d'entretenir des relations chaleureuses. Je peux même indiquer que j'ai bénéficié de l'aide de l'APCLD dans un cas très personnel. J'ai eu une connaissance intime de la réalité de l'action de l'Association dans l'aide aux malades.

### Quelles autres actions de l'Association vous ont marqué ?

J'ai pris conscience de l'intérêt des logements d'accueils loués à un prix très réduit, destinés aux malades de province et des DOM, à l'occasion de l'inauguration des deux appartements rénovés par l'APCLD dans le foyer de La Poste de Montrouge.

En 15 ans, en tant que Directeur des Ressources Humaines, j'ai eu l'occasion de favoriser le développement des actions de communication que l'APCLD mène dans le domaine de la prévention de la santé. J'ai toujours soutenu les initiatives que les Présidents successifs ont pu prendre en liaison avec mes équipes de la DRHRS de La Poste.

Enfin, dans le domaine de l'aide aux aidants, j'ai accompagné le lancement de cette action qui me paraît essentielle. C'est un enjeu majeur de notre société, d'autant plus dans un groupe comme La Poste qui emploie 250 000 collaborateurs.

### Comment avez-vous accueilli la proposition de devenir le Président d'Honneur de l'APCLD ?

Pour être exact, par le passé, il m'avait déjà été proposé d'exercer cette fonction à l'APCLD ainsi que dans d'autres associations soutenues par La Poste. Mais mes responsabilités de dirigeant de La Poste excluaient statutairement toute implication personnelle dans une association subventionnée par le COGAS<sup>(\*)</sup> que je présidais. J'avais donc dû différer ce type d'engagement qui me tenait pourtant à cœur. Au moment de ma retraite, Roland GATIGNOL, Président du Club Musical, m'a proposé de le remplacer. J'ai répondu favorablement à cette demande amicale. Par ailleurs, je suis Président d'une Fondation pour l'enfance qui intervient dans le domaine des enfants maltraités.

Tout ceci m'a conduit à accepter avec plaisir la Présidence d'Honneur de l'APCLD dès lors qu'il ne s'agissait pas d'une présidence opérationnelle.

### Comment imaginez-vous votre rôle de Président d'Honneur ?

Je souhaite être un relai efficace vers les responsables de l'entreprise La Poste ou d'autres entreprises, notamment le Groupe Orange, bien sûr ! Je serai disponible pour apporter tout mon soutien à la Présidente et au Conseil d'Administration, espérant que mon expérience professionnelle, mon activité de Président d'une Association et d'une Fondation pourront être utiles.

### Quel message souhaitez-vous adresser aux lecteurs de Solidarité Magazine ?

Les bénévoles ont un rôle essentiel dans le fonctionnement de l'Association. Les conforter, en recruter de nouveaux, doit être au cœur de nos préoccupations. Ce sont eux qui agissent de façon irremplaçable par le contact humain qu'ils assurent auprès des malades et des porteurs de handicaps. Je suis admiratif de l'action de tous les bénévoles. Ils peuvent compter sur moi pour les soutenir. L'action qu'ils ont menée pendant le confinement et décrite dans le dernier numéro de Solidarité Magazine a sûrement évité des drames qui ont pu se produire ailleurs.

C'est donc, avec beaucoup de motivation, que je rejoins l'APCLD en tant que bénévole.

(\*) : Conseil d'orientation et de gestion des activités sociales, composé de représentants de La Poste, des syndicats et des associations de personnels.

# > LANCEMENT DE NOTRE CAMPAGNE



## Les Maladies Chroniques Invalidantes et le Travail

Une des missions de l'APCLD est de mener des actions de prévention santé en lien avec les enjeux de santé publique.

Tout au long de l'année, les délégués en Outre-Mer et les coordinateurs en métropole, assistés de bénévoles, vont à la rencontre des personnels de La Poste et d'Orange. Stands animations, ateliers, café-rencontres sont organisés sur les sites sur différents thèmes comme l'équilibre alimentaire, l'importance du sommeil, les AVC, les aidants.



“Le lancement d'une nouvelle campagne est un moment fort pour notre association” précise **Nathalie ZUBIOLLO**, Présidente de l'APCLD.

“Lorsque l'on sait qu'une personne sur cinq est susceptible d'être touchée au cours de sa vie professionnelle par une maladie chronique invalidante, on comprend que nous sommes tous concernés, nous, un proche, un collègue. C'est pourquoi il est important d'en parler. Ne pas en faire un sujet tabou, ne pas stigmatiser les personnes qui en souffrent,

communiquer sur les conditions d'une reprise durable du travail. Tels sont les enjeux de notre nouvelle campagne sur les Maladies Chroniques Invalidantes et le travail parrainé par Alexis DESCATHA, Professeur en médecine du travail à l'Université d'Angers-CHU d'Angers.

Je suis très fière de cette campagne qui est l'aboutissement de nombreux mois de travail et nous a permis de renforcer nos liens historiques avec La Poste, par un partenariat autour de notre campagne axée sur le cancer.”



**Clarisse MATHIEU**, Responsable de la politique handicap du Groupe La Poste, confirme l'enjeu de cette nouvelle campagne : “Aujourd'hui, près de 15 millions de personnes sont concernées par une maladie chronique en France et 3 millions de personnes vivent avec un diagnostic cancer. Pour améliorer l'accompagnement de ses collaborateurs concernés, La Poste a signé le 18 mai 2018 la Charte “Cancer et Emploi” de l'INCA qui propose



des principes et des actions pour mettre en place une démarche cohérente de maintien et de retour à l'emploi des personnes atteintes de cancer. Attentive à la santé et à la qualité de la vie au travail des postières et des postiers, La Poste a également réaffirmé dans l'accord handicap 2019-2022 son engagement en faveur de la prévention, de l'éducation et de la promotion de la santé.

C'est pourquoi, en partenariat avec l'APCLD, nous lançons dès novembre 2020 une campagne de prévention sur le cancer pour sensibiliser toutes les postières et tous les postiers aux facteurs de risques qui génèrent ces maladies dont les répercussions sur la vie sociale et professionnelle sont importantes. Car même si aujourd'hui, les cancers sont, le plus souvent, soignés ou guéris, ils nécessitent toujours une prise en charge lourde qui bouleverse le quotidien et entraîne une très grande fatigue pour ces personnes malades. Or, on peut agir préventivement et cette campagne nous explique comment.

Lancée dans le cadre de la Semaine Européenne pour l'Emploi des Personnes Handicapées (SEEPH) qui se déroule durant la troisième semaine de novembre, elle rappelle qu'une bonne hygiène de vie, alliée à l'arrêt du tabac et à une consommation modérée d'alcool, contribue fortement à limiter le risque cancer.”



## Rencontre avec le parrain de notre campagne “Les Maladies Chroniques Invalidantes et le Travail”



**Alexis DESCATHA,**  
Professeur en Médecine du Travail  
à l'université d'Angers-CHU d'Angers

Interview réalisée par Agnès LECAREUX

### **Pourquoi avoir accepté d'être le parrain de notre campagne ?**

Je suis convaincu de l'importance de cette action et je considère que cela fait partie intégrante de mes missions universitaires. Bien que la France soit parmi les leaders mondiaux dans le cadre de

la recherche en santé au travail, il n'en reste pas moins que dans le cadre du travail, les personnes qui souffrent de maladies chroniques invalidantes doivent affronter le regard des autres et parfois la discrimination.

En parler est nécessaire pour ne pas stigmatiser les personnes, apporter des solutions concrètes afin de favoriser un maintien durable dans l'emploi et développer de l'attention à l'autre.

### **Quels sont les impacts des pathologies chroniques ?**

La fatigue. Souvent invisibles, les pathologies chroniques provoquent une grande fatigue, anormale et disproportionnée par rapport à un effort. C'est d'ailleurs souvent ce qui fait naître l'interrogation, voire l'incompréhension, de l'entourage professionnel et personnel. Un de mes patients utilisait une métaphore que je trouve très juste, celle de la batterie du téléphone. On a tous une capacité de batterie limitée. La batterie se recharge et se décharge plus au moins vite. Cela ne dépend pas de la qualité du téléphone.

### **Les maladies chroniques sont souvent invalidantes. Comment favoriser un maintien durable dans l'emploi ?**

Il y a les éléments environnementaux à prendre en compte et à partir du moment où l'on anticipe, on peut améliorer les choses. Le rôle du médecin du travail en entreprise est très important. C'est un intermédiaire incontournable qui va accompagner la personne et qui est tenu par le secret professionnel.

Après avoir été arrêté, la visite de pré-reprise est essentielle. Au cas par cas, la personne avec le médecin va poser les bases de comment reprendre le travail dans de bonnes conditions. Quelles sont les conditions à mettre en place dans l'organisation de travail pour que cette reprise soit durable ? Faut-il prévoir un temps partiel thérapeutique, un aménagement de poste, un aménagement de temps de travail ? Revenir travailler est souvent l'objectif. Revenir travailler sur le long terme est le véritable enjeu.

### **Quel est le rôle du manager ?**

Les managers doivent s'adapter et c'est ce qui est le plus complexe. Si une personne est en situation de handicap, il ne faut pas reporter son travail de l'un sur l'autre. La solution est, là aussi, dans l'anticipation, mais toujours dans le respect du secret médical. La personne peut expliquer ce qu'elle ne peut plus faire, mais surtout mettre en avant ses compétences. Le manager qui impulse un changement valorisant les compétences sera suivi par le collectif de travail, en majorité bienveillante. Et ce changement sera positif.

### **En quoi le travail est positif pour celui qui souffre d'une maladie chronique invalidante et pour l'entreprise ?**

Une personne qui a une pathologie chronique veut vivre normalement. Travailler, c'est un bénéfice financier, c'est aussi une place dans la société. Travailler a un impact positif socialement et sur le moral, et par ricochet sur la santé. Les personnes avec une pathologie chronique apportent beaucoup à l'entreprise. D'une part, parce qu'elles sont très motivées et que leur productivité, quand les conditions du poste sont réunies, est de meilleure qualité. Elles apportent aussi beaucoup au collectif par leur recul sur la vie et la gestion des conflits.

### **Quels conseils donneriez-vous ?**

La personne doit anticiper sa reprise du travail alors qu'elle est encore en arrêt-maladie ou qu'un diagnostic vient d'être posé. Le secret médical fait que la maladie lui appartient, et à elle seule. Mais c'est à la personne d'expliquer ce qu'elle n'est plus en mesure de faire. Il faut être acteur de sa reprise, anticiper sa visite de pré-reprise, prendre rendez-vous avec le médecin du travail. N'oublions pas que prévoir et organiser des aménagements du temps de travail ne se fait pas du jour au lendemain.

### **Quelles sont les personnes ressources dans l'entreprise ?**

Une particularité française, que l'on nous envie, est la présence de professionnels de santé dans le monde du travail, les médecins du travail et leur équipe, les référents handicaps, les assistantes sociales. Il faut se faire aider. Il y a un point important sur lequel j'insiste "soyez au centre de votre prise en charge". Il ne faut pas attendre que le manager fasse tout pour vous. Il faut anticiper, s'exprimer sur ce qu'on ne sait plus faire mais aussi sur ses compétences. C'est souvent le plus complexe pour les individus, ne pas se justifier de ne plus faire, mais se valoriser de savoir faire autre chose.

# A > COMME ACCOMPAGNEMENT

ILE-DE-FRANCE



**AU FIL DE NOS RENCONTRES,**  
la confiance se crée

Les bénévoles de l'APCLD apportent réconfort et soutien par des visites et des appels téléphoniques aux personnes qu'ils accompagnent.

## Michel DUCLAY

“Parmi les bénéficiaires de l'APCLD, j'accompagne Vincent THURET, une personne de 42 ans non voyante. Vincent nous a contactés, car il traversait une période difficile et avait besoin de rencontrer de nouvelles personnes. Éloigné de sa famille qui habite dans une autre région et de son frère jumeau, Vincent travaille à Orange où il a de bonnes relations avec ses collègues ce qui l'aide beaucoup.

Dans un 1<sup>er</sup> temps, avec Benoît FLEURY, bénévole de l'Ile-de-France, nous avons pris contact avec la mairie de Paris, pour connaître les différentes aides dont Vincent pouvait bénéficier (ménages, achats alimentaires...).

Vincent fait preuve de courage et ne baisse pas les bras. Quand il éprouve le besoin de pratiquer un sport, d'aller à la piscine, je l'accompagne. Parfois je l'emmène prendre le train lorsqu'il veut rendre visite à ses parents ou des amis.

Au fil de nos rencontres, la confiance s'installe. Lors de mes visites chez lui, je relève son courrier et lui annonce le contenu. Je vérifie dans son frigidaire si les plats préparés ne sont pas périmés.

Ensuite, nous partons pour une promenade dans un des parcs et jardins de la ville de Paris avec son chien, un labrador, qui me fait la fête dès qu'il me voit.

Vincent apprécie nos échanges, car je n'essaye jamais de lui imposer quelque chose, seulement de lui suggérer une idée. Cette relation qui devient amicale lui apporte un certain réconfort, la solitude se fait moins pesante.

Cette expérience de bénévolat me renforce dans l'idée que nous avons tous besoin les uns des autres, surtout dans la période de confinement que nous avons traversée.” ●

## Vincent THURET

Michel,

“En quelques mots, merci pour ton accompagnement. Toujours prêt, disponible, discret, et surtout très humain...

Je pense à toutes nos discussions, notre complicité depuis le début de cette “périlleuse mission”...

Voilà ce que je retiens de toi, j'espère que cet accompagnement t'apporte quelque chose tout comme à moi...

Que mon témoignage t'encourage à continuer tel que tu es, une personne toujours disponible, avenante, serviable...

J'ai déjà eu l'occasion de te le dire mais pourquoi pas te l'écrire aujourd'hui...

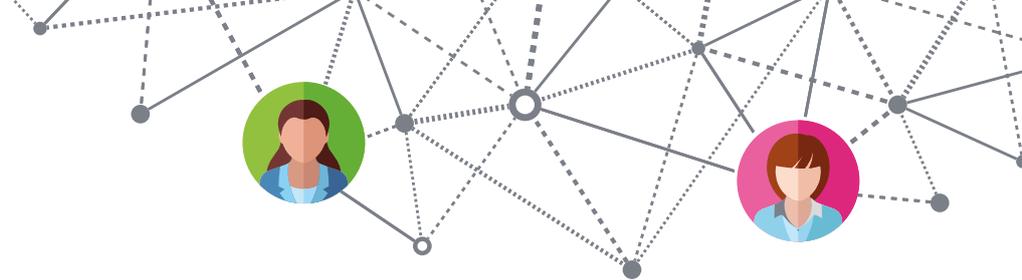
Tu es plus qu'un accompagnant, j'ai plaisir à te voir, te raconter un peu de ma vie, et toi, un peu de la tienne...

Tout cela ne fonctionnerait pas sans ce côté humain qui manque tant dans notre société...

Tout est dit, en tout cas l'essentiel. Ne change rien, j'apprécie beaucoup les moments que nous partageons.” ●



Vincent, son chien et Michel en balade dans Paris



## LES PERSONNES QUE J'ACCOMPAGNE me communiquent leur joie de vivre

**Élise, qui habite en grande banlieue, rend visite plusieurs fois par semaine, à des personnes en perte d'autonomie, dans toute la région.**

Elle témoigne de son bénévolat : *“Pour moi c'est une évidence d'aider les personnes qui en ont besoin à cause du handicap, de la maladie ou encore du grand âge. Je ne les vois pas comme des malades, car elles m'accueillent avec le sourire, elles ont de la joie de vivre et elles arrivent même à la partager ! Elles m'apportent beaucoup et m'encouragent à continuer à faire mon bénévolat avec joie. Avec elles, je relativise mes petits problèmes, elles me donnent des leçons de vie...”*

*“La première fois que j'ai entendue parler de l'APCLD, j'étais en train de préparer ma tournée de factrice au bureau de Brunoy (91). Il y avait des associations pour un forum sur le social à La Poste dont l'APCLD. Après m'avoir expliqué les missions de l'association, le coordonnateur de l'APCLD, m'a dit en plaisantant : “ah, vous partez bientôt en retraite ? Je suis sûr que vous allez vous ennuyer, alors moi j'ai une proposition à vous faire... une proposition honnête bien sûr...”. 6 mois plus tard, je l'ai rappelé, plutôt par curiosité, et j'ai été surprise de constater qu'il se rappelait parfaitement de moi. Il m'a proposé de venir à son bureau pour m'expliquer les missions que je pourrais faire au sein de l'association, et connaître mes attentes. Il m'a reçu en présence d'un autre nouveau bénévole ; nous avons pu échanger tous les trois en toute liberté. Ce qui m'a plu, c'est qu'il a précisé “qu'il ne se permettrait jamais de me dire fais ceci - ou fais cela ; il me demanderait à chaque fois si je pouvais me rendre disponible pour une mission”. Alors j'ai accepté, et c'est comme ça que je suis devenue bénévole à l'APCLD”.*

**TOUT COMME ÉLISE ET MICHEL  
REJOIGNEZ LES BÉNÉVOLES  
DE L'APCLD**

Bénévole... ce mot évoque des valeurs universelles : la générosité, le Don de Soi qui doit, pour prendre vie, se traduire dans l'action concrète et désintéressée. Des bénévoles, il y en a plusieurs millions en France, retraités, actifs, en bonne santé ou pas, ou parfois en situation de handicap, et qui donnent un peu de leur temps. Pourquoi pas vous ? Pourquoi pas nous ? Derrière ces questions simples, il y a souvent d'autres questions, et autant de craintes... “je suis trop âgé/ma mobilité est désormais réduite/comment pourrais-je aider les autres ?”. L'APCLD ne pourrait pas exister sans les bénévoles. Précisons que les contacts peuvent s'organiser à distance... et qu'un coup de fil, pour une personne très isolée, c'est un rayon de soleil pour la journée !

### **Notre association, active en métropole comme en Outre-Mer vous offre un choix d'activités, à “mission choisie - temps choisi” :**

- Le référent APCLD a pour mission de mettre à disposition nos brochures et d'informer ses collègues ou amis sur les activités de l'association et nos coordonnées.
- Le correspondant APCLD est un bénévole plus engagé. Son premier objectif est généralement de créer du lien social en rompant l'isolement des personnes malades (échanges téléphoniques ou écrits, visites, aide aux démarches...). En fonction de sa disponibilité, il peut participer aux actions de prévention santé, de communication, à des tâches administratives...
- Le délégué APCLD assure, des missions de représentation et de coordination à l'échelle d'un département en complément des missions précédentes.

Chaque nouveau bénévole est accueilli avec soin par un permanent ou un délégué de l'association. Pour les activités d'aide à la personne, il bénéficie d'un tutorat prolongé et de formations dédiées.

## CONTACT :

APCLD Siège social

45-47, avenue Laplace - 94117 Arcueil Cedex

Tél. : 01 49 12 08 30 - E-mail : [apclcd@apclcd.fr](mailto:apclcd@apclcd.fr)

Site : [www.apclcd.fr](http://www.apclcd.fr)/ou auprès de votre coordonnatrice régionale

# P > COMME PRÉVENTION SANTÉ



à noter

Dépt. : 971,972,973,974,976.

## Outre-Mer

### GUADELOUPE

#### Rencontre avec Bertrand JOYAU DRH Direction Orange Caraïbe

Sylvestre JANKY, Délégué APCLD accompagné de Gilles DESGRANGES correspondant, ont rencontré le 27 février 2020 au siège d'Orange à Moudong M. Bertrand JOYAU DRH DOC Orange.

“Cette rencontre très enrichissante nous aura permis d'en savoir plus sur le nouveau Comité Social et Économique mis en place à Orange. Très ouvert à la discussion, nous remercions M. JOYAU pour cet entretien où nous nous sommes parlés de l'aide apportée aux malades et de nos besoins en ce qui concerne notre local” précise Sylvestre. “Cette rencontre nous a permis de concrétiser des dossiers et d'avoir des pistes pour la continuité de notre association”.



De gauche à droite : Bertrand JOYAU DRH-Doc Orange et Sylvestre JANKY Délégué APCLD, Gilles DESGRANGES correspondant

#### Compte-rendu prévention santé : AVC du 3 mars 2020 à l'Agence Entreprise

Gilles DESGRANGES correspondant, et Sylvestre JANKY, Délégué APCLD ont réalisé une sensibilisation sur les gestes à faire face à l'Accident Vasculaire Cérébral (AVC) auprès d'agents de l'Agence Entreprise.

Quelles sont les conséquences d'un AVC ? les signes de reconnaissance ? et surtout la conduite à tenir pour être le plus rapide possible. Les chances



Les salariés, en petit groupes, écoutent les explications de Sylvestre JANKY.

de rétablissement sont plus grandes si la prise en charge est établie dans les trois heures qui suivent une première attaque.

Les salariés, très satisfaits de recevoir ces informations capitales sont repartis avec des dépliants et des “goodies” que l'APCLD avait apportés. Une barquette de fruits a été remise aux agents pour clôturer cette manifestation.

### MARTINIQUE

#### Journée de convivialité de La Poste

Renouvelant leur confiance tous les ans, la Direction de La Poste de Martinique avait invité notre section locale APCLD à participer à la journée de convivialité de La Poste Martinique inaugurée en décembre 2019 par Dominique ADRIAN, Directeur Régional de La Poste de Martinique.

Dès 7h00, notre délégation locale composée d'Anick NESTORET, Renould HIERSO et Florent ANELKA préparait le stand dédié à l'APCLD. Étaient également présentes la Tutélaire, la Philatélie, Don du Sang, ADOS, Aide et Secours,...

Lors des présentations au public dans la grande salle, Florent ANELKA a profité de sa prise de parole pour conforter les relations fructueuses avec les partenaires de La Poste comme le DRH, le réfé-

rent handicap, les services sociaux... rappelant nos missions et actions, nos perspectives et quelques conseils succincts sur la nutrition, les logements d'accueils, le sommeil, l'AVC...

Tout au long de cette journée, les postiers, venus nombreux avec leur famille, ont montré un vif intérêt pour notre stand, participant à un jeu de Questions/Réponses avec des cadeaux au logo APCLD remis aux gagnants.

Anick, Renould et Florent ont distribué de nombreux magazines et brochures tout en prodiguant de précieux conseils ou prenant des contacts. D'ailleurs, plusieurs RDV ont été organisés à notre local situé à Fort-de-France pour les personnes ayant des situations complexes.

Merci à La Poste de Martinique pour cette invitation annuelle qui donne de la visibilité à notre association pour mieux faire connaître nos missions.



De gauche à droite : Florent, Délégué Régional - Anick, correspondant) et Renould, correspondant



à noter

**Coordonnatrice :**

Christine BARRAUD

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

**Aquitaine**

**L'après-confinement :  
l'Aquitaine reprend  
les animations dans le respect  
des consignes sanitaires**

Après la période difficile que nous avons tous traversée ce premier semestre 2020, l'association retrouve peu à peu ses activités de prévention et repart à la rencontre des agents sur les sites. Dès le début de l'été, les représentants de l'APCLD Aquitaine ont été sollicités par des partenaires de La Poste pour des animations prévention Sommeil et Nutrition.

En plus de l'organisation habituelle, il a fallu s'adapter aux consignes à respecter dans cette phase de déconfinement : veiller aux distances d'un mètre entre les personnes, porter un masque, mettre à disposition du gel hydroalcoolique, instaurer des sens de circulation autour des stands, limiter la manipulation d'objets lors des animations et bien sûr trouver des astuces de portions individuelles pour les buffets repas et collations.

En Dordogne, l'établissement Courrier de Sarliac-Brantôme a organisé 2 journées Prévention et Sécurité au travail les 29 et 30 juin. L'APCLD est intervenue pour parler de la qualité du sommeil et donner des conseils en nutrition.



Les agents de la Plateforme Courrier de Sarliac-sur-l'Isle devant le stand de l'APCLD pour des conseils Nutrition & Sommeil



De Gauche à droite : Élise DAUTRIAT, stagiaire RH, Carine DUSSARRAT, responsable RH et Mélissa KALA, alternante RH lors de l'animation canicule à la PDC Lesparre du 10 juillet 2020

Afin de limiter les risques, les stands des différents intervenants ont été installés en extérieur.

Julie DECOURT et Mélissa KALA du service RH de l'établissement de Saint-Médard-en-Jalles (33) ont quant à elles proposé à l'APCLD de participer aux interventions du "Plan Canicule".

Début juillet l'APCLD Aquitaine est donc intervenue en compagnie des représentants RH sur les 11 sites du secteur dans l'agglomération Ouest Bordelaise et dans le Médoc.



Le stand de l'APCLD à la journée Prévention de la PDC de Preyssac-d'Excideuil

En complément des informations données par le service RH sur les risques canins, les guêpes, les horaires d'été, les gestes barrière, des conseils furent apportés par l'association sur les aliments à privilégier pour rester hydraté et éviter les "coups de chaleur" par températures élevées. Des animations très appréciées car elles se sont déroulées sur l'îlot, lieu de travail des facteurs

dont les réactions étaient unanimes, tout comme l'encadrement : "Une programmation intéressante et très instructive, voire selon les dires de certains facteurs "au top !", "On sait maintenant qu'il ne faut pas boire de l'eau fraîche. C'est utile car nous avons quand même subi de fortes chaleurs jusqu'à plus de 35 degrés en distribution."



Illustration 3d médicalement exacte d'une cellule cancéreuse



> DOSSIER MÉDICAL

## Les Maladies Chroniques Invalidantes et le Travail : le cancer



### Dr PONZIO-PRION

Oncologue,  
anciennement  
cancérologue  
à l'Institut Gustave  
Roussy

Une maladie chronique peut se manifester par des symptômes visibles ou invisibles. Grande fatigue, douleur, les symptômes varient énormément en fonction de la maladie. Vivre avec un cancer implique en général de recevoir des traitements de longue durée avec parfois des effets secondaires parfois importants qui impactent la vie quotidienne. C'est pourquoi l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) classe le cancer parmi les maladies chroniques invalidantes.

Le **Dr PONZIO-PRION**, est oncologue, anciennement cancérologue à l'Institut Gustave Roussy et collabore activement auprès de l'Institut National du Cancer (INCA). L'entretien avec le docteur est mené par Marc LE MILINAIRE, responsable projet handicap du Groupe La Poste.

## 3 millions

→ de personnes qui ont eu ou qui ont encore un cancer qui sont plus ou moins en rémission ou guéris



### POUR COMMENCER, POUVEZ-VOUS NOUS DONNER QUELQUES ÉLÉMENTS CHIFFRÉS CONCERNANT CETTE MALADIE EN FRANCE ?

Nous avons aujourd'hui environ 400 000 nouveaux cas de cancer par an, à peu près autant d'hommes que de femmes. Ce taux d'incidence est en baisse mais comme la population augmente, on a finalement plus de cas de cancer. La mortalité représente 150 000 décès par an.

Le cancer a longtemps été considéré comme une maladie mortelle, et non chronique. Depuis plusieurs années, les choses ont changé grâce aux différents traitements que l'on peut proposer aux malades.

Ainsi, il y a environ 3 millions de personnes qui ont eu ou qui ont encore un cancer qui sont plus ou moins en rémission ou guéris. Au total, on peut dire qu'une famille sur trois est concernée par le cancer, soit personnellement ou via un proche dont on peut également être l'aidant.

### AUJOURD'HUI EN FRANCE, COMMENT TRAITE-T-ON LE CANCER ?

Il faut bien prendre en compte la notion de parcours de soins qui se déroule en plusieurs étapes clés. Le diagnostic est la première et peut être plus ou moins long à établir. C'est très facile de faire un diagnostic a posteriori mais sur l'instant, ce n'est pas aussi simple. On ne fait pas de scanner cérébral à chaque fois que l'on a mal à la tête et la population médicale n'est pas non plus homogène sur tout le territoire.

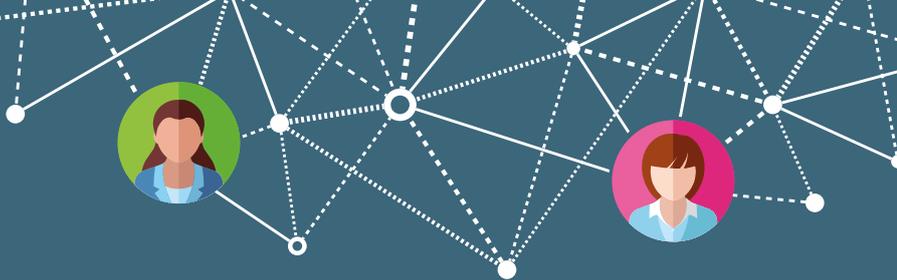
L'annonce du diagnostic est un moment sensible. Il peut y avoir de la sidération, du déni, de l'anxiété, de la peur plus ou moins exprimée, plus ou moins niée mais aussi de la colère, un refus de traitement, de la culpabilisation et un sentiment de grande impuissance. C'est grâce à l'Institut National du Cancer (l'INCA) que l'annonce de ce diagnostic doit désormais se faire dans un cadre précis, par un médecin qui est préparé, qui ne peut pas faire cela entre deux choses.

Après le diagnostic, commence la phase curative. Le traitement va s'appuyer sur des traitements locaux que sont la chirurgie, la radiothérapie et un traitement général comme la chimiothérapie, la chimiothérapie "préventive" ou d'autres traitements qui peuvent être plus prolongés, comme de l'hormonothérapie. Cette phase va durer en moyenne un an et permet pour une grande partie des cancers d'arriver à la guérison si ces cancers sont pris à temps. Pendant toute cette période, les patients peuvent éventuellement continuer leur activité professionnelle. Ce n'est pas très facile, puisqu'il y a des étapes de soins qui sont soit journalières ou hebdomadaires ou bimensuelles ou mensuelles, sachant que les traitements sont assez fatigants.

Mais il y a des cas où la maladie progresse, voire rechute. Émotionnellement, c'est très compliqué à vivre. Quand la maladie rechute, progresse ou forme des métastases, on va parler de maladies chroniques. Il y a beaucoup d'émotion qui entre dans cette phase mais aujourd'hui, nous avons des traitements. On commence par un traitement, un deuxième, un troisième, un quatrième et ainsi de suite.



# P > COMME PRÉVENTION SANTÉ



**400 000  
nouveaux cas**

→ de cancer par an,  
à peu près autant  
d'hommes que de femmes.

À chaque fois, c'est très lourd car ils comportent une part de toxicité. Les malades vont alors osciller entre des phases de pseudo-rémission et de maladie qui sont compliquées à gérer émotionnellement. De plus, même si on essaie de prévoir la durée de chaque traitement, il y a souvent des aléas qui impactent forcément la vie courante.

De nouveaux médicaments s'attaquent aux anomalies génétiques de la tumeur en empêchant les cellules anormales de se reproduire et qui finissent par mourir. Ces traitements aboutissent à l'élimination des tumeurs et ont permis à des gens de reprendre une activité professionnelle.

Enfin, l'entrée en guérison est encore une épreuve parce que pendant plusieurs mois, on a été encadré, surveillé de près, au téléphone, en consultation et, tout à coup, on se retrouve seul pendant plusieurs mois. On a une sensation d'abandon terrible. Ce sont vraiment des moments très particuliers. Il peut aussi rester de la fatigue.

## QUEL EST L'IMPACT SUR LA VIE PROFESSIONNELLE DURANT LA MALADIE ?

Sur les 3 millions de personnes qui ont un diagnostic de cancer, 40 % sont en activité professionnelle. Même si l'âge du diagnostic se situe autour de la soixantaine. L'Institut national du cancer avait mené une enquête sur le cancer et le retour au travail.

Deux ans après le diagnostic, le taux d'emploi était passé de 82 à 61 %, et le taux de chômage de 7 % à 11 %. Et 9 % des patients rapportaient des attitudes de rejet ou de discriminations liées à leur maladie, que ce soit dans leur entourage ou dans leur environnement professionnel.

## LE MAINTIEN D'UNE ACTIVITÉ EST-IL COMPATIBLE AVEC LA MALADIE ?

Maintenir une activité, c'est la question que se posent très souvent les malades. Les patients nous demandent s'ils doivent garder une activité, s'il faut qu'ils s'arrêtent. On a tendance à leur dire de faire comme ils le sentent. C'est à chaque fois une personne différente qui vit ce cancer. J'avais tendance, lorsque j'étais jeune, à dire qu'il était important de continuer à travailler. En vieillissant un peu, je me dis que, finalement, lorsque ces personnes continuent à travailler coûte que coûte, pour différentes raisons, comme la peur de perdre son emploi, la peur d'être larguée, on les voit arriver en fin de traitement sur les rotules. Il n'y a pas de devoir. C'est à chacun de voir comment il peut faire. Certains vont préférer prendre des congés pour leur chimiothérapie.

Cela va d'un jour à une semaine, se disant que les deux semaines avant la prochaine chimiothérapie, elles vont pouvoir travailler. Cela peut se passer bien ou moins bien.

ARRÊTER DE FUMER

BOIRE MOINS D'ALCOOL

MANGER ÉQUILIBRÉ ET VARIÉ

BOUGER PLUS

# SAVOIR COMMENT PRÉVENIR 40% DES CANCERS C'EST POUVOIR AGIR.

En adoptant certains comportements ou habitudes de vie au quotidien, chacun peut réduire son risque de cancer.  
Informations et conseils sur [e-cancer.fr](http://e-cancer.fr)



Rubans de sensibilisation : plus connu pour sensibiliser sur les différents cancer.

Quoi qu'il en soit, le cancer est fatigant, et les traitements le sont encore plus.

D'autres facteurs entrent également en jeu comme le type de profession exercée et l'accompagnement de l'employeur avec la possibilité d'aménager les horaires ou de faire du télétravail. S'il y a une infirmerie et que vous avez une grosse fatigue, est-ce que vous avez le moyen de vous allonger une demi-heure ? Est-ce que l'on peut réduire les temps de travail, parce qu'il y a aussi les trajets qui sont à prendre en compte. Une heure ou deux heures dans les transports ou en voiture, cela ajoute à une fatigue déjà présente...

### QUELLE ATTITUDE FAUT-IL ADOPTER AVEC UNE PERSONNE QUI RENTRE AU TRAVAIL APRÈS UN CONGÉ MALADIE DÛ À UN CANCER ?

La reprise d'activité, après une longue absence, est souvent vécue comme une épreuve et génère de nombreuses questions : Comment va-t-on me regarder ? Comment va-t-on me considérer ? Est-ce que l'on va me chouchouter ? Est-ce que je veux que l'on me chouchoute ? Est-ce que je veux que l'on fasse attention à moi ou est-ce que je veux que l'on me traite comme une personne absolument "normale" ? Sans avoir eu cette maladie grave et sans avoir éventuellement ces séquelles dont je veux parler ou ne pas parler... Il faut prendre conscience de ce qui préoccupe le collaborateur qui revient au travail. La maladie, les

### 9 % des patients

→ rapportaient des attitudes de rejet ou de discriminations liées à leur maladie

traitements, les complications, les angoisses, tout cela, vous ne le savez pas. La personne ne vous le dira pas. Il faut écouter ce que ces collaborateurs ont à vous dire ou ne veulent pas vous dire. Cette écoute est très importante pour proposer des aménagements ajustés aux besoins réels de la personne et être en mesure d'accueillir ses réactions. Elle permet également de trouver la bonne distance par rapport à la personne qui est en face de vous et à sa maladie.

### QU'EN EST-IL DE LA PRÉVENTION ?

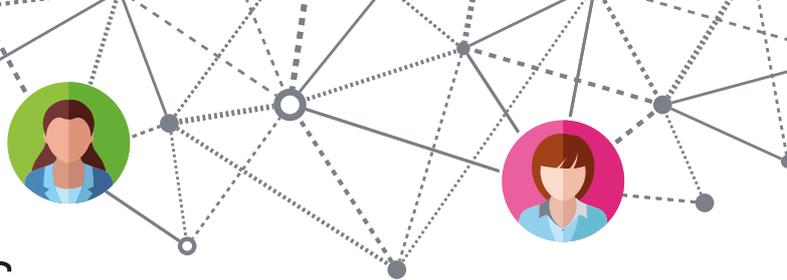
C'est une question majeure, que celle de la prévention et des dépistages précoces. À chaque fois que je témoigne, je me dois d'avoir un message de prévention et un message de dépistage. Chacun d'entre nous doit faire de la prévention et du dépistage, qu'ils soient nationaux ou individuels.

Ces absences de dépistage retardent les diagnostics. Il est important de se prendre personnellement en charge pour utiliser les dépistages existants et faire en sorte de limiter dans sa vie personnelle les facteurs de risque que sont le tabac, l'alcool et la mauvaise qualité de son alimentation.

## À SAVOIR

**L'annonce du diagnostic est un moment sensible. Il peut y avoir de la sidération, du déni, de l'angoisse, de la peur plus ou moins exprimée, plus ou moins niée mais aussi de la colère, un refus de traitement, de la culpabilisation et un sentiment de grande impuissance. C'est grâce à l'Institut National du Cancer (l'INCA) que l'annonce de ce diagnostic doit désormais se faire dans un cadre précis, par un médecin qui est préparé.**

# C > COMME CONSEILS ET DÉMARCHES



## AIDANTS : sortir de l'isolement

L'isolement est l'un des problèmes que doivent affronter les aidants. Le cumul des tâches professionnelles, les soucis personnels et des soins apportés au quotidien à la personne aidée aboutissent souvent, hélas, à faire des "doubles journées".



Au plan collectif, l'APCLD, dans son soutien aux aidants, participe à des forums et organise localement des cafés des aidants pour favoriser les échanges. ●

### La Poste

Guichet des aidants familiaux  
Tél. : 017 816 14 27 (du lundi au vendredi  
de 8h30 à 18h30)  
Le blog des aidants accessible  
depuis le portail malin

### Orange

Le site Mes proches et moi.

### Dispositif public

Pérennisé après la crise sanitaire du Covid-19 le **0 800 360 360** est le numéro d'appel unique et gratuit des personnes en situation de handicap et de leurs proches aidants, sans solution ou ayant besoin d'être accompagnés. Ce numéro permet d'entrer en relation avec les acteurs de l'accompagnement qui opèrent près de chez vous et qui se coordonneront pour vous apporter les solutions adaptées à votre situation.

**Les associations nationales de soutien aux aidants : [aidants.fr](http://aidants.fr), [avecnosproches.com](http://avecnosproches.com)**  
**L'association nationale des jeunes aidants : [jeunes-aidants.com](http://jeunes-aidants.com)**

Parmi les initiatives qui ont vu le jour ces dernières années en faveur du soutien des aidants, l'une d'elles devient un rendez-vous annuel : le colloque des aidants de La Poste. Organisé chaque année à l'automne, conjointement avec la DNAS (Direction nationale des activités sociales de La Poste) et l'APTOM (Association du personnel de La Poste et d'Orange originaire des départements d'Outre-mer), il rassemble les associations du secteur Prévoyance & solidarité\*, certains acteurs agissant en faveur des aidants, et, bien sûr, les aidants qui souhaitent y participer.

Cette année, dans le contexte sanitaire actuel, le colloque a malheureusement été annulé.

Au plus proche des aidants, l'APCLD peut apporter des réponses personnalisées : accompagnements individuels des personnes aidées et de leurs proches, aide aux démarches, logements d'accueil et aides pécuniaires, recherche de solutions...



## COVID-19 ET PRISE EN CHARGE EN MALADIE PROFESSIONNELLE :

ouverture de la déclaration en ligne

Les personnes infectées par le Covid-19 dans le cadre de leur activité professionnelle peuvent bénéficier d'une prise en charge spécifique en maladie professionnelle. Ces personnes doivent réaliser une déclaration sur le site internet : "declare-maladiepro.ameli.fr".

### La procédure de reconnaissance de l'affection Covid-19 en maladie professionnelle concerne les personnes et les situations suivantes :

- les personnes qui ne travaillent pas dans le secteur de la santé peuvent demander une reconnaissance en maladie professionnelle si elles ont contracté le Covid-19 dans le cadre de leur travail et si la maladie a entraîné une affection grave. Leur demande sera examinée par un comité d'experts médicaux ;
- les professionnels exerçant dans le secteur de la santé peuvent bénéficier d'une reconnaissance selon deux conditions. Soit leur contamination au Covid-19 a eu lieu dans le cadre de leur travail soit leur contamination au Covid-19 a entraîné une affection respiratoire grave avec recours à l'oxygénothérapie ou à toute autre forme d'assistance respiratoire.

La reconnaissance en maladie professionnelle du Covid-19 permet de bénéficier d'un remboursement des soins à 100 % sur la base du tarif de la Sécurité sociale. La reconnaissance permet aussi de bénéficier d'indemnités journalières plus avantageuses que lors d'un arrêt-maladie courant.

En cas de séquelles occasionnant une incapacité permanente, une rente viagère est attribuée. Cette rente est calculée selon la gravité des séquelles et les revenus antérieurs à la contraction du virus.

Les ayants droit d'une personne décédée de l'affection Covid-19 peuvent également bénéficier d'une rente.

### Pour effectuer la demande, il faut joindre différents documents nécessaires à l'étude du dossier :

- le certificat médical initial (CMI) établi par le médecin traitant, qui pose le diagnostic de Covid-19 et qui mentionne les éléments cliniques ou les examens ayant permis de poser ce diagnostic ;
- un compte rendu d'hospitalisation mentionnant le recours à l'oxygénothérapie ou à une assistance ventilatoire et le diagnostic Covid-19 lorsque c'est le cas. Si l'oxygénothérapie a été effectuée à domicile, le médecin traitant devra inclure cette information dans le CMI ;
- un justificatif d'activité professionnelle : pour les personnes salariées, hors secteur des soins : une attestation (non obligatoire pour le formulaire en ligne) de l'employeur mentionnant l'emploi et les périodes d'absence en 2020 ;
- pour les professionnels de santé et personnes salariées exerçant dans le secteur des soins : une attestation de l'employeur mentionnant l'emploi et les périodes d'absence en 2020 ;
- pour les professionnels de santé libéraux : une attestation sur l'honneur mentionnant la réalisation d'actes de soins au cours des 15 jours précédant le diagnostic d'infection, la demande sera étudiée par la caisse d'assurance maladie, qui contactera l'assuré ou les ayants-droits pour compléter le dossier ;
- seulement pour les ayants droit d'une personne décédée du Covid-19 : une copie du certificat de décès du proche concerné, en plus des pièces demandées précédemment. ●

(source : ameli.fr)

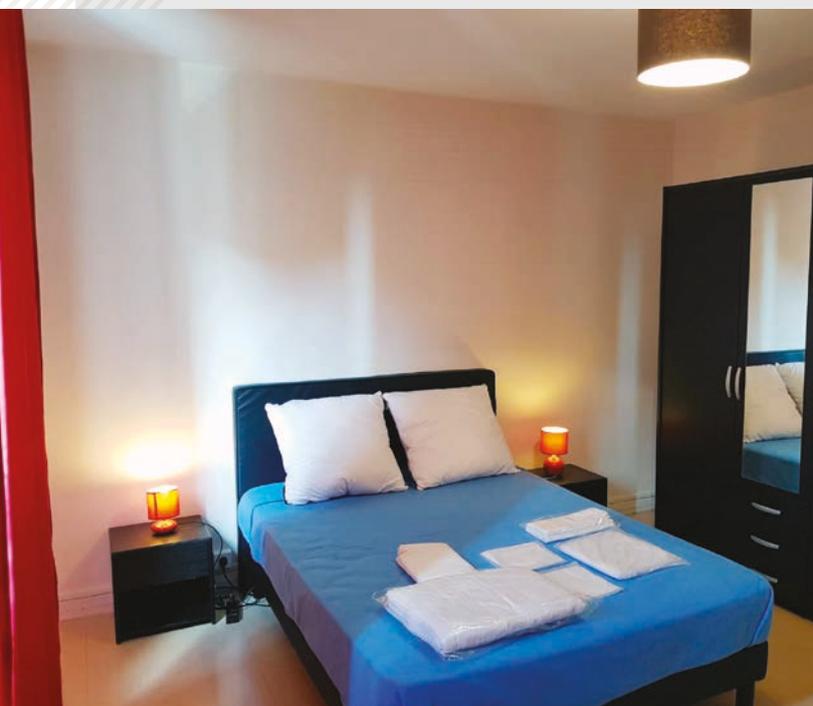
**Le site internet "declare-maladiepro.ameli.fr" permet à toutes les personnes concernées d'effectuer leur déclaration en ligne.**



## LES LOGEMENTS D'ACCUEILS TEMPORAIRES :

une aide pour les patients et les aidants

En 1987, grâce à un legs, l'APCLD ouvrait les portes de son premier appartement d'accueil. Depuis, cette belle histoire de solidarité perdure et l'APCLD propose aujourd'hui 11 logements d'accueils temporaires. En 2019, nous avons accueillis 190 séjours représentant 2 245 nuitées.



Vous habitez en province ou en Outre-mer et avez un examen médical avec un spécialiste ou vous accompagnez un parent, un enfant hospitalisé à Paris ? Au-delà de l'angoisse concernant la santé, se pose bien souvent les questions de trouver où se loger mais aussi du financement.

C'est pour permettre de vivre cette période difficile dans un cadre réconfortant, que l'APCLD propose des logements d'accueils temporaires qui recréent les conditions d'un environnement familial.

Ces logements, tous équipés, permettent un accompagnement des familles et ainsi d'éviter l'isolement de la personne malade.

### FAUT-IL ÊTRE ADHÉRANT

#### DE L'ASSOCIATION POUR EN BÉNÉFICIER ?

Face à l'urgence des situations, la priorité de notre association est de vous venir en aide.

Sachez que l'adhésion à notre association bien que non obligatoire nous permet d'entretenir nos appartements, de payer les charges fixes tout en maintenant une faible participation aux frais par nuitée et par logement.

### SOUS QUELS CRITÈRES

#### SONT ACCORDÉS LES LOGEMENTS ?

Pour constituer une demande de logement, il faut apporter la preuve de son appartenance aux groupes La Poste ou Orange.

Pour la famille, un justificatif du lien de parenté est demandé. Il faudra confirmer votre réservation par courrier ou mail et joindre vos justificatifs médicaux.

Dès sa réception, votre demande de réservation sera prise en compte et votre demande sera traitée dans les plus brefs délais.

**Nous avons une pensée pour Mme Madeleine GARRIGUE et Mr William PAYS qui, par leur legs respectif, ont permis d'initier et de renforcer notre action afin d'offrir le meilleur cadre de soins possibles à nos bénéficiaires et leur aidant.**

### POUR QUI ET POURQUOI

#### L'APCLD PROPOSE DES LOGEMENTS D'ACCUEILS TEMPORAIRES ?

Notre association est au service des personnels actifs ou retraités des groupes La Poste et Orange malades et handicapés, leur famille (parents au 1<sup>er</sup> degré, enfant(s), conjoint) et aidant qui peuvent bénéficier de nos logements. Ce service est uniquement réservé aux personnes résidant hors la ville de Paris et la région Ile-de-France.



### **À QUI S'ADRESSER POUR UNE DEMANDE DE LOGEMENT ?**

Vous pouvez contacter le siège au numéro suivant 01 49 12 08 30 et demander une personne en charge du logement. Vous pouvez faire parvenir votre demande par mail à [logement@apclld.fr](mailto:logement@apclld.fr) ou par courrier à notre siège social.

Si vous êtes en contact avec une assistante sociale, une coordonnatrice, un délégué ou un bénévole APCLD vous pouvez leur demander de servir d'intermédiaire. Nous prendrons ensuite contact avec vous directement afin de préciser votre demande.

Le traitement de vos informations est confidentiel.

### **COMBIEN DE JOURS PEUT-ON ÊTRE HÉBERGÉ DANS UN LOGEMENT ?**

Il s'agit de logements d'accueils temporaires. La durée du séjour est en fonction des dates de soins et RDV médicaux pour lesquels des justificatifs vous seront demandés. La durée maximale du séjour est de 15 jours en fonction des justificatifs transmis. Il est possible de renouveler cette période sous certaines conditions, et uniquement si des logements sont disponibles. En cas d'indisponibilité, l'APCLD peut vous réorienter vers d'autres structures d'hébergement.

Une contribution financière par nuit et par appartement est demandée en participation aux charges fixes, frais d'entretien et de blanchisserie.

### **OÙ SONT SITUÉS LES LOGEMENTS ?**

Les logements sont situés à Paris et en Île-de-France, proche banlieue. Ils sont proches de structures hospitalières et de soins. Ils sont situés au calme, dans des quartiers commerçants et à proximité des transports en commun. La majorité se situe dans des immeubles disposant d'un ascenseur ou situé en RDC.

### **Y A-T-IL UN LOGEMENT ADAPTÉ POUR LES PERSONNES À MOBILITÉ RÉDUITE ?**

Nous avons un logement de type F2 dont la salle de bain a été transformée avec les conseils d'une ergothérapeute et qui a obtenu le label PMR (Personne à Mobilité Réduite). Il est situé en rez-de-chaussée.

### **QUELLE EST LA CAPACITÉ D'ACCUEIL DES LOGEMENTS ET COMMENT SONT-ILS ÉQUIPÉS ?**

Du studio au F2, les logements peuvent accueillir de 1 à 4 personnes. Il est possible de rajouter un lit pour les bébés.

Les logements sont meublés, fonctionnels, pour recréer un "chez soi" rassurant. Vous pouvez cuisiner, regarder la TV ou encore vous reposer. Tous les logements sont aménagés et équipés : couchage, cuisine, électroménager, table à repasser, TV, câble...

Ils ont été remis à neuf en 2019/2020 : changement de mobilier, literie, vaisselle... Des travaux d'entretien au niveau du carrelage et la peinture ont également été effectués. Un kit de draps vous est confié au début de votre séjour.

Le ménage pendant le séjour reste à la charge de l'occupant, qui doit veiller à laisser le logement dans son état de propreté initial.



De même, un état des lieux est réalisé lors de l'accueil d'entrée et la sortie du bénéficiaire.

**Nos logements sont non-fumeur.**

### **JE VIENS TOUS LES ANS, JE PEUX DEMANDER LE MÊME LOGEMENT ?**

Il n'est pas possible de choisir son logement. Le choix d'attribution des logements se fait selon plusieurs critères tels que la disponibilité, le lieu et la durée des soins, le nombre de personnes.

Chaque fois que cela est possible, nous avons à cœur de proposer le logement le plus proche du lieu de soins. Nous rappelons que nous ne sommes pas un service hôtelier.

### **QUELS SONT LES DISPOSITIFS MIS EN PLACE PAR RAPPORT À LA SITUATION DU COVID-19 ?**

Suite à la reprise de notre activité mi-juin, nous nous sommes attachés à prendre soin de la santé de nos bénéficiaires, bien souvent fragilisés.

Nous respectons le protocole de sécurité : port du masque, application des gestes barrière. Dans le respect des mesures sanitaires, nos logements sont systématiquement désinfectés par une entreprise spécialisée dans le nettoyage selon la norme EN14476. ●



## **En 2019,**

À la demande de la Présidente, l'association s'est engagée dans une démarche de renouvellement des équipements des 11 logements d'accueil pour améliorer le confort et l'accueil de ses bénéficiaires.

Ainsi, au fil des mois d'avril 2019 à juin 2020 (la crise sanitaire ayant interrompu les livraisons), la literie de chacun des logements a été intégralement changée avec quelques éléments de confort supplémentaires (matelas, sommier, tête de lit, protection de matelas, canapé clic-clac) et renouvellement des oreillers et couvertures.

Dans un esprit de solidarité et pour s'assurer d'avoir un matériel de qualité, l'APCLD a fait le choix de s'équiper auprès du partenaire LA COOP PTT.

Outre la literie, dans certains logements nous avons aussi procédé au remplacement du téléviseur par un modèle plus grand, ainsi qu'au changement du petit électroménager lorsque nécessaire (réfrigérateur, micro-onde, cafetière, bouilloire). Dernière étape de l'amélioration du confort de nos logements d'accueils, le renouvellement de la vaisselle et des couverts souvent dépareillés au fil des années.

## **Fin 2019,**

Le Conseil d'Administration a investi dans un nouveau logement. Au terme de travaux de rafraîchissement, le logement a été entièrement équipé courant juin 2020.

Au total, c'est un budget de plus de 30 000 € qui aura été consacré à cette opération de rafraîchissement de nos logements pour l'amélioration de l'accueil et du confort de nos bénéficiaires.



## Hervé GEY, bénéficiaire du Var

J'ai connu l'APCLD en 1983 grâce à un bénéficiaire postier qui m'en a longuement parlé alors que nous suivions les mêmes soins à l'hôpital. Il m'a expliqué la possibilité d'être logé sur Paris grâce aux logements d'accueils de l'APCLD. Depuis, j'ai dû me rendre régulièrement à Paris pour recevoir des soins et le fait d'avoir un logement près des hôpitaux a été très utile. C'est bien plus chaleureux qu'un hôtel ! Cette aide est très utile et améliore le moral. Ce système de logement est pratique pour les personnes qui viennent de loin et qui sont un peu perdues. L'accueil des personnes en charge des logements est très aimable, d'ailleurs tout le personnel de l'APCLD est plein de bons conseils. Ils assurent un suivi rassurant. Avec l'équipe de l'APCLD toujours à l'écoute, l'échange est plus facile, on peut alléger sa peine et ainsi recevoir du réconfort ce qui redonne le moral.

## Jamel MÉBARKI, bénéficiaire du Rhône

Il y a environ 1 an, lors d'une intervention au travail sur la nutrition animée par Razika DJEBBARA, la coordinatrice de la région ARA m'a appris l'existence des logements d'accueils et expliqué les démarches à suivre. Cela m'a beaucoup aidé, notamment lors des hospitalisations de mon fils. Bénéficiaire d'un logement à Paris m'a grandement facilité la vie. En général, pour être hébergé en famille à Paris, il faut prendre plusieurs chambres et les hôtels sont vite complets. Et puis le coût financier aurait été très lourd. Le fait que le logement APCLD soit déjà équipé nous a également permis de cuisiner. Ma femme et moi nous avons apprécié votre accueil chaleureux. Dès que j'en ai l'occasion, je recommande avec plaisir les services de l'APCLD à mes collègues postiers.



## Pierre GOB, bénéficiaire Guadeloupe

J'étais dans un état de doute et d'incertitude après des complications suite à une opération. En juillet 2020, mon médecin en Guadeloupe m'a annoncé qu'il fallait à nouveau m'opérer. Cela a été un véritable choc. J'ai préféré avoir rapidement un autre avis médical en métropole. J'ai alors pris un rendez-vous médical à Paris et mon billet d'avion. Il me restait à trouver une solution pour me loger... et ce n'est pas une mince affaire quand on connaît les tarifs. Je me suis alors rapproché de Gérard GOUDOU, délégué APCLD, pour qu'il m'explique l'aide que pouvait m'apporter l'APCLD. Grâce à lui, je suis rentré en contact avec le service logement de l'APCLD.

À la suite d'un premier appel téléphonique avec Sandrine du service logement de l'APCLD, à qui j'ai immédiatement adressé mes justificatifs, j'ai eu la confirmation dès le lendemain que je pouvais bénéficier d'un logement. Sandrine a été très à l'écoute, réactive et dans ma situation je ne pouvais pas perdre de temps. Le médecin que j'ai vu en métropole ayant confirmé la présence d'une bactérie devenue résistante, j'ai subi une nouvelle opération avec des soins très lourds. L'APCLD avait anticipé le prolongement de mon séjour. C'était un véritable soulagement car à l'angoisse du traitement, s'ajoutait l'angoisse de ne pas savoir où être logé et surtout le coût que cela peut représenter. Vous devriez être remboursé par la sécu car l'accueil dans vos logements permet de se reposer sereinement et facilite la guérison. Poser ma valise dans cet appartement a été un grand soulagement. Merci pour l'aide que vous apportez à ceux qui en ont besoin. J'ai pu lire vos revues qui sont mises à disposition, et je peux vous dire que je réfléchis à comment aider votre association à mieux se faire connaître. Peut-être dans un futur proche en devenant bénévole.



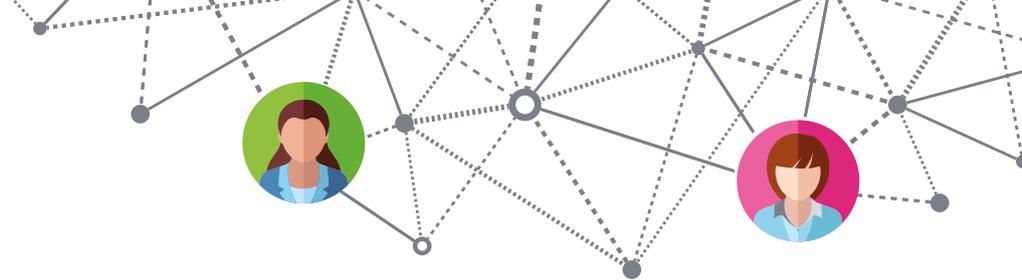
## Jacqueline PAYET, bénéficiaire de La Réunion

J'ai connu l'APCLD lorsque mon fils est tombé malade à l'âge de 3 mois. C'est l'assistante sociale de La Poste qui nous a mis en relation avec Michèle TRIEST, la déléguée APCLD de La Réunion. Michèle nous a évoqué les aides de l'APCLD dont les logements d'accueils. Comme il a fallu organiser notre venue en Métropole très rapidement et que nous n'y avions pas de famille, la structure de logement d'accueil de

l'association nous a permis de nous organiser très vite. C'était un gros souci en moins. Michèle a été vraiment formidable ! Elle nous a même préparé des itinéraires précis entre le logement et l'hôpital.

J'ai pu bénéficier d'un logement deux fois et la proximité avec l'hôpital Necker nous a beaucoup aidés grâce aussi au côté "cocon familial" du logement d'accueil. Le service logement nous a accompagnés dans le respect de notre espace personnel. Cette aide de l'APCLD est vraiment formidable !

# D > COMME DON



## LANCEMENT de la Campagne Membres Bienfaiteurs

Mise en place dans les années 90 par Claude VIDAL, alors président de l'APCLD, la Campagne Membres Bienfaiteurs se déroule chaque année d'octobre à décembre. La campagne 2020 aura pour thème "les logements d'accueils temporaires".



Cette campagne annuelle permet de mobiliser le public sur les missions de l'association par la collecte de fonds. Lors de notre campagne 2019, plus de 1 500 donateurs en métropole et en Outre-Mer nous ont soutenus. Les dons participent au financement des actions des bénévoles, correspondants, délégués et coordonnateurs. Ils nous permettent également de conduire nos actions de pré-

vention santé, d'apporter sous condition un soutien financier ponctuel parfois nécessaire et d'entretenir les logements d'accueils.

Pour remercier nos bienfaiteurs de leur générosité, un tirage au sort sera organisé en janvier 2021. Les lots à gagner sont offerts par nos partenaires fidèles depuis de nombreuses années : Azuréva, La COOP et TouLoisirs.



Merci d'envoyer votre don accompagné du coupon et de votre chèque sous enveloppe **sans affranchir** à :

Don de ..... €

Nom : ..... Prénom : .....

Adresse : .....

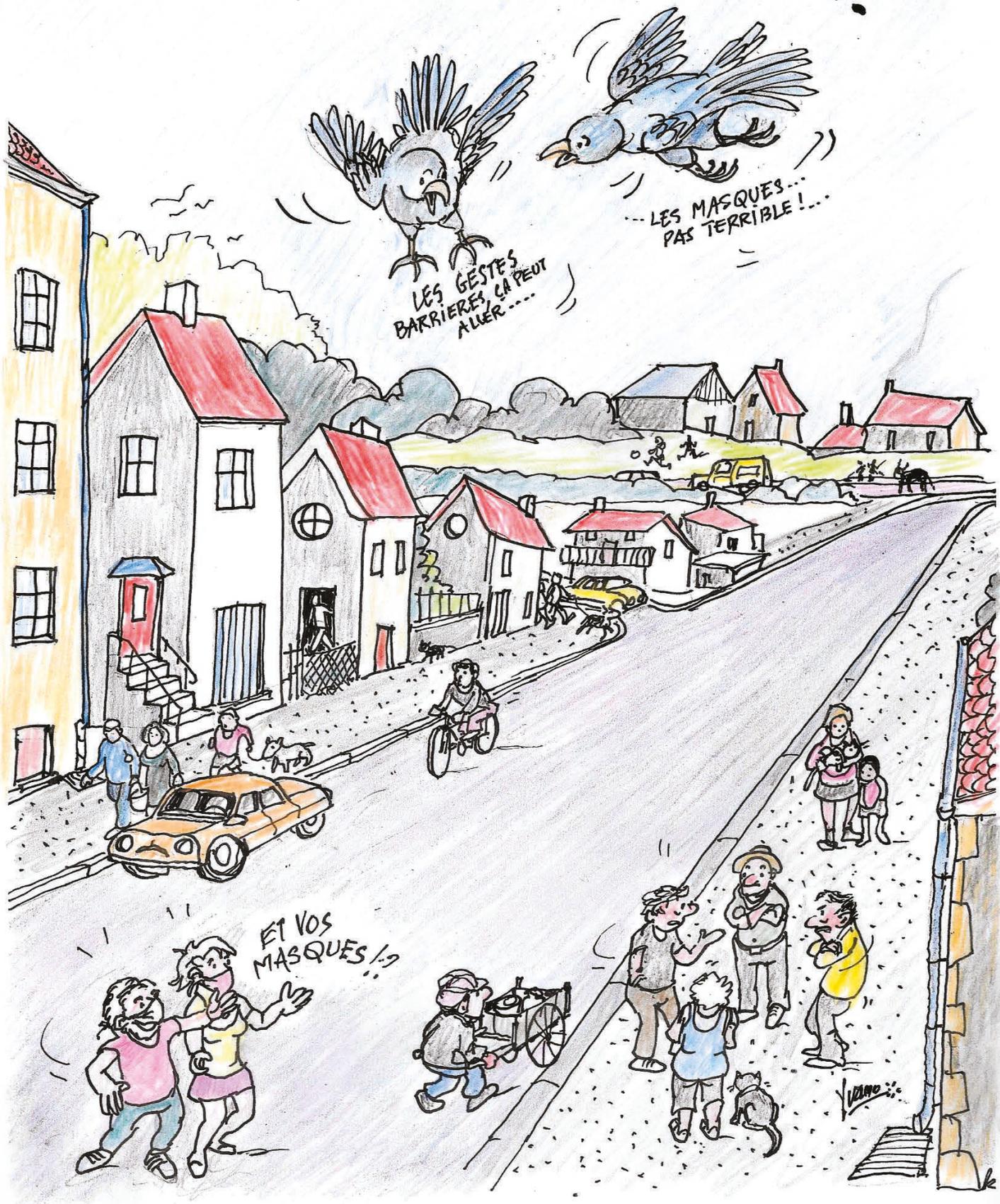
E-mail : .....

Téléphone fixe : ..... Portable : .....

**APCLD**  
**LIBRE RÉPONSE**  
**N° 43 382**  
**94119 ARCUEIL**  
**CEDEX**

Seules les personnes faisant un don participent au tirage au sort. Le tirage au sort aura lieu le 14 janvier 2021 au Siège de l'APCLD. Les gagnants seront avisés individuellement.

# .... DÉCONFINEMENT ....





### Covid-19 : La Poste rend hommage à tous les héros du quotidien

La Poste édite un nouveau carnet de timbres avec la signature #tousengagés, de l'artiste Ben. Illustrés par le dessinateur américain Miles HYMAN, les 12 timbres mettent à l'honneur les différents acteurs et professionnels qui ont pris soin de nous pendant la crise de la Covid-19 autour de trois thématiques : Soigner, Soutenir et Maintenir.

Le carnet de timbres est disponible depuis le 14 septembre 2020 dans tous les bureaux de poste.

### Le port du masque obligatoire en entreprise depuis le 1<sup>er</sup> septembre

Comme le préconisait le Haut Conseil de la Santé Publique (HCSP), la Ministre du Travail, Élisabeth BORNE, a annoncé mardi 18 août le port du masque obligatoire dans tous les espaces clos et partagés en entreprise. Cela concerne les bureaux collectifs mais aussi les vestiaires, salles de réunion, couloirs et les "open spaces". Seuls les bureaux individuels ne sont pas concernés.

### Prise en charge du masque inclusif

Faisant suite à l'obligation du port du masque sur le lieu de travail en vigueur depuis le 1<sup>er</sup> septembre, les ministres du Travail et du Handicap ont annoncé le 11 septembre 2020 que les masques dits "inclusifs" seront pris en charge par le Fiphfp et l'Agefiph, les deux fonds dédiés à l'emploi des personnes handicapées dans le public et le privé.

Grâce à sa large fenêtre en plastique qui permet de voir les lèvres de celui qui le porte, le masque inclusif facilite gran-

dement la communication avec les personnes sourdes et malentendantes c'est pourquoi bénéficieront de cette aide, le salarié handicapé mais aussi son collectif de travail.

Le financement se fera à hauteur de 80 % du coût du masque inclusif, dans la limite de 12 € maximum de prise en charge par masque.



### Le 1<sup>er</sup> site dédié aux droits des patients et de leurs proches aidants [www.sep-mes-droits.fr](http://www.sep-mes-droits.fr).

La Sclérose En Plaques (SEP) est une maladie chronique et invalidante qui touche plus de 100 000 personnes en France<sup>(1)</sup>. La SEP représente un défi non seulement pour les personnes atteintes de cette maladie, mais aussi pour leurs proches et la société.

Les associations de patients représentent les points de vue des personnes atteintes de SEP et leur entourage.

Elles aident et accompagnent les personnes atteintes de SEP, leurs proches et les aidants, fournissent des informations pour "vivre mieux avec sa maladie" et soutiennent la recherche.

SEP-mes-droits.fr a pour objectif de donner accès aux personnes atteintes de Sclérose en plaques, à leurs proches et leurs aidants, à l'ensemble des informations relatives à leurs droits, tout au long de leur parcours de vie.

Ce site oriente vers des informations fiables et actualisées en regroupant notamment les ressources mises à disposition sur les sites gouvernementaux et ceux des associations de patients, afin de faciliter les démarches administratives, juridiques et sociales. ●



## CORONAVIRUS :

Tests PCR gratuits pour tous, même sans ordonnance

Afin de faciliter le dépistage de la Covid-19, le test "virologique" ou "PCR" (Polymerase Chain Reaction) est totalement pris en charge par l'assurance-maladie et ne nécessite pas de prescription d'un médecin. Ces tests permettent de déterminer si une personne est porteuse du virus au moment du prélèvement par voie nasale ou salivaire. Le résultat est en général disponible dans les 24 heures qui suivent.

**Par arrêté publié le 24 juillet 2020 au Journal Officiel il est également prévu que les prélèvements puissent être pratiqués sous certaines conditions par un infirmier diplômé d'État, un aide-soignant, un étudiant en médecine, un sapeur-pompier ou encore un secouriste.**

En résumé, toute personne peut bénéficier d'un test PCR entièrement remboursé, sans avoir besoin d'une ordonnance et sans avoir à se justifier de la démarche ou présenter des symptômes.

Les tests virologiques (RT-PCR) sont effectués dans des centres de dépistage dont la liste est disponible sur le site Internet [sante.fr](http://sante.fr). Vous y trouverez les différentes modalités pour se faire tester : adresse, numéro de téléphone possibilité d'une prise de rendez-vous, horaires...

Vous pouvez bénéficier d'un test de dépistage, à votre demande et sans prescription médicale, sans même présenter de symptômes. Il est intégralement pris en charge par l'Assurance Maladie. Ces dispositions sont également applicables aux personnes qui ne sont pas assurés sociaux.

→ Si vous avez été identifié comme cas contact, vous serez contacté par les services de l'Assurance Maladie qui vous demanderont de rester en "quatorzaine préventive" et vous

indiqueront quand réaliser votre test (immédiatement si vous vivez dans le même foyer que la personne contaminée, ou en observant un délai de 7 jours après votre dernier contact avec cette personne, si vous ne vivez pas avec elle). Vous devrez alors prendre rendez-vous dans un lieu d'examen médical. Aucune prescription médicale ne vous sera demandée.

→ Certains publics peuvent également être ciblés dans le cadre de campagnes spécifiques de dépistage : personnes fragiles, habitants d'une zone ou d'un département où le virus circule plus activement, résidents de structures d'hébergement collectif et personnels exerçant dans ces structures en cas de premier cas confirmé, territoires identifiés comme vulnérables en raison de leur densité ou de l'éloignement de l'accès aux soins.

Il existe également des tests sérologiques qui permettent de rechercher si une personne a développé une réaction immunitaire après avoir été en contact avec le virus. Ces tests détectent la présence d'anticorps au moyen d'une prise de sang. Les tests sérologiques fiables figurent sur une liste en ligne sur le site du ministère des solidarités et de la santé et ils sont remboursés par la sécurité sociale lorsqu'ils entrent dans le cadre des indications définies par la Haute Autorité de Santé. ●

(source : [service-public.fr](http://service-public.fr))

## INFORMATION CORONAVIRUS

COVID-19

# PROTÉGEONS-NOUS LES UNS LES AUTRES



**Se laver régulièrement  
les mains ou utiliser une  
solution hydro-alcoolique**



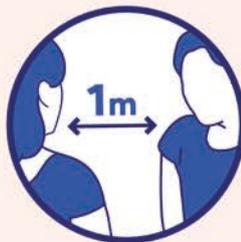
**Tousser ou éternuer  
dans son coude  
ou dans un mouchoir**



**Se moucher dans  
un mouchoir à usage unique  
puis le jeter**



**Eviter  
de se toucher  
le visage**



**Respecter une distance  
d'au moins un mètre  
avec les autres**



**Saluer  
sans serrer la main  
et arrêter les embrassades**



**Porter un masque quand la distance d'un mètre ne peut pas  
être respectée et dans tous les lieux où cela est obligatoire**



[GOUVERNEMENT.FR/INFO-CORONAVIRUS](https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus)



**0 800 130 000**  
(appel gratuit)



## CORONAVIRUS :

que se passe-t-il quand mon département est en zone rouge ?

Jean CASTEX, Premier ministre, a annoncé le 11 septembre la décision du Conseil de Défense de porter à 42 le nombre de départements classés "zone rouge" rappelant que cela "permet aux préfets en lien avec les autorités sanitaires et les élus locaux de déclencher des mesures supplémentaires de réduction des risques, notamment sur le port du masque, les rassemblements sur les espaces publics, les grands événements ou les horaires d'ouverture de certains commerces."

### POURQUOI UN DÉPARTEMENT EST-IL PASSÉ EN ZONE ROUGE ?

Lorsqu'un département passe en zone rouge (aussi appelée "zone de circulation active du virus" ou ZCA), cela signifie que son taux d'incidence dépasse 50 nouveaux cas de Covid-19 pour 100 000 habitants en une semaine. Cet indicateur est calculé à partir des résultats des tests PCR. Cependant, un département avec un taux d'incidence inférieur peut être classé par anticipation en zone rouge si ce taux est en augmentation ou bien s'il est géographiquement proche d'un autre département avec un taux d'incidence élevé. La décision de passage en ZCA est prise par décret du Premier ministre.

### QUELLES MESURES POUR LES DÉPARTEMENTS EN ZONE ROUGE ?

Le passage d'un département en zone rouge donne au préfet des pouvoirs renforcés.

#### Il peut prendre des mesures complémentaires sur son territoire pour lutter contre la propagation du virus, notamment :

- limiter les déplacements à un rayon de 100 km, à un département ou à une ville ;
- fermer partiellement ou complètement les établissements recevant du public (ERP) non essentiels (par exemple des salles de spectacles, des centres commerciaux, des gymnases, des musées...), des lieux de réunions ou des lieux publics (rues, jardins, parcs, plans d'eau, plages...);
- interdire la tenue des marchés, couverts ou non et quel qu'en soit l'objet ;
- limiter voire interdire des rassemblements.

Ces mesures sont prises en concertation avec les maires et les Agences Régionales de Santé (ARS) en fonction des données épidémiologiques locales.

Pour connaître les règles à respecter, vous pouvez vous renseigner auprès de votre mairie ou de votre préfecture.

### ET DANS LES AUTRES DÉPARTEMENTS ?

**Même si un département n'est pas en zone rouge, mais lorsque les circonstances locales l'exigent, le préfet peut également :**

- imposer le port du masque sauf dans les locaux d'habitation ;
- limiter l'accès aux aéroports pour des personnes accompagnant des passagers ;
- interdire à des bateaux de faire escale...

Pour rappel, depuis le 31 juillet, les préfets sont autorisés à rendre le port du masque obligatoire lorsque les circonstances locales l'exigent. Cette mesure s'applique aux lieux publics ouverts (rues, espaces verts...) mais non aux lieux d'habitation. Il est conseillé de consulter le site internet de votre mairie afin de prendre connaissance des mesures qui ont été prises. ●

(source : service-public.fr)

## À savoir

**Le Conseil d'État a été saisi de la question de savoir si l'obligation du port du masque pouvait être illimitée partout, tout le temps et à tout public. Sa réponse a été apportée dans deux ordonnances du 6 septembre 2020. Le port du masque peut être rendu obligatoire sur toute une commune comportant plusieurs zones à risques de contamination.**



## TESTEZ vos connaissances sur le pain

Le pain est le féculent le plus consommé en France. Un français en consomme en moyenne 50 kg an. Revenons sur certaines idées reçues.

### Le pain est un féculent

**Vrai**, la famille des féculents regroupe plusieurs aliments d'origine végétale tels que les légumes secs, les pâtes, le pain et bien d'autres encore.

Manger un sandwich est bon pour la santé.

**Vrai et faux**, cela dépend de ce que contient le sandwich ; idéalement composé de pain complet, ajoutez de la protéine animale, végétale et un peu de matière grasse... mais évitez la mayonnaise !

### Le pain est riche en matières grasses, il fait grossir

**Faux**, un pain contient entre 1 % et 8 % de matière grasse... toutefois évitez les pains spéciaux tels que le pain aux noix, aux lardons... Le pain ne fait pas grossir sauf s'il vient en complément d'un féculent ou s'il est recouvert de matières grasses.

### Le pain est riche en nutriments

**Vrai**, c'est une source de glucides complexes, essentiels au bon fonctionnement du système nerveux. Il apporte également des vitamines et minéraux.

### Au petit-déjeuner, mieux vaut prendre des céréales que du pain

**Faux**, privilégiez le pain qui maintient une glycémie plus haute que les céréales. Cela vous évitera d'avoir une fringale dans la matinée. D'autant plus que certaines céréales sont très sucrées.

### L'index glycémique (IG) du pain varie en fonction des farines

**Vrai**, une baguette a un IG de 95 contre 45 pour un pain aux céréales. Prférez les pains contenant de la farine T150 ou T180 qui contient l'enveloppe du grain de blé et les bons nutriments.



## Un gâteau à base de pain rassis, cassonade et raisins secs

Très rapide à réaliser et délicieux, ce gâteau nécessite peu d'ingrédients. Il permet de ne pas jeter le pain rassis et laisse place à la créativité de tous les cuisiniers ! Certains y ajoutent des pommes ou des poires, des litchis ou des ananas en boîte, d'autres le décore avec des amandes effilées dessus.

**Préparation :** 10 min

**Cuisson :** 40 min

**Attente :** 30 min

### Ingrédients :

- 150 g de pain
- 3 œufs
- 60 g de sucre vergeoise
- 50 cl de lait
- 1 sachet de sucre vanillé
- 1 poignée de raisins secs

Dans un saladier, faire tremper le pain rassis coupé en morceaux dans le lait.

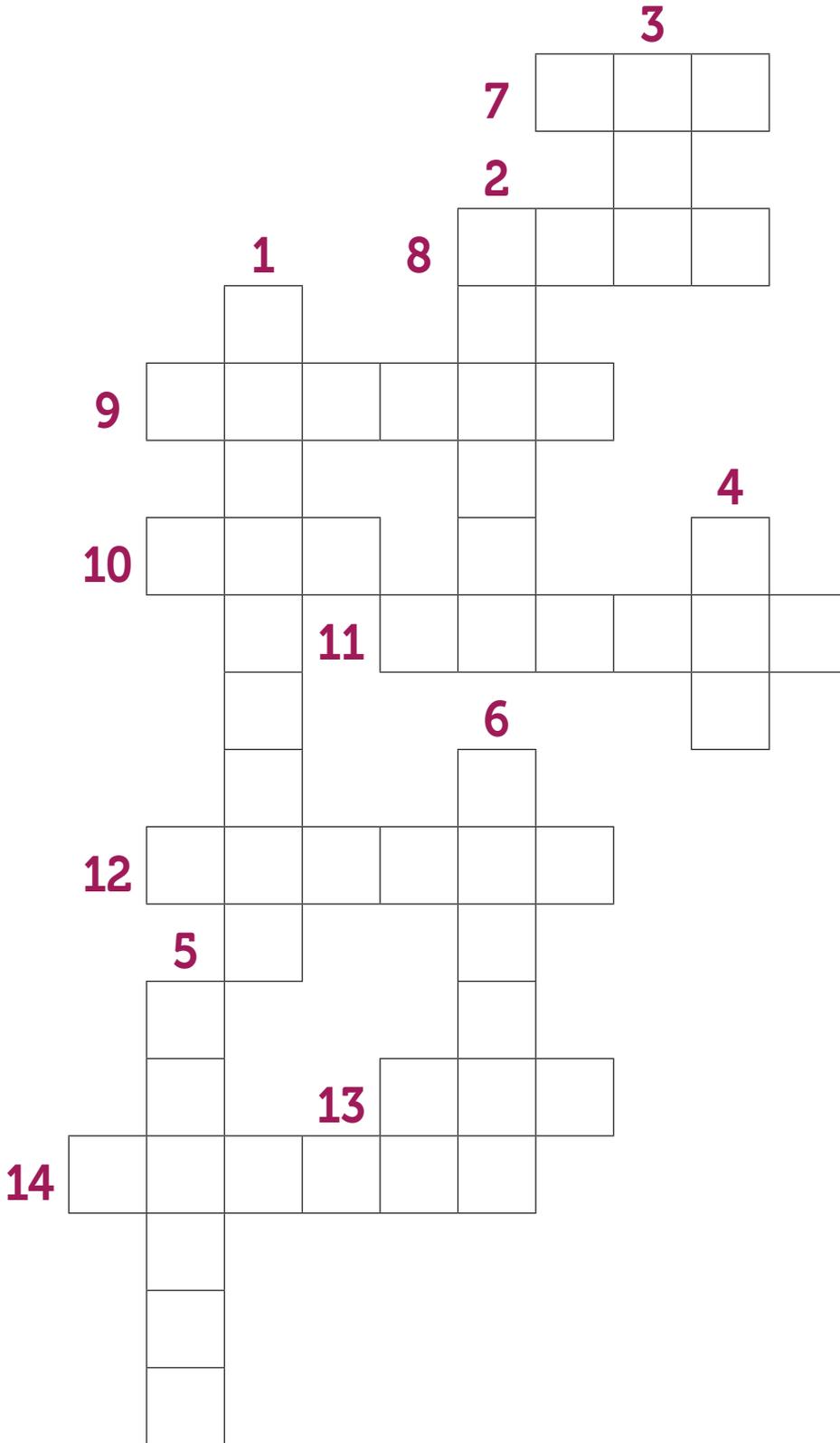
Laisser bien tremper le pain qu'il soit mou et qu'il s'émiette facilement (certains préfèrent retirer les croûtes du pain - au choix).

Une fois, que le pain s'émiette facilement, ajouter les 3 œufs.

Bien mélanger. Ajouter ensuite la cassonade et les raisins secs. Verser la préparation dans un moule (à pudding si vous avez) et faire cuire au four pendant environ 40 min à 180-200°C.



## MOTS CROISÉS du boulanger



- 1** Celui qui fabrique le pain

---

- 2** Un des quatre ingrédients

---

- 3** Le seul ingrédient liquide pour faire le pain

---

- 4** La partie moelleuse du pain

---

- 5** La partie croustillante du pain

---

- 6** Apprenti boulanger

---

- 7** Un autre ingrédient pour faire du pain

---

- 8** Là où on cuit le pain

---

- 9** Le saint patron des boulangers

---

- 10** Céréale de base pour le pain

---

- 11** Là où on mélange tous les ingrédients

---

- 12** Un autre ingrédient du pain

---

- 13** L'enveloppe du blé

---

- 14** Un ami avec qui on partage la pain



**Luis SEPULVEDA**, écrivain chilien

## LES ROMANS DE LUIS SEPULVEDA SONT DES BEST-SELLERS MONDIAUX

traduis dans le monde entier. Né en 1949, l'écrivain a malheureusement été emporté par le Covid-19 en avril de cette année.

### Histoire d'une mouette et du chat qui lui apprit à voler

Un très beau conte, à découvrir, plein de tendresse et de poésie.

Le charme de ces animaux dialoguant entre eux, solidaires et persévérants nous emporte.

"Zorbas, le chat grand noir et gros qui miaule dans de nombreuses langues", apprécie notamment les "Quatre Saisons" de Vivaldi, suit le Code d'Honneur des Chats, tient ses engagements.

Il a promis à une mouette venue mourir sur son balcon de couvrir son dernier œuf, de nourrir le poussin, de le protéger et surtout de lui apprendre à voler !

Que faire ? demander l'aide des chats du port de Hambourg. Ceux-ci vont se mobiliser pour lui apporter aide et soutien dans ces tâches nouvelles et inconnues.

L'auteur fait preuve d'un grand don d'évocation, rendant simples, naturels les comportements des animaux évoqués, et les événements, même très compliqués.

Il nous offre des émotions universelles tant animales qu'humaines : "La jeune mouette et le chat grand noir et gros se mirent à marcher. Lui, il lui léchait la tête avec tendresse et elle, elle lui couvrait le dos de l'une de ses ailes."

**Alain LE CORRE**



### Le vieux qui lisait des romans d'amour

Ce petit roman, par la taille, est un conte écologique et philosophique. Il raconte l'histoire d'un blanc Antonio José BOLÍVAR, soigné et adopté par les indiens Shuars d'Amazonie, après avoir survécu à la morsure d'un crocodile très venimeux. À leurs côtés, il découvre ce qu'est une vie simple et vraie, en harmonie totale avec la nature.

Devenu vieux ce héros s'installe dans un village du bout du monde, El Idilio, dernier village "civilisé" avant la jungle dans laquelle ne vivent que les indiens et quelques chercheurs d'or ou colons.

Au fil des pages, on découvre quelques personnages hauts en couleur : un maire corrompu, un dentiste itinérant amené périodiquement par bateau, des gringos haïssables, comme il se doit.

La personnalité du vieux se révèle peu à peu, sa manière d'économiser son dentier pour ne pas l'user, son épouse décédée au nom à rallonge

dont le portrait orne sa cabane, la façon dont il a découvert qu'il savait lire et qu'il adorait les romans d'amour.

L'histoire s'achèvera par un affrontement quasi magique de chasse respectueuse entre une femelle jaguar et le vieux.

Au-delà du message politique sous-jacent, ce court roman très bien écrit se dévore d'un trait et vous apportera un excellent moment de plaisir et d'évasion.

**Jean-Paul CAMO**



# > NOS CONTACTS

## EN RÉGION



### Le siège social de l'APCLD

45-47, avenue Laplace  
94117 ARCUEIL Cedex  
Tél : 01 49 12 08 30  
E-mail : apclcd@apclcd.fr

Site Internet : [www.apclcd.fr](http://www.apclcd.fr)

Rejoignez-nous sur notre page Facebook



Suivez notre compte Twitter @APCLD



#### Nord-Ouest

02-14-27-50-59-60-61-62-76-80  
45-47, avenue Laplace  
94117 ARCUEIL Cedex  
Tél. : 01 49 12 08 30  
E-mail : region.nordouest@apclcd.fr

#### Île-de-France

**Michèle MONNIER**  
75-77-78-91-92-93-94-95  
3/5, rue Galliéni - Pièce 602  
94257 GENTILLY Cedex  
Tél. : 01 46 64 05 61  
Port : 07 72 72 55 52  
E-mail : region.idf2@apclcd.fr

#### Ouest

**Marie-Laure LANGOUËT**  
22-29-35-44-49-53-56-72-79-85-86  
33, rue de la Vertonne  
44120 VERTOU  
Tél. : 02 40 35 70 93  
Port : 06 79 41 66 33  
E-mail : region.ouest@apclcd.fr

#### Est

**Tiphanie NOËL**  
08-10-51-52-54-55-57-67-68-70-88-90  
107, avenue Carnot  
54130 SAINT-MAX  
Tél. : 03 83 54 34 51  
Port : 06 72 49 91 03  
E-mail : region.est@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. : 02 38 64 72 74  
Port : 06 87 74 39 21  
E-mail : region.centrebourgogne@apclcd.fr

#### Auvergne-Rhône-Alpes

**Razika DJEBBARA**  
01-03-25-38-39-42-43-63-69-71-73-74  
165, rue du Professeur Beauvisage  
BP 8427 - 69 359 LYON Cedex 08  
Tél. : 04 72 61 14 88  
Port : 06 87 74 39 70  
E-mail : region.auvergnerrhonealpes@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. : 05 56 08 71 97  
Port : 06 80 95 40 52  
E-mail : region.aquitaine@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. : 09 67 11 96 36  
Port : 06 87 74 37 57  
E-mail : region.occitanie@apclcd.fr

#### Provence-Alpes-Côte-d'Azur

**Claire LÉVÊQUE**  
2A-2B-04-05-06-07-13-26-83-84  
19, rue Henri Barbusse  
13020 MARSEILLE Cedex 20  
Tél. : 04 91 15 43 92  
Port : 06 87 74 39 53  
E-mail : region.paca@apclcd.fr

#### Antilles-Guyane-Réunion-Mayotte



**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**  
**Armand PRUDENT**  
Port : 06 94 44 19 88  
E-mail : armand.prudent@labanquepostale.fr



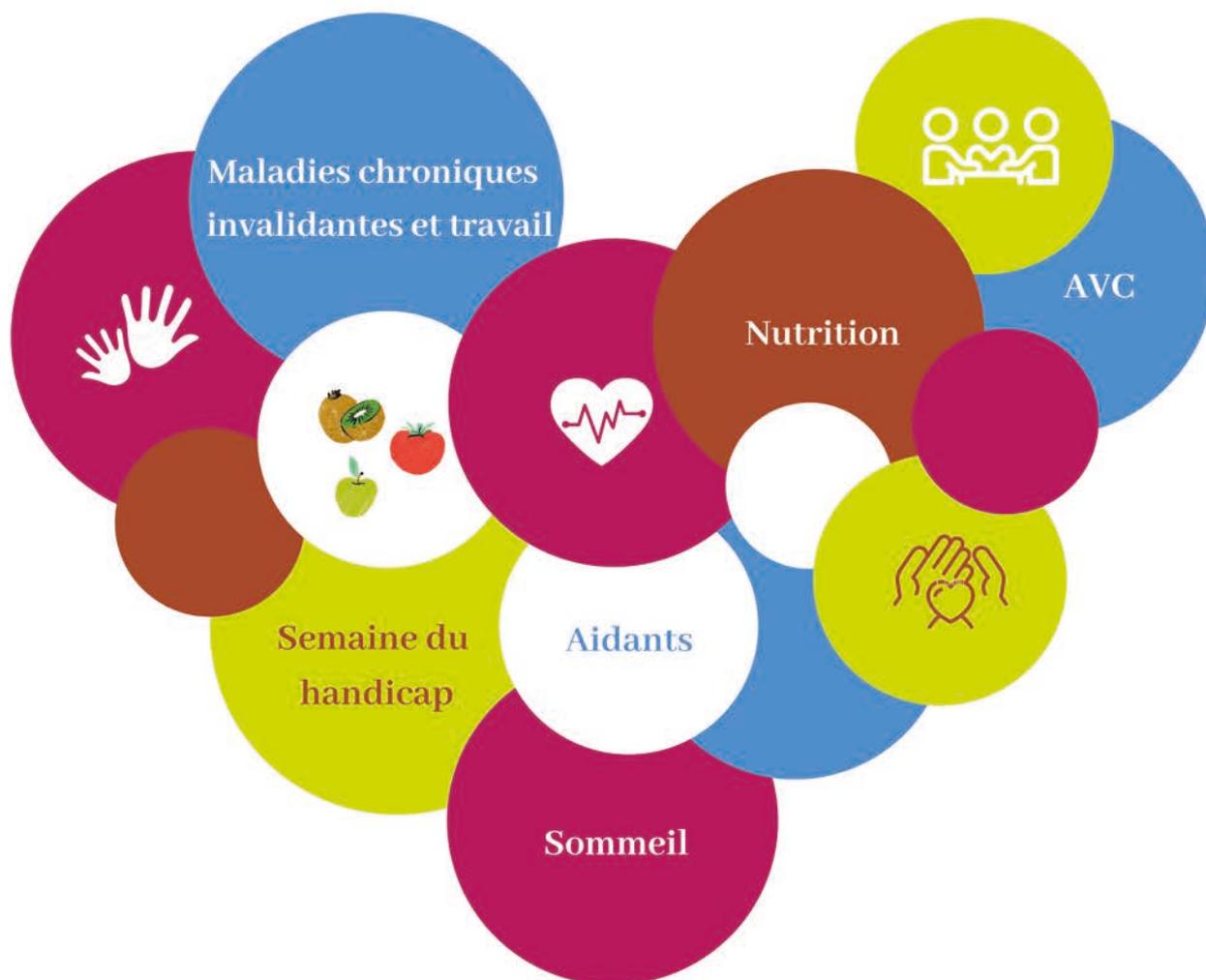
**Réunion 974**  
**Michèle TRIEST**  
Port : 06 92 62 08 76  
E-mail : micheletriest@gmail.com



**Mayotte 976**  
**Annimari ASSANI**  
Port : 06 39 09 50 14  
annimari.assani@laposte.fr

## Au coeur de la prévention sur site

Pour organiser des animations, ateliers, ou conférences dans  
votre établissement contactez-nous



Depuis 1933, l'APCLD se renouvelle et vous accompagne

 [apclld.fr](http://apclld.fr)

 @apclld

 apclld

**A**ccompagnements et visites  
**P**révention santé  
**C**onseils et aide aux démarches  
**L**ogement d'accueil  
**D**on de soi

### SIÈGE SOCIAL

 45-47 avenue Laplace | 94117 ARCUEIL CEDEX

 01 49 12 08 30

 [apclld@apclld.fr](mailto:apclld@apclld.fr)