

Solidarité

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

Magazine

TRIMESTRIEL
n° **367**
Printemps
2021

Qui suis-je

Je suis un moyen
d'embellir mon
cadre de vie,
de me nourrir,
de préserver ma
santé, de créer
du lien social...
qui suis-je ?

Page Conseils

Dossier médical :

**l'endométriose une maladie
chronique féminine**

Vie de l'association

Arrivées siège p 04

Interview p 05

A comme
Accompagnement p 06

P comme
Prévention p 09

C comme
Conseils et démarches p 18

L comme
Logements p 20

D comme
Don p 22

Dossier médical

L'endométriose ? p 14

Actualités

Portrait p 22

Actualités médicales p 23

Brèves p 25

Recette p 26

Jeux p 27

Culture p 28

Contacts p 29

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 participent aux actions de prévention santé.

Plus d'infos sur notre site internet : www.apclcd.fr

COMITÉ D'HONNEUR MÉDICAL

PRÉSIDENT

Professeur Marc-Olivier BITKER

Chef du Service de 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

"Médecin 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



Dans mon précédent éditorial, je vous informais que l'APCLD, malgré la COVID-19, continuait à assurer ses missions pour maintenir le lien social et contribuer au soutien moral de ses adhérents et bénéficiaires, notamment pendant les périodes de confinement si difficiles à vivre. Pour se faire, dans le respect des mesures et gestes barrières, nous avons adapté toutes nos actions de soutien, d'information et même nos campagnes de prévention à nos moyens de communications actuels.

Malheureusement, la situation sanitaire nationale reste toujours préoccupante, s'éternise et nous oblige à maintenir notre mode de fonctionnement actuel.

L'APCLD néanmoins "tient bon", reste aux côtés des bénéficiaires et adhérents, grâce à tous ses aidants bénévoles et salariés qui continuent, contre "vents et marées" à maintenir le lien social avec les personnes malades, isolées dont le rythme de vie est aussi perturbé par des contraintes d'organisation sociétale, imposées, restrictives et évolutives.

Dans ce contexte, ne pas s'isoler, avoir des heures de sommeil récupératrices, maintenir une activité physique adaptée à ses possibilités, sont autant d'actions nécessaires au bien-être de chacun, aidant/aidé.

Depuis le début de l'année, trois collaborateurs ont rejoint l'APCLD, Muriel notre nouvelle comptable, Didier en tant qu'intervenant technique, et Nadia coordonnatrice de la région Aquitaine. Je leur souhaite la bienvenue.

Notre Campagne Membres Bienfaiteurs 2020 a rapporté 45 545 € de dons qui seront utilisés dans le cadre des rénovations et entretiens des logements d'accueil de l'association. Je tiens à remercier tous nos généreux membres bienfaiteurs.

Des lueurs d'espoir pointent à l'horizon après l'homologation par l'OMS de nouveaux vaccins, la planification des campagnes de vaccination qui va s'accroître avec l'ouverture de vaccinothèques... et je citerai Martin Luther King pour conclure "Tout ce qui est fait de grand dans le monde est fondé sur l'espoir".

Nathalie ZUBIOLO
Présidente de l'APCLD

Le dossier médical
"Endométriose"
a été rédigé par : **Dr Gabrielle AUBRY,**
Dr Jérémie BELGHITI, Pr Catherine
UZAN, Dr Geoffroy CANLORBE
du Centre expert de prise en charge
de l'endométriose Hôpital Pitié-
Salpêtrière, Assistance Publique
des Hôpitaux de Paris.

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 ZUBIOLO, Présidente de l'APCLD **I Rédacteur en chef :** Agnès LECAREUX **I Rédacteurs :** Florent ANELKA, Aurélie AMADO-VALET, Patrick DZIURA, Marie-Laure LANGOUET, Agnès LECAREUX, Karine LIPINSKI, Tiphany NOËL, Yves REDON, Sandrine TREILLEUX, Michèle TRIEST **I N° ISSN APCLD :** 16341945 **I Paru en :** Avril 2021
Dépôt légal : paru en avril 2021 **I Commission communication :** Alain LE CORRE, Alain TOUTOUS, Jean-Paul CAMO, Louis PERRIGAULT **I Bandes dessinées :** Yves HAMEAU **I Conception graphique/impression :** Armicom - Tél. : 06 81 78 43 12
Abonnement annuel : 6 € **I Numéro à l'unité :** 2 € **I Diffusion :** 8 000 exemplaires **IL'APCLD remercie chaleureusement les bénévoles et les bénéficiaires pour leur témoignage.**



Avec Ecofolio
tous les papiers
se recyclent.





Muriel GEDEON

La nouvelle comptable de l'APCLD



Bienvenue à notre nouvelle comptable, MURIEL !

Muriel GEDEON est arrivée à l'APCLD le 02/12/2020. "J'ai travaillé essentiellement dans la finance où j'ai exercé différentes missions en tant que comptable OPCVM (Organisme de Placement Collectif en valeurs mobilières), chargé de reporting,... C'est un membre de ma famille adhérent de l'APCLD qui m'a parlé de l'association. Cela m'a donné envie de changer d'environnement et de proposer ma candidature en fin d'année dernière.

À mon arrivée, j'ai été rapidement mise dans le bain. Cela a été un vrai défi, mais j'aime les défis et j'ai appris à m'adapter très rapidement avec mes

expériences en intérim. Il y avait des factures en retard, des chèques à encaisser dans le cadre de la Campagne Membres Bienfaiteurs. Il fallait également rencontrer les experts comptables et négocier leur aide vu le contexte un peu compliqué (crise sanitaire, télétravail...).

J'ai été très touchée par les petits mots de remerciement qui accompagnaient les chèques de la Campagne de Membres Bienfaiteurs. J'ai vraiment pris conscience que l'APCLD apporte du réconfort et de la joie à ceux qu'elle accompagne. Je suis fière de faire partie d'une équipe qui fait du bien aux gens."

Didier BOISSIÈRES

Intervenant technique au service APPA



Didier, intervenant technique, Veille désormais sur les logements de l'APCLD

Début février, Didier a pris ses fonctions au service APPA, en tant qu'intervenant technique après un riche parcours dans le domaine de l'entretien des bâtiments : "J'ai travaillé pendant 39 ans dans le domaine technique en entretien ou rénovation tout corps d'état essentiellement sur des immeubles de grande hauteur ou recevant du public et de même sur un parc d'affaires.

C'est la première fois que je travaille dans une association et je suis agréablement surpris de l'entraide qu'il y a au sein de l'APCLD ainsi

que de l'esprit de solidarité de l'ensemble des collaborateurs. Je souhaite mettre à profit au sein de l'association les diverses compétences que j'ai acquises au niveau technique comme dans le cadre de la gestion immobilière. C'est d'ailleurs la diversité des tâches et la relation avec de multiples interlocuteurs qui font la richesse de mon poste. Une de mes priorités est de garantir le confort des logements pour que les bénéficiaires, lors de leur séjour, se sentent au mieux. C'est pour moi important d'aider les personnes à mieux vivre pendant la période difficile qu'ils traversent".



Rencontre par écrans interposés avec Nadia BOUDA nouvelle coordonnatrice de la Région Aquitaine



Nadia BOUDA,
Coordonnatrice APCLD pour la Région Aquitaine

Propos recueillis par Aurélie AMADO-VALET

Nadia tu as pris tes fonctions en février 2021, quelle a été ta première impression ?

Je me suis sentie tout de suite à l'aise et agréablement surprise de l'accueil bienveillant que j'ai reçu. La présidente, Nathalie ZUBIOLLO et Josiane DUPONT bénévole, m'ont accueillie dans les locaux de Bordeaux. Dès ma prise de fonction, j'ai eu à cœur de me présenter rapidement à l'équipe des bénévoles d'Aquitaine par téléphone. Certains sont à la retraite ou encore actifs et j'ai pris conscience à ce moment-là du rôle primordial de chaque bénévole dans cette chaîne de l'entraide.

Ensuite, en réunion à distance par Teams, j'ai eu l'occasion de faire connaissance avec l'équipe du siège, les coordonnatrices des autres régions et les délégués de l'Outre-Mer.

Je remercie particulièrement Tiphany NOËL, coordonnatrice de la région EST, pour son aide à l'intégration dans mon poste de coordinatrice et qui a assuré à distance ma formation. Merci à vous tous de m'avoir accueillie à bras ouverts.

Quel est ton parcours ?

J'ai une culture associative et j'ai toujours travaillé dans le champ du médico-social. En tant que travailleur social de formation, j'ai accompagné des bénéficiaires dans divers domaines, le logement, le surendettement, la santé, le handicap et j'ai élargi mon champ vers la formation pour adultes en situation de handicap. J'ai aussi mené des actions collectives auprès des publics en difficulté.

Les relations humaines sont au cœur de notre action et pour moi, c'est l'essence même des valeurs que porte une association.



Comment te projettes-tu en tant que coordonnatrice en région Aquitaine

Il y a beaucoup d'autonomie et de relationnel en tant que coordonnatrice. Ce qui m'intéresse c'est l'action auprès des publics, être disponible pour le public qui en a le plus besoin et surtout la dynamique d'accompagnement pour faire évoluer leur situation. J'aime faire connaître et faire valoir les droits et devoirs des personnes. Malheureusement, beaucoup de personnes ne connaissent pas leurs droits, d'où la notion de formation et de prévention auprès des personnels et retraités d'Orange et de La Poste.

Quelles vont être tes priorités ?

Le lien social est essentiel c'est pourquoi ma priorité est de faire connaissance avec l'équipe de bénévoles de ma région. C'est pour moi un défi car l'ancienne coordonnatrice était présente depuis près de 15 ans et je dois être à la hauteur pour lui succéder. Il est important de créer une relation de confiance avec les partenaires et toute l'équipe pour avancer ensemble. Le réseau des bénévoles est le cœur de l'association.

Je vais me rapprocher des bénévoles d'Aquitaine et j'ai hâte que cette pandémie soit derrière nous pour les rencontrer. ●

A > COMME ACCOMPAGNEMENT



Face à la pandémie de Covid et aux mesures sanitaires, les coordonnatrices et délégués ont dû adapter leurs activités de prévention mais aussi les relations avec les bénévoles et les bénéficiaires.

À quelles difficultés sont-ils confrontés face aux contraintes d'une situation sanitaire qui perdure ? Florent ANELKA, Délégué régional Martinique, Michèle MONNIER et Marie-Laure LANGOUËT, Coordonnatrices respectivement des régions Ile-de-France et Ouest ont répondu à nos questions.

Propos recueillis par Agnès LECAREUX



Marie-Laure LANGOUËT,
Coordonnatrice Ouest



Florent ANELKA,
Délégué régional Martinique



Michèle MONNIER,
Coordonnatrice Ile-de-France

Comment vous adaptez-vous aux contraintes sanitaires ?

Marie-Laure : "C'est l'occasion d'innover, de proposer de nouveaux formats comme la Visio conférence. C'est un outil intéressant qui permet de faire de la prévention, même s'il manque la proximité avec les personnes et les échanges souvent riches qui avaient lieu après les animations.

Lorsque ce sera de nouveau possible, les animations sur sites resteront notre principale façon d'intervenir mais je pense que l'adaptation qui a été nécessaire dans le contexte actuel aura permis de proposer un nouveau mode d'intervention qui pourra intéresser certains services de Direction de La Poste ou Orange. Ce type d'animation est complémentaire. Ça étoffe notre boîte à outils."

Florent : "C'est difficile car faire de la prévention en distanciel n'est pas toujours possible. Néanmoins, on arrive parfois à organiser des actions individuelles sur des thèmes précis comme l'AVC et le sommeil."

Comment gardez-vous le contact avec vos bénévoles ?

Michèle : "Les bénévoles ne sont pas tous à l'aise avec internet et les outils à distance. Et puis la motivation à se retrouver c'est avant tout le plaisir de partager "en vrai" des moments conviviaux. Avec la pandémie, certains sont partis en province pour éviter les difficultés rencontrées en Ile-de-France.

Marie-Laure : "Se réunir est un moment important pour conserver la cohésion et la motivation de l'équipe. Nous avons d'abord échangé pour trouver la meilleure façon de nous "retrouver". Au début, il a fallu évaluer les ressources (matériel informatique, compétences), et se mettre à l'aise avec l'outil informatique. Finalement les bénévoles ont dépassé leurs appréhensions et se sont très bien adaptés aux outils proposés.

Nous avons pu nous réunir en Visio ou par téléphone selon les possibilités. Cela a même été l'occasion pour des bénévoles qui ne pouvaient se déplacer de participer pour la première fois à nos rencontres. Des bénévoles



actifs ont également pu se connecter sur une partie de la réunion devant leur ordinateur et d'autres par téléphone. Mais nous avons tous hâte de pouvoir nous retrouver en réunion physique : c'est quand même plus convivial."

Florent : "Malheureusement, là aussi il nous faut nous adapter. Nos bénévoles sont plutôt âgés et peuvent avoir des problèmes de santé. Les rencontres physiques sont impossibles car le risque encouru est trop élevé. Nous faisons tout par téléphone et WhatsApp."

Comment continuez-vous d'accompagner les bénéficiaires ?

Florent : "Du fait de la pandémie, un relais de solidarité se met en place. Nous constatons que la plupart des signalisations nous viennent par le biais de nos partenaires tels que les DRH, les Assistants Sociaux, la Mutuelle Générale, la Tutélaire... et le bouche à oreille des collègues. Ainsi, nous avons accompagné une personne très malade dont le diagnostic vital était engagé sauf si une intervention médicale à Paris était organisée. La famille était désespérée. Ce fut à la suite d'un appel de l'assistante sociale et du DRH La Poste à l'APCLD Martinique que nous avons pris contact avec la collègue pour la soutenir moralement en continu. Nous

lui avons proposé de bénéficier d'un logement, et d'avis de médecins experts. Notre accompagnement a abouti à une consultation à Paris après concertation et acceptation du dossier par le siège. L'intervention hospitalière a été suivie de soins intensifs, et après 8 mois, notre bénéficiaire était de retour en Martinique avec sourires et remerciements pour l'APCLD."

Marie-Laure : Pour certaines personnes qui ont besoin d'aide dans les démarches, ce n'est pas toujours simple de les aider par téléphone. Pour débiter un accompagnement, une rencontre physique est beaucoup plus adaptée qu'un simple appel pour instaurer la relation de confiance. C'est surtout l'accompagnement par les bénévoles qui est impacté par le contexte actuel car la proximité est au cœur de leur action."

Michèle : "La situation et les restrictions sanitaires qui perdurent accentuent les souffrances et le sentiment d'isolement. Comme c'est impossible pour certains d'être visités par les bénévoles, nous priorisons les appels téléphoniques. Les bénévoles continuent de donner de leur temps pour maintenir le lien avec les adhérents et les bénéficiaires, qui ont le sentiment de ne pas être oubliés." ●



Tant qu'il y aura des structures comme l'APCLD, la solidarité et la fraternité continueront d'exister...

Témoignage de Fadila,
bénéficiaire de la Région Ile-de-France

"J'ai connu l'existence de l'APCLD grâce au Portail Malin. J'ai aussitôt pris contact avec la Coordonnatrice Ile-de-France, Michèle, qui m'a chaleureusement renseignée sur le travail des membres de l'association. J'ai été agréablement surprise de l'ampleur de leurs activités et heureuse de pouvoir les solliciter. Michèle a été très attentive à ma situation et est venue à ma rencontre. J'ai été très touchée par son contact positif et son



La confiance et l'espérance portent la graine des meilleurs fruits et des plus belles fleurs.

Fadila

enthousiasme à rechercher, et trouver des solutions. L'APCLD apporte une aide pragmatique et humaine dans des domaines variés et le contact est toujours chaleureux et agréable. Tant qu'il y aura des structures comme l'APCLD, la solidarité et la fraternité continueront d'exister... Merci à tous les membres de l'APCLD." ●

A > COMME ACCOMPAGNEMENT



Nous avons le sentiment du devoir accompli.

Témoignage de Viviane et Olivier DRAVET, bénévoles de la région Occitanie

"Durant le premier confinement, Murielle COMMUNAL, Coordinatrice de la région Occitanie a demandé aux bénévoles de téléphoner aux adhérents de leur département afin de prendre de leurs nouvelles. Ces appels permettaient de reprendre contact et de savoir comment se passait leur quotidien en cette période difficile, et aussi s'ils avaient des besoins particuliers.

L'objectif était de renouer les liens avec nos bénéficiaires, bien souvent isolés et qui d'ailleurs ont été très sensibles à ces marques d'attention.

Pendant le second confinement nous avons pris l'initiative de renvoyer un courrier, avec nos coordonnées pour les informer que l'on se tenait à leur disposition, qu'on ne les oubliait pas.

Nous leurs avons précisé qu'ils pouvaient, si besoin, nous contacter à tout moment pour les aider dans les démarches administratives, familiales, médicales et sociales.

Cette correspondance a rencontré un franc succès et nous avons eu beaucoup de retours positifs par appels téléphoniques et SMS. Certains demandaient un peu de présence, d'autres simplement une écoute. Les

bénéficiaires ont particulièrement apprécié cette démarche et ont été très touchés comme en témoigne Mr MOULINIER : "Je viens de recevoir votre courrier, il est vrai que le travail à 100 % en télétravail n'est pas facile, cela m'isole et va à l'encontre de l'avis de mon psychiatre. Pour cette fin d'année un peu de présence serait-il possible ?" et Mme CARMONA : "Je vous remercie pour votre gentil message. J'espère que tout va bien pour vous malgré ces conditions toujours difficiles. Pour nous c'est toujours pareil, la campagne nous protège pas mal. En ce moment j'ai quelques soucis de santé j'espère que ça se calmera. Évidemment nous serons seuls pour les fêtes, notre fils étant à Reims et d'un commun accord nous ne voulons pas prendre de risques. Je vous souhaite, ainsi qu'à vos proches les meilleures fêtes possibles."

"Nous avons rempli notre mission première à savoir soutenir les bénéficiaires de La Poste et d'Orange, afin de rompre l'isolement que peut engendrer la maladie et le handicap, en apportant soutien moral, écoute et marque d'affection. Notre engagement bénévole a été récompensé, le mot Solidarité a pris là tout son sens. Nous avons le sentiment du devoir accompli." ●

Olivier et Viviane DRAVET



Zoom sur le sommeil, comment bien dormir ?

Tiphany NOËL

En sachant que nous passons un tiers de notre vie à dormir, on entend souvent "Dormir, c'est une perte de temps !". Bien au contraire, c'est un état vital offrant de nombreuses vertus. Un sommeil de qualité associé à une alimentation variée et à une activité physique sont les composants essentiels au maintien et à la préservation de notre santé à long terme.

Le sommeil permet de récupérer de la fatigue physique, psychique et intellectuelle et fait partie des fonctions vitales de l'organisme comme la respiration et la digestion.

Les périodes successives de confinement ou les situations de télétravail de plus en plus fréquentes dans le milieu professionnel induisent un bouleversement de notre rythme biologique.

Ces situations ont tendance à augmenter les insomnies, allonger les phases d'endormissement chez certaines personnes, à perturber notre rythme de sommeil notamment avec des heures de coucher plus tardives, des réveils difficiles, moins d'exposition à la lumière naturelle, une consommation disproportionnée des écrans, davantage de sédentarité, ...

Conserver ou acquérir une bonne qualité de sommeil est primordial, tout comme respecter ses besoins en sommeil, généralement 7 à 8h.

**Le sentiment d'être en forme
au réveil est révélateur
d'un sommeil de qualité.**

Pour bien commencer la journée, il est important de stimuler notre organisme par une phase d'éveil. Se lever à une heure fixe, prendre une douche chaude pour réveiller son corps et activer son métabolisme, prendre un petit déjeuner complet est important. En effet, l'organisme doit en permanence générer de l'énergie pour permettre le fonctionnement des fonctions vitales (oxygénation des

astuces et conseils

Voici quelques astuces et conseils pour un sommeil de qualité

- Évitez les excitants en fin d'après-midi (soda, sucreries, café...), et surtout ne pas hésiter à adopter des rituels (lecture sur support papier, tisane...). Des activités calmes amènent ce sentiment d'apaisement et de bien-être (lecture, méditation) jusqu'au sommeil
- Prenez une douche tiède pour diminuer la température corporelle qui sera propice à l'endormissement
- Veillez à vous coucher toujours à la même heure en étant attentif aux premiers signes d'endormissement (bâillement, paupières lourdes, frissons...) qui indiquent un sommeil ...imminent !
- Ne surchauffez pas votre chambre à coucher. Il est préférable de dormir dans une pièce où la température idéale est aux alentours de 18 ou 19 degrés
- Veillez à adapter la chambre à coucher : éviter le désordre apparent, pas de bruits, pas d'appareils électroniques dans la pièce, pas d'animaux
- Fermez les volets car l'obscurité est indispensable à la production de mélatonine, appelée l'hormone du sommeil

organes internes).

L'alimentation et l'activité physique permettent aussi de mieux dormir.

Même si la période actuelle nécessite un effort supplémentaire, **il est recommandé de limiter la position assise** et de maintenir un minimum d'activité physique au moins 30 minutes par jour pour stimuler l'ensemble du métabolisme. L'activité physique permet de limiter la prise de poids, réduire l'apparition de certaines pathologies à long terme ainsi que le stress !

P > COMME PRÉVENTION



la campagne **Sommeil** peut être réalisée en distantiel

Nos contacts en page 31



Les 30 mn quotidiennes peuvent être fractionnées en 3 x 10 minutes ou 2 x 15 minutes, même pour des activités quotidiennes banales comme promener son chien, prendre les escaliers au lieu de l'ascenseur..., l'objectif est de mettre son corps en mouvement ce qui va notamment permettre de limiter les douleurs musculaires, ...

L'alimentation joue également un rôle important dans la qualité de notre sommeil. **On veille d'ailleurs à réduire nos quantités afin d'adapter notre alimentation à la dépense énergétique.**

Le soir, mieux vaut dîner léger **à heures fixes en privilégiant les fruits et légumes, le poisson, les œufs ainsi que les légumineuses (lentilles, pois chiche, haricots,...).**

Les aliments gras et sucrés ne sont pas conseillés avant d'aller dormir.

Ne pas hésiter à faire une micro-sieste de 5 minutes dans la journée ! Un court repos en milieu de journée peut s'avérer bénéfique pour retrouver sa vitalité.

La technique est basée sur la respiration ventrale qui réduira le rythme cardiaque et provoquera des signes d'endormissement et le passage en sommeil lent léger. La durée de la micro sieste dure entre 5 et 10 minutes.

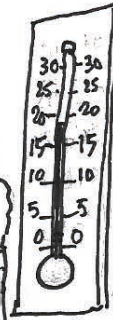
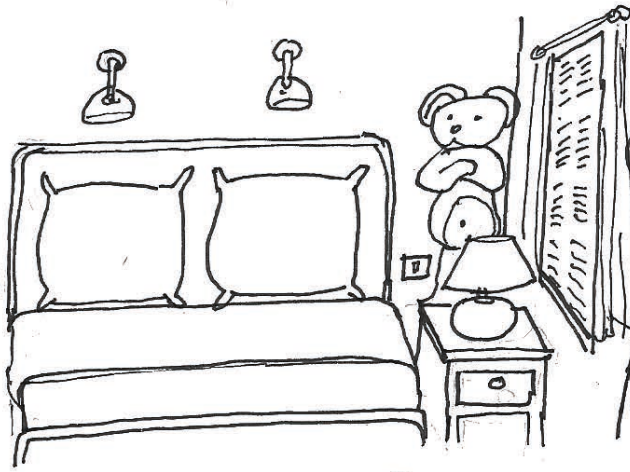
Les spécialistes préconisent de programmer un réveil. Il vous faudra, cela dit, un peu d'entraînement... on ne s'endort pas sur commande !

Relaxez-vous, allongez-vous si vous le souhaitez, fermer les yeux quelques minutes, détendez-vous physiquement et mentalement, respirez lentement en essayant de concentrer votre attention sur votre respiration ventrale.

Ce type de sieste permet de recharger les batteries autant physiques que mentales. En effet, elle diminuera les tensions, le stress, permettant ainsi de retrouver ses capacités, son attention et sa concentration.

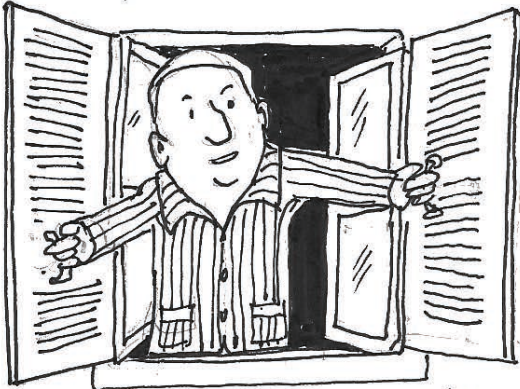
Comme pour chaque thème de prévention proposé par l'association, **la campagne Sommeil peut être réalisée en distantiel avec conseils et astuces et mise en pratique de la sieste flash !** Une bonne qualité de sommeil fait partie intégrante de notre qualité de vie autant personnelle que professionnelle ! N'hésitez pas à vous rapprocher du coordonnateur de votre région pour plus de renseignements. ●

CHAMBRE ÉPURÉE :
DÉDIÉE AU SOMMEIL !



PAS PLUS
DE 18° !

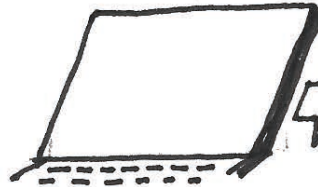
TEMPÉRATURE
DE LA CHAMBRE
NE DÉPASSANT PAS 18° !!!



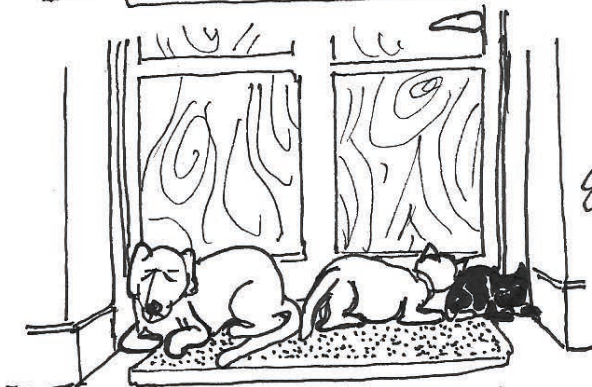
→ AÉRER ÉTÉ COMME
HIVER, AU MOINS
10 MN PAR JOUR !



OBSCURITÉ TOTALE
INDISPENSABLE À
LA PRODUCTION DE
MÉLATONINE
HORMONE DU SOMMEIL.



⚡ ÉVITER LA LUMIÈRE BLEUE
DEUX HEURES AVANT LE
COUCHER



ÉVITER LA PRÉSENCE D'ANIMAUX
DANS LA CHAMBRE



30 MINUTES de CULTURE PHYSIQUE par JOUR !



ÉVITER LES EXCITANTS
EN FIN DE JOURNÉE.

ÉCOUTEZ LES SIGNAUX DU SOMMEIL :
.....



BAILLEMENT FRÛSSONS YEUX QUI
PIQUENT

INSOMNIES

QUELQUES ASTUCES POUR LES ÉVITER !

Yvanco

P > COMME PRÉVENTION

à noter

Coordonnatrice :

Tiphany NOËL

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

Est

Mise en place d'interventions sur le sommeil à distance DAST Grand Est

Mme GARZUEL, directrice de la DAST grand Est, Mme BELLANGER, RRH DAST et Mme BARBARET cheffe de projet du Village La Poste de Strasbourg (où est implantée une antenne de la branche) ont souhaité intégrer à leur projet Vie au Travail des animations portant sur le bien-être auprès de l'ensemble du personnel de la région Grand Est.

Parmi tous les thèmes que l'APCLD propose, c'est la thématique du sommeil qui a été retenue. Le sommeil fait partie intégrante de notre hygiène de vie. Ces interventions ont pour objet d'aborder de nombreux points comme

déterminer les nombreux rôles du sommeil, nos besoins, le fonctionnement de celui-ci, la mise en avant d'astuces et conseils pour un sommeil de qualité sans oublier tout l'intérêt et les bienfaits de la micro sieste avec une mise en situation réelle.

Un focus dédié au télétravail en lien avec ses impacts sur le sommeil a également été abordé, car ce nouveau mode de travail qui tend à se généraliser peut être source de nombreux changements sur le rythme biologique (se référer à l'article "Zoom sur le sommeil" page 09).

Plusieurs sessions sur le sommeil ont été programmées ce premier semestre. La particularité de ces actions étant qu'elles sont à

distance au regard du contexte sanitaire actuel. 32 participants se sont connectés de 13h30 à 14h30 lors de la première session qui s'est déroulée le jeudi 18 février. Les participants, enthousiastes, n'ont pas hésité à poser des questions et les interactions ont été nombreuses.

À l'issue de l'intervention, les brochures sur le sommeil, habituellement remises en format papier, ont été transmises aux participants par mail.

Les prochaines sessions ont été prévues en mars et avril pour permettre aux personnes indisponibles de se connecter et de bénéficier de toutes ces informations utiles et bénéfiques pour notre bien-être.

à noter

Dépt. : 971,972,973,974,976.

Outre-Mer

LA RÉUNION

Les cartes de vœux reçues 5/5

Le 20 janvier 2021, c'est dans la joie et la bonne humeur que Michèle TRIEST et ses collègues correspondants ont envoyé les cartes de vœux APCLD, pour les bénéficiaires de l'Ile de La Réunion mais aussi pour les directeurs d'établissement.

Suite à cet envoi, nous avons eu un plaisir immense d'avoir les appels de ces personnes, pour nous présenter les vœux et nous remercier.



De gauche à droite : Michèle TRIEST, Alain BÈGUE, Sabine PERSIGNAT, Mirose BERTIL



Prévention au bureau de Pierrefonds

Jeudi 4 février 2021, l'équipe APCLD est partie à la rencontre des collègues postiers de la plaque courrier-colis bureau de Pierrefonds à Saint-Pierre. Cette plaque regroupe plusieurs bureaux du sud de l'île et représente 280 postiers. Ce matin-là environ 100 postiers étaient présents pour nous écouter. Les gestes barrières, et les distanciations ont été respectés.

Après un accueil chaleureux, nous avons présenté l'association APCLD et la Campagne membres bienfaiteurs. Puis nous avons réalisé la campagne de prévention sur l'AVC

suivie par un temps de questions/réponses. Remerciements à Mr FONTAINE Christophe, Directeur d'établissement, et aux encadrants de cette plaque, de nous avoir permis de faire cette intervention.

MARTINIQUE

Galette à la section Martinique

Le 27 janvier 2021, profitant de la baisse notable du taux de circulation du Covid 19 en Martinique, Florent ANELKA a réuni les membres de la section de Martinique : Renoult HIERSO, Pierre Louis NUMA, Amélie PEDRON, Anick NESTORET, (Antoine ARNAUD-abs)



1^{er} plan Florent et de gauche à droite : Annick, Renoult, Amélie et Pierre-Louis

dans les locaux de Fort de France pour une galette conviviale dans le cadre des vœux 2021.



De gauche à droite : Adrien DOLPHIN, Jean-Paul SINGAINY, Claudette BERNAGAUT, Sabine PERSIGNAT, Alain BÈGUE, Michèle TRIEST, Patricia ÉLIE, Mirose BERTIL, Jackie DALE

L'occasion de faire le bilan 2020 et de souligner les nombreux témoignages de remerciements des bénéficiaires pour les visites, l'accompagnement, l'aide morale, les formations... Cette rencontre a également permis des échanges autour de la nouvelle campagne de sensibilisation **"Maladies Chroniques Invalidantes et le Travail"**.

Un sujet important a été abordé : la nécessité de se protéger du virus tout en étant proche des salariés en difficulté de santé qui pourraient faire appel à nous. Quelles actions concrètes pouvait-on mettre en place pour garder le lien avec ceux-ci ?

IL Y A UN AN : l'assemblée générale 2020 Section Martinique, juste avant la pandémie

Chaque année se déroule l'Assemblée générale Section Martinique. 75 personnes ont participé à la 8^{ème} Edition de la Journée Conviviale Adhérents Apclد de la Martinique (JCAAM) qui s'est déroulée le samedi 14 mars 2020 au Centre International de Séjour de Fort-de-France. Les membres du CE, AS Orange, Responsable ERI, membre de Ligue de Cancer, Présidente Tutélaire, tous les membres de la section APCLD locale, étaient réunis dans ce moment de partage juste avant la pandémie.





> DOSSIER MÉDICAL

L'endométriose, une maladie chronique qui toucherait 10 % des femmes

L'endométriose est une maladie chronique invalidante qui peut donner lieu à une reconnaissance de qualité de travailleur handicapé tant ses symptômes peuvent être douloureux. On estime que 5 à 10 % de femmes en France seraient touchées par cette maladie encore mal connue. Quel sont les moyens pour la diagnostiquer ? Quelles évolutions ? Quels traitements ? Dans le cadre de notre campagne sur les Maladies Chroniques Invalidantes, l'APCLD a demandé des éclairages au centre expert de prise en charge de l'endométriose, Hôpital Pitié-Salpêtrière, Assistance Publique des Hôpitaux de Paris.



Dr Gabrielle
AUBRY



Dr Jérémie
BELGHITI



Pr Catherine
UZAN



Dr Geoffroy
CANLORBE

Service de chirurgie et
oncologie gynécologique
et mammaire,
Centre expert de prise en
charge de l'endométriose
Hôpital Pitié-Salpêtrière,
Assistance Publique des
Hôpitaux de Paris

Qu'est-ce que l'endométriose ?

L'endométriose est une maladie caractérisée par la présence ailleurs que dans l'utérus de la muqueuse (= endomètre) qui tapisse la cavité utérine.

Il existe trois types de lésions liées à l'endométriose :

→ **endométriose superficielle :** endométriose limitée au péritoine (couche tapissant la cavité abdominale et certains organes).

→ **endométriose profonde :** endométriose qui infiltre les viscères (intestin, vessie, etc...).

→ **endométriose ovarien :** kyste endométriosique de l'ovaire.

QUELLE EST SA FRÉQUENCE ?

La prévalence de l'endométriose non symptomatique n'est pas véritablement connue en population générale. Elle toucherait plus de 10 % des femmes en âge de procréer.

QUELLE EST LA CAUSE DE L'ENDOMÉTRIOSE ?

L'endométriose est une maladie multifactorielle résultant de l'action combinée de facteurs liés aux menstruations et de facteurs génétiques et environnementaux.

Le risque de développer une endométriose pour les apparentées au premier degré est cinq fois plus élevé que dans la population générale.

Les facteurs environnementaux incriminés seraient notamment les perturbateurs endocriniens (pesticides, plastiques).

QUELLE EST L'HISTOIRE NATURELLE DE L'ENDOMÉTRIOSE ?

Son évolution est imprévisible et aléatoire. L'endométriose guérit généralement seule et spontanément à la ménopause. Dans certains cas, les douleurs peuvent persister, notamment si elles sont liées à des nodules fibreux rétractiles ou si ces nodules font obstacles à certains organes.

QUELS SONT LES SYMPTÔMES DE L'ENDOMÉTRIOSE ?

L'endométriose n'a pas systématiquement de conséquences pathologiques et peut être strictement asymptomatique. Il existe une mauvaise corrélation entre l'étendue des lésions et l'importance des symptômes.

La douleur et l'infertilité représentent les deux principaux symptômes et peuvent se combiner.

→ Les symptômes douloureux

Les symptômes douloureux sont souvent au premier plan, cycliques et accrus pendant les règles et peuvent devenir chroniques.

Les symptômes évocateurs sont :

- des douleurs pendant les règles
- des douleurs pendant les rapports sexuels
- des douleurs à la défécation
- des symptômes urinaires

→ L'infertilité

L'infertilité peut être le seul symptôme de l'endométriose et est d'origine multifactorielle :

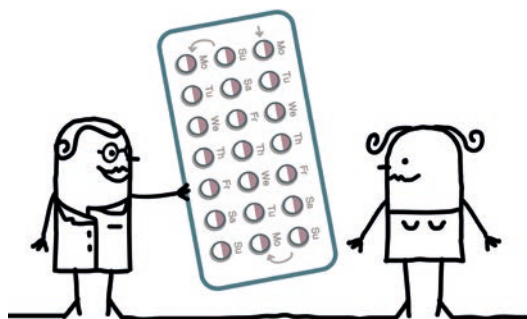
- inflammation du péritoine et des trompes
- obstacle dans la trompe
- altération de la réserve ovarienne
- douleurs pendant les rapports et fatigue chronique qui peuvent parfois limiter les rapports



P > COMME PRÉVENTION SANTÉ

À SAVOIR

- L'endométriose est une pathologie chronique, inconstante et d'évolution incertaine, responsable de douleurs et d'infertilité.
- Elle est fréquente et toute douleur cyclique chez une femme en âge de procréer doit y faire penser.
- La prise en charge est uniquement celle des symptômes et est pluridisciplinaire.
- L'information éclairée de la patiente notamment concernant l'impact sur la fertilité est essentielle.
- La prise en charge chirurgicale doit être réalisée dans des centres experts.



QUELS SONT LES EXAMENS À RÉALISER EN CAS DE SUSPICION D'ENDOMÉTRIOSE ?

En raison de la non spécificité des symptômes, il peut persister un délai très important, allant jusqu'à 10 ans, entre le début des symptômes et le diagnostic.

L'examen clinique peut suffire dans certains cas à poser le diagnostic : visualisation de lésions bleutées du vagin à l'examen au spéculum, palpation au toucher vaginal de nodules douloureux.

L'échographie pelvienne permettra de guider voire de poser le diagnostic. L'absence de lésion visible à l'échographie n'élimine pas le diagnostic d'endométriose profonde. L'IRM pelvienne peut venir compléter les données de l'échographie. D'autres examens peuvent être nécessaires en fonction des symptômes : coloscopie, cystoscopie, ...

La chirurgie par voie mini-invasive (coelioscopie) peut être réalisée quand les autres examens



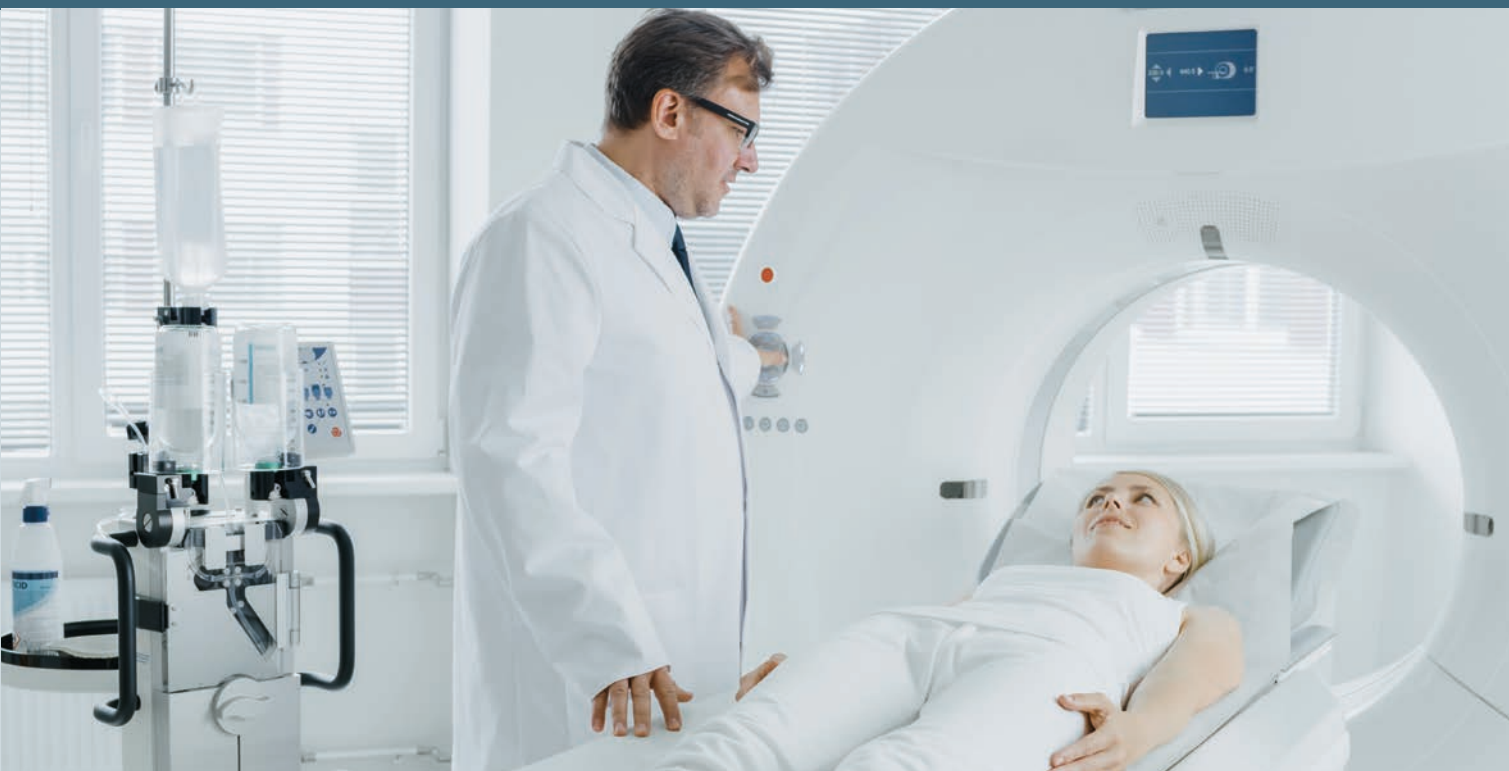
n'ont pas retrouvé de lésions. Il n'y a pas de prise de sang qui puisse confirmer le diagnostic, ni de marqueur spécifique de l'endométriose.

QUELLE EST LA PRISE EN CHARGE DE L'ENDOMÉTRIOSE ?

Il est recommandé de prendre en charge l'endométriose uniquement lorsqu'elle a un retentissement fonctionnel (douleur, infertilité) ou lorsqu'elle entraîne une altération du fonctionnement d'un organe (le rein par exemple). La prise en charge est personnalisée, adaptée à chaque patiente et peut nécessiter l'intervention de plusieurs acteurs de la santé au sein de centres experts.

COMMENT PEUT-ON SOULAGER LA DOULEUR ?

La pilule contraceptive associant œstrogène et progestérone, en prise continue, permet de bloquer les règles et de soulager les douleurs (il n'y aura donc pas de règles ni de saignements



dans les lésions d'endométriose qui sont dans le ventre).

D'autres traitements sont possibles et à évaluer au cas par cas, notamment la progestérone (par voie orale, sous cutanée ou dispositif intra utérin) ou la mise en ménopause artificielle par administrations d'analogues de la GnRH (prescription très transitoire contre les douleurs ou en péri opératoire).

Une coelio-chirurgie peut être envisagée en cas d'échec des traitements médicamenteux. Celle-ci doit être réalisée en centre spécialisé et a pour objectif l'exérèse des lésions.

Les traitements antalgiques classiques doivent aussi faire partie de la prise en charge (paracétamol, phloroglucinol, anti-inflammatoires). En cas de douleur neurologique, des médicaments spécifiques peuvent être prescrits.

Le recours aux thérapeutiques alternatives est fréquent et peut s'avérer utile : mésothérapie, sophrologie, ostéopathie notamment.

QUELLE PRISE EN CHARGE DE L'INFERTILITÉ ?

Les prises en charge sont discutées de manière collégiale avec l'équipe de procréation médicalement assistée (PMA).

Étant donné l'impact potentiel de l'endométriose sur la fertilité, certaines équipes proposent à leurs patientes qui n'ont pas de projet de grossesse dans l'immédiat et qui ont des signes indirects d'altération de la réserve ovarienne (biologique ou échographique) de consulter une équipe de PMA.

QUELLE EST LA SURVEILLANCE ?

Il n'y a pas de surveillance radiologique systématique, d'autant plus si la patiente est asymptomatique. La surveillance va constituer en l'évaluation des symptômes ainsi que de l'efficacité et de la tolérance des traitements mis en place.

C > COMME CONSEILS ET DÉMARCHES



Qui suis-je

Je suis un moyen
d'embellir mon
cadre de vie,
de me nourrir,
de préserver
ma santé, de créer
du lien social...
qui suis-je ?

Le jardinage, c'est aussi du lien social

Si vous êtes adepte de jardinage, si vous y puisez une part de votre alimentation, si vous le considérez comme un loisir utile, dans un lieu privilégié pour méditer ou échanger quelques mots avec des voisins de passage... alors cet article n'est peut-être pas fait pour vous ?

Si, au contraire, vous n'avez pas de jardin, si votre âge ou une perte de mobilité vous empêchent de vous en occuper, alors, prenez le temps de lire, et, pourquoi pas, de réagir à cette page ! Il existe en effet des jardins sous toutes les latitudes, sous tous les climats, il y en a dans les grandes villes et parfois dans les déserts les plus arides. Le jardinage est pratiqué dans des crèches et souvent aussi dans les maisons de retraite. Il n'y a pas d'âge pour pratiquer cette activité universelle.

Patrick DZIURA

Je n'ai pas de jardin, pas de balcon, j'habite en appartement

Prendre soin de ses plantes en pots, fleurir ses fenêtres permet déjà de se sentir moins seul. Les plantes, au même titre que les animaux de compagnie, demandent des soins quotidiens. Celles qui poussent dans des pots, avec peu de terre, ont besoin d'arrosages quotidiens, si elles sont exposées aux très fortes chaleurs estivales. Afin de pouvoir s'absenter, partir en vacances, on peut se contenter de cactées, euphorbes et autres aloès, dont la résistance au manque d'eau est remarquable, mais on peut aussi demander à un voisin de s'en occuper...

La plupart des immeubles, et toutes les villes, possèdent des espaces verts communs, où l'on peut, avec l'accord du gestionnaire ou du syndic, effectuer des plantations : plantes aromatiques, arbustes à fleurs ou à fruits, et pourquoi pas un verger... de telles opérations, à l'échelle d'une résidence ou d'un quartier, doivent avoir un caractère collectif et rassembler tous les voisins qui souhaitent s'y associer. En plus d'embellir l'espace de vie, ils permettent de faire connaissance avec ses voisins, en participant ensemble à un projet commun. De nombreux collectifs sont même allés plus loin, avec des jardins partagés, des composteurs et même des poulaillers urbains qui font la joie des petits et des grands, tout en contribuant à la réduction du gaspillage et des déchets. Nous allons y revenir plus loin.

Je suis trop âgé, je n'ai plus la force de jardiner

Le jardinage faisant partie des moyens de préserver sa santé physique et ses facultés mentales, il n'est vraiment pas rare de rencontrer des jardiniers de plus de 90 ans. Hélas, il n'en est pas toujours ainsi ; les outrages de l'âge ou de la maladie empêchent parfois les plus âgés de pratiquer cette activité.

Des initiatives intergénérationnelles ont vu le jour, permettant de pallier la perte d'autonomie : des personnes vieillissantes "prêtent" leur jardin à des plus jeunes, qui en assurent gratuitement l'entretien, et, en échange, rendent des petits services et partagent les fruits et légumes qu'ils arrivent à y produire.





Ailleurs, des jardins sont créés dans des établissements pour personnes âgées ; ceux qui ne peuvent pas y contribuer directement peuvent au moins s'y promener, ou les contempler chaque jour depuis leur fenêtre. Il existe néanmoins des techniques destinées à réduire la pénibilité du jardinage, comme les bacs surélevés, lesquels évitent de trop se baisser pour planter, sarcler, récolter...

Jardiner c'est aussi cuisiner, partager, transmettre

À l'heure de la mondialisation, on trouve tout sur les étals ; aussi peut-on manger n'importe quoi... en n'importe quelle saison. Or, cuisiner des produits frais et de saison, n'a, paradoxalement, jamais été aussi 'tendance' !

Qui mieux qu'un jardinier peut mettre en valeur des produits récoltés le jour même ? Cela demande juste un peu de temps pour cuisiner de bonnes recettes. Et pourquoi pas un peu d'imagination pour détourner des recettes existantes et utiliser une récolte abondante, sans pour autant manger tous les jours les mêmes plats. Les potimarrons, giraumons, butternuts et autres courges peuvent ainsi devenir de délicieux potages, gratins, purées... les plus rusés arrivent même, paraît-il, à s'en servir pour remplacer le beurre dans les gâteaux, ou les fruits pour des confitures qui... sortent de l'ordinaire. Mais ces légumes peuvent aussi se congeler, ou se conserver plusieurs mois au frais dans une cave.

On ne cuisine pas seulement pour soi, on le fait aussi pour ceux qu'on aime ! Les jardiniers n'aiment pas laisser perdre la récolte de leur potager, aussi sont-ils nombreux à faire profiter leurs voisins, amis, ou inconnus de passage, d'une abondante récolte de cerises ou mirabelles... au-delà du don gratuit, ce sont autant d'occasions de faire connaissance, de

resserrer les liens avec ses proches, et, pourquoi pas, de se sentir plus à l'aise pour solliciter un petit service à l'occasion (en respectant les gestes barrières).

Jardiner c'est aussi respecter la nature

Comprendre les interactions entre les plantes, favoriser les insectes alliés et piéger les prédateurs... jardiner demande à être soi-même un peu cultivé. Il existe un tas de recettes qui se transmettent entre jardiniers, dans lesquelles les coquilles d'œufs, le marc de café, ou certains purins particulièrement parfumés tiennent une place de choix. Certains vont jusqu'à recycler des canettes de bière ; en y mettant un peu d'eau, les limaces attirées par l'odeur, y sont promises à une mort par noyade !

Les anciens savent qu'il faut rendre à la terre ce qu'elle nous donne. L'utilisation d'un composteur (ou d'un lombricomposteur, adapté aux cuisines d'appartement), permet de recycler localement les déchets de la cuisine tout en produisant un précieux amendement destiné à enrichir le sol. Cette pratique se développe partout ; dans les écoles, elle permet aux jeunes de participer concrètement à la valorisation des déchets ; à l'échelle d'une résidence, un composteur collectif oblige à sortir tous les jours, et ce petit exercice bénéfique pour la santé favorise aussi le contact avec les voisins.

De plus en plus d'urbains, parfois encouragés par les municipalités, installent des poulaillers. En plus de recycler les déchets et d'égayer l'environnement, les volailles pondent des œufs frais. Certaines résidences, après avoir installé composteurs et poulailler partagés, ont constaté que le poids de leurs poubelles avait été divisé par 4. À n'en pas douter, ce n'est pas le seul bienfait qu'elles en ont tiré ! ●

Témoignage de Mathie F, 81 ans

"J'habite la résidence depuis 22 ans. En discutant avec les voisins, j'ai regretté qu'il n'y ait pas plus d'arbres sur nos espaces verts. À ma grande surprise, un jeune couple de voisins m'a pris au mot. Il a contacté le syndic, puis sollicité toutes les bonnes volontés. En octobre dernier une dizaine de voisins se sont réunis pour faire des plantations ; chacun avait apporté ce qu'il pouvait, des jeunes arbustes, du terreau, des outils, des bulbes de fleurs... en une matinée, nous avons planté une vingtaine d'arbustes et regarni les jardinières devant les immeubles. Nous avons passé un bon moment ensemble et j'ai hâte d'être au printemps pour observer les floraisons."



Kellerman 3, un nouvel appartement pour vous accueillir

Les logements d'accueil temporaires perdurent depuis 24 ans !

L'histoire des logements d'accueil a commencé en 1987. Depuis, cette belle action solidaire perdure grâce aux dons de nos adhérents, à l'investissement des coordonnateurs et délégués, et à l'engagement des membres du siège, qui agissent pour accueillir nos bénéficiaires, de Métropole et d'Outre-mer, toujours plus demandeurs de logements.

Sandrine TREILLEUX, Aurélie AMADO-VALET



Grâce aux legs de Mr PAYS et à la vente des deux appartements à Limoges, l'APCLD a pu financer l'achat d'un nouveau logement surnommé Kellermann 3, situé dans le XIII arrondissement de Paris, à proximité des appartements "Kellermann 1" et "Kellermann 2".

L'appartement a été entièrement rénové et meublé : peinture neuve, coin cuisine et salle de bain mis aux normes, accès terrasse sécurisé... La volonté a été d'en faire un lieu chaleureux et fonctionnel, pour permettre aux bénéficiaires de s'y sentir bien et de pouvoir se reposer sereinement.

Une plaque sera apposée dans l'appartement Kellerman 3 pour rendre hommage à Mr PAYS dont le legs à notre association aura rendu possible cette belle aventure.

Désormais un chèque de caution vous sera demandé

L'APCLD demandera à chaque bénéficiaire d'un des 11 logements d'accueils temporaires un chèque de caution d'une valeur de 100 €, quelle que soit la durée du séjour. Le chèque de caution ne sera pas encaissé mais servira de garantie. Le chèque de caution est une pratique largement répandue en

immobilier lorsqu'il s'agit d'une location. Il est remis au locataire sous réserve de l'inventaire et de l'état des lieux sortant réalisé lors de la restitution des clés.

L'immense majorité de nos bénéficiaires restitue le logement dans un parfait état de propreté. Parfois, il peut arriver que du matériel soit détérioré, manquant. Il faut savoir que le renouvellement du petit matériel (couverts, casseroles, vaisselles...) s'est élevé en 2020 à près de 3 500 € pour l'association.

Rarement, mais cela est aussi arrivé, il a été constaté des dépassements téléphoniques et/ou internet importants, restant à la charge de l'association, qui a dû acquitter les factures, parfois onéreuses.

Grâce aux nombreux dons, legs et aux subventions, l'APCLD peut investir chaque année afin d'améliorer la qualité de confort et d'accueil de ses bénéficiaires dans les logements.

A noter que les frais personnels de séjour ne sont pas à la charge de l'Association qui utilise exclusivement les dons et subventions pour maintenir un coût par nuitée et par logement très modique pour que chacun puisse en bénéficier.



Nouvel appartement,
Kellermann 3

**Pour tout
renseignement
sur les logements
d'accueils temporaires :**

logement@apcl.d.fr

**Accueil téléphonique :
01 49 12 08 30**

Un protocole d'hygiène et de sécurité COVID-19 renforcé

Face à la COVID-19 et afin de garantir la sécurité de nos bénéficiaires et de nos collaborateurs, l'APCLD s'est mobilisée pour **renforcer ses protocoles en matière de sécurité sanitaire**

dans les logements.

Le supplément de coût engendré par la désinfection de nos logements par une entreprise habilitée avec des produits agréés n'est pas répercuté sur le tarif de la nuitée dans nos logements. ●

Les mesures mises en œuvre respectent les dernières recommandations allant du respect des gestes barrières aux produits d'entretien en passant par les procédures de nettoyage des logements :

- Nettoyage et désinfection de tous nos logements par une entreprise habilitée avant leur réouverture et après chaque sortie ;
- Remise d'une attestation de désinfection par cette entreprise après chacune de ses interventions ;
- Utilisation de produits détergents désinfectants agréés ;
- Dotation du personnel en masques, gants et gel hydroalcoolique ;
- Sensibilisation du personnel aux gestes barrières à chaque interaction ;
- Mise en place de consignes particulières à destination de nos bénéficiaires lors de l'utilisation et de la restitution de nos logements ;
- Questionnement du bénéficiaire s'il présente des symptômes évocateurs de Covid 19 (à l'entrée et lors de la sortie du logement) ;
- Enlèvement/retrait de tous produits d'entretien, de beauté ou alimentaires ouverts ou non par le bénéficiaire.



Depuis un an l'équipe de l'ouest accueille 5 nouveaux bénévoles



Parmi ces bénévoles, 2 sont nouvellement retraités ou en TPAS (temps partiel aménagé seniors) et 3 sont actifs à La Poste (Courrier, Centre Financier et Réseau).

Témoignages de Jacqueline OLLIVIER (22) et Jean-Louis PRIOU (44)

Pourquoi avoir choisi l'APCLD ?

Jacqueline OLLIVIER se souvient : "J'ai connu l'APCLD à l'occasion d'un appel à bénévoles paru dans Forum et j'ai rencontré la coordonnatrice et une bénévole lors d'une journée convivialité au Puy du fou. Ma motivation est simple. Je suis désormais à la retraite, et cela me paraît évident d'aider". On retrouve la même motivation d'aider les autres chez Jean-Louis : "Je suis animé par le désir d'œuvrer auprès de mes collègues, qu'ils soient en activité et/ou en retraite, pour leur venir en aide si besoin et leur apporter un soutien moral."

Pour Jean-Louis, l'intégration a été facilitée par le fait de connaître déjà une correspondante qui est devenue sa tutrice. Quant à Jacqueline, elle est ravie : "J'ai la chance que Louis soit mon tuteur et que les échanges se déroulent dans la bonne humeur, et en confiance".

Tous les nouveaux bénévoles ont participé en Visio à la formation de base du bénévolat, dont Jean-Louis "j'ai beaucoup apprécié la réunion en Visio tant avec les correspondants des autres départements de la Zone Ouest que dans un second temps avec les onze autres Bénévoles du 44. Sans oublier la formation, que j'ai réalisée avec notre

coordinatrice de la zone Ouest, Marie-Laure, qui est proche et très réactive à nos besoins en matériel par exemple."

Comment se sont passées vos premières actions d'accompagnement ou de communication ?

Jacqueline : "Dans le contexte actuel, il est difficile de débiter comme bénévole sans rencontre physique et surtout sans pouvoir accompagner un autre bénévole (tuteur par exemple). Nous avons rencontré une personne ensemble, ce qui me permet d'avoir plus d'assurance pour mes prochaines rencontres"

Jean-Louis : "Je me sens tout à fait à l'aise pour faire connaître l'Association, tant sur mon lieu de travail (PIC Nantes Atlantique), qu'auprès d'autres entités du Groupe la Poste et même d'Orange."

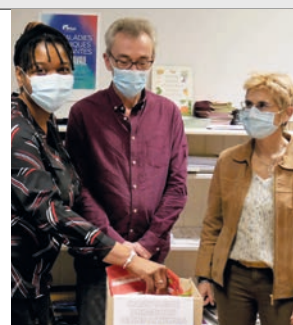
Laissons le mot de la fin à Marie-Laure, coordonnatrice de la Région Ouest : "J'ai la chance d'avoir des bénévoles motivés ! En quelques mois, Jean-Louis a énormément communiqué sur l'APCLD sur son lieu de travail. Et Sylvie, qui nous a rejoint il y a quelques semaines communique aussi dès qu'elle le peut."

Merci à tous, nouveaux bénévoles et plus expérimentés !

Campagne Membres Bienfaiteurs 2020 : merci pour votre générosité

La campagne membres bienfaiteurs 2020 avait pour thème les logements d'accueils temporaires. Cette année, 1447 bienfaiteurs nous ont adressés un don pour un total de 44 384 €. Toutes les régions de Métropole ont participé à notre campagne et l'Outre-mer représente un quart des donations. Merci à nos formidables donateurs qui cette année encore ont répondu présents. Grâce à vous notre Association poursuit ses actions d'accompagnement des personnes

isolées et malades, de prévention et d'accès aux soins. Grâce à vous, tout est possible ! Le tirage au sort des gagnants s'est déroulé **le 14 janvier 2021**. Chaque gagnant a été informé par courrier individuel du lot remporté grâce à nos fidèles partenaires Toulousins, Azuréva et la COOP.



De droite à gauche : Nathalie ZUBIOLLO, notre Présidente, Didier, du service APPA et Muriel, comptable ont procédé au tirage au sort.

COVID-19

ALERTE CORONAVIRUS

COMMENT SE LAVER LES MAINS ?



30
secondes

Se laver les mains à l'eau et au savon pendant 30 secondes est la mesure d'hygiène la plus efficace pour prévenir la transmission de tous les virus.



Frottez-vous les mains,
paume contre paume



Lavez le dos des mains



Lavez entre les doigts



Frottez le dessus des doigts



Lavez les pouces



Lavez aussi le bout des doigts
et les ongles



Séchez-vous les mains avec une
serviette propre ou à l'air libre

Si vous n'avez pas d'eau et de savon, faites la même chose avec du gel hydro alcoolique.



GOUVERNEMENT.FR/INFO-CORONAVIRUS
(INFORMATION IN FRENCH)



0 800 130 000
(toll-free)



Bernadette MARIONNEAU,

bénévole de la Région
Auvergne-Rhône-Alpes

Interview réalisée par Yves REDON

Adhérente à l'APCLD depuis 1993, déléguée du département du Rhône, fidèle participante des Assemblées générales de l'Association où sa bonne humeur, son empathie naturelle et son rire communicatif font merveille. Depuis quelques années, elle est auteure de nouvelles littéraires par hobby.

Bernadette bonjour. Pour les lecteurs de Solidarité, parle-nous brièvement de toi, tes origines et de ton enfance.

Bernadette : Je suis née en 1942 en Saône-et-Loire pendant l'occupation, troisième enfant d'une mère institutrice et d'un père agent de maîtrise aux houillères du bassin minier de Blanzay. Ma scolarité en primaire s'est passée dans l'école où exerçait ma maman. Suite à la maladie de ma maman (la sclérose en plaque), mes parents ont été obligés de trouver un internat pour poursuivre ma scolarité. Dès la sixième je suis interne dans un institut qui avait comme réputation de former les jeunes filles à tout un ensemble de travaux. C'est ainsi que je me suis mise au piano, au théâtre, à la peinture (huile fusain aquarelle) à la pyrogravure, travail sur l'étain et sur le cuir et le bois etc. et j'en passe... Ensuite mes études ont été un peu plus classiques. Maman est morte quand j'étais en troisième. Après mon bac en philosophie, j'ai été pionne dans mon premier internat.

Tu entres ensuite dans la vie active et rejoins les PTT

Bernadette : J'ai passé le concours de contrôleur des postes. Trois mois de cours à Limoges puis Strasbourg au centre de chèque postaux avant de revenir sur Lyon centre de contrôle des mandats. Entretemps je m'étais mariée avec Michel que j'avais connu pendant que j'étais pionne. J'ai ensuite été mutée au service de la paie, au service des réclamations.

- De 1983 à 1990, j'ai intégré en tant que secrétaire les services des lignes à la "conception des travaux". Pendant cette période j'ai pris en charge les activités de loisir du site : Noël des enfants des agents, départ à la retraite et diverses manifestations.
- En 1990, à la création des Réseaux de surveillance aux télécoms, je pars dans une nouvelle aventure. Au bout de 2 ans je me sens un peu dépassée. Une place se libère à la direction du Réseau National, je m'y engouffre et c'est ici que s'achèvera ma carrière en 1997 à l'occasion de la mise en place du "congé de fin de carrière".

Parle-nous de ton adhésion à l'APCLD

Bernadette : C'est quand je travaillais à la direction du Réseau National que j'ai connu l'APCLD. À cette époque, depuis 6 ans, je faisais partie d'une association "la Porte ouverte," lieu d'écoute pour les personnes en souffrance. La personne qui représentait l'APCLD à la DRN est décédée. Je l'ai donc remplacée dans son travail. La responsable du Rhône est venue me demander si je voulais bien la remplacer

également à l'APCLD. Demande que j'ai tout de suite acceptée ; avec le temps je me suis de plus en plus investie dans l'Association. J'y ai trouvé beaucoup d'amitié de compréhension vis à vis de la maladie et du handicap. J'ai connu au départ des malades avec de très lourdes pathologies mais des personnes si attachantes qu'elles me faisaient oublier leur handicap. C'était pour moi une joie de les aider. Puis toutes les animations autour de l'APCLD étaient des moments de rencontre et de partage.

Je fais moi-même partie de l'APCLD comme membre actif : au cours de ma vie, les opérations se sont succédées mais la dernière en 2019 a été très longue ; une dizaine d'heures pour l'ablation totale du pancréas, mais je résiste !!!!! je suis encore là pour vous parler de moi ! ELLE EST PAS BELLE LA VIE ??

Tu es également très engagée par ailleurs, dans la vie de quartier, chorale, etc... Où as-tu trouvé l'envie et le temps de te lancer dans l'écriture de nouvelles ?

Bernadette : Aussitôt en retraite, je me suis investie dans la vie de quartier. Les comités d'intérêt locaux commençaient à prendre leurs marques dans les arrondissements de Lyon. Après un poste de trésorière, j'ai été élue vice-présidente et j'y suis encore. Je suis allée chanter dans plusieurs chorales et je suis encore inscrite dans l'une d'elle mais cette année ne nous permet pas de nous retrouver. Je fais également partie d'un club de gymnastique volontaire. De temps en temps, je reprends mes pinceaux pour une aquarelle.

J'ai depuis longtemps griffonné sur du papier, soit pour écrire une chanson pour un départ, soit un poème pour un anniversaire. J'ai toujours aimé l'écriture alors, quand le Comité d'intérêt local a décidé d'organiser un concours de nouvelles, je n'ai pas pu résister à l'envie de me lancer dans l'aventure (l'une des nouvelles de Bernadette a été primée par un jury dont le président était Charles JULIET, lauréat du Prix Goncourt de poésie et prix du Roman de l'Académie Française).

Y-a-t-il un lien entre l'envie d'écrire et le soutien aux malades ?

Bernadette : Je pense que le lien qu'il peut y avoir c'est celui d'amener un peu de joie ou de chaleur à quelqu'un qui souffre, soit dans sa chair soit moralement.

À travers tes propos Bernadette, les lecteurs de Solidarité magazine, qui partagent tes valeurs, auront su reconnaître que c'est bien l'ouverture vers les autres qui est le moteur de ton action et procure le bonheur dans ta vie.

Au nom de toute l'équipe du Rhône, Merci Bernadette pour ton bel engagement.

Pour mémoire, la joie d'écrire s'exprime aussi, au sein de l'équipe du Rhône, à travers Jean-Jacques CAMY, membre d'une association lyonnaise d'Agitateurs Poétiques qui, comme Bernadette, fait régulièrement partager ses écrits et ceux de ses amis aux bénévoles de l'APCLD d'Auvergne-Rhône-Alpes.



La France se dote pour la première fois d'une stratégie de lutte contre les cancers sur dix ans

Le 4 février 2021, à l'occasion de la Journée mondiale contre le cancer et des 8^{èmes} Rencontres de l'Institut national du cancer, le président de la République a dévoilé la stratégie décennale de lutte contre les cancers 2021-2030.

Sous le pilotage du ministre des Solidarités et de la Santé, Mr Olivier VÉRAN, et de la ministre de l'Enseignement supérieur, de la Recherche et de l'Innovation, Mme Frédérique VIDAL, cette stratégie vise à réduire significativement le poids que font peser les cancers sur la santé et la vie quotidienne des Français.

Cette stratégie sera coordonnée par l'Institut national du cancer et sera dotée d'1,74 milliards d'euros, soit une augmentation de près de 20 % par rapport au précédent Plan cancer 2014-2019.

La lutte contre les cancers s'organise autour des 4 axes suivants :

- 1 Améliorer la prévention, primaire comme secondaire,
- 2 Limiter les séquelles et améliorer la qualité de vie des patients,
- 3 Lutter contre les cancers de mauvais pronostic chez l'adulte et chez l'enfant,
- 4 S'assurer que les progrès en matière de lutte contre les cancers bénéficient à tous.

3,8 millions
de nos
concitoyens
vivent ou ont à vivre
avec un cancer

Les 4 objectifs du plan anti-cancer :

- réduire de 60 000 par an le nombre de cancers évitables à horizon 2040
- dépister un million de personnes en plus par an à partir de 2025 (9 millions de dépistages sont réalisés chaque année)
- réduire de deux tiers à un tiers la part des patients souffrant de séquelles 5 ans après un diagnostic
- infléchir significativement le rythme de progression du taux de survie des cancers de plus mauvais pronostic, à horizon 2030

(Source : Ministère des Solidarités et de la Santé)



100% Santé : des soins et un large choix d'équipements 100 % remboursés

À partir du 1^{er} janvier 2021, l'offre 100% Santé, que ce soit en audiologie, en optique ou en dentaire, est accessible à tous les Français bénéficiant d'une complémentaire santé responsable* (soit actuellement 95 % des contrats vendus sur le marché) ou de la Complémentaire santé solidaire (CSS) qui fusionne la CMU-C et l'ACS depuis le 1^{er} novembre 2019. Tous les équipements qui composent le panier 100% Santé sont pris en charge intégralement par la Sécurité sociale et les complémentaires santé.

La réforme 100 % Santé propose un ensemble de prestations de soins et d'équipements identifiés dans un panier spécifique pour trois postes de soins : audiologie (aides auditives), optique (lunettes de vue) et dentaire (prothèses dentaires).

Ces paniers intègrent un large choix d'équipements de qualité qui seront pris en charge intégralement, sans frais supplémentaire à la charge de l'assuré.

Désormais, les assurés qui choisissent les soins du

panier 100 % Santé n'ont donc plus de frais à leur charge. Mais les Français qui le souhaitent ont la possibilité de choisir d'autres équipements en dehors de l'offre 100 % Santé.

Les paniers de l'offre 100 % Santé ont été définis par les professionnels de santé concernés, l'État, l'Assurance Maladie, les complémentaires santé et les fabricants des dispositifs pour proposer un large choix de produits de qualité et répondre aux attentes de chacun.

** Concrètement, près de 95 % des contrats sur le marché sont aujourd'hui responsables : en cas de doute, n'hésitez pas à interroger votre complémentaire santé. Un contrat est dit responsable notamment lorsqu'il ne fixe pas les cotisations en fonction de l'état de santé des assurés, et qu'il assure une couverture complémentaire minimale (ticket modérateur, forfait journalier illimité...).*

(Source : Ministère des Solidarités et de la Santé)

Prestation de compensation du handicap (PCH) : ouverture aux parents handicapés

Le bénéfice de la prestation de compensation du handicap (PCH) est élargi aux besoins liés à l'exercice de la parentalité des personnes handicapées dès la naissance de leur enfant.

Le décret est paru au Journal officiel le 1^{er} janvier 2021. Ainsi depuis le 1^{er} janvier 2021, les parents en situation de handicap bénéficiant de la prestation de compensation du handicap (PCH) ont droit à une aide pour la prise en charge des besoins relatifs aux actes quotidiens liés à la parentalité.

Il s'agit des besoins en aide humaine et en aides techniques, ainsi qu'à ceux liés à la préparation des repas et à la vaisselle.

Les montants forfaitaires mensuels accordés varient selon l'âge de l'enfant :

→ Pour le besoin d'aide humaine (rémunération d'un intervenant pour réaliser certaines tâches quand les enfants ne sont pas autonomes pour les gestes du quotidien, notamment) :

- 900 € pour un enfant de moins de 3 ans, 1 350 € pour les familles monoparentales ;
- 450 € pour un enfant entre 3 et 7 ans, 675 € pour les familles monoparentales.

→ Pour le besoin d'aides techniques (achat de matériel spécialisé de puériculture, par exemple) :

- 1 400 € à la naissance de l'enfant ;
- 1 200 € à son 3^e anniversaire ;
- 1 000 € à son 6^e anniversaire.

Les parents bénéficiaires de la PCH recevront automatiquement l'aide technique à chaque étape depuis la naissance de leur enfant. Concernant l'aide humaine, ils peuvent déposer un dossier de demande auprès de la maison départementale des personnes handicapées (MDPH).

Par ailleurs, il n'y a plus d'âge maximal pour déposer une première demande.

Source Service-Public.fr.



Orange signe un nouvel accord triennal pour l'emploi et l'insertion des personnes en situation de handicap et la lutte contre les discriminations



Orange a signé avec les organisations syndicales CFDT, CGT, FO et SUD un accord pour l'emploi et l'insertion des personnes en situation de handicap ainsi que pour la lutte contre les discriminations. Cet accord s'applique aux salariés de l'Unité Economique et Sociale (UES)* d'Orange SA jusqu'en 2023.

Orange réaffirme par cet accord son engagement en matière de lutte contre toutes les formes de discriminations. Afin de faire évoluer le regard, les attitudes et les comportements face au handicap, Orange va accentuer

et digitaliser ses programmes de formation pour les rendre accessibles au plus grand nombre. Sa participation aux événements nationaux et internationaux tels que la semaine européenne pour l'emploi des personnes handicapées ou encore le DuoDay sera poursuivie.

En France, Orange emploie plus de 4 800 salariés en situation de handicap qui sont accompagnés, de leur insertion dans l'entreprise jusqu'à l'accessibilité de leur environnement de travail, par plus de 120 correspondants.

*-L'UES regroupe les salariés d'Orange SA et Orange Caraïbe

Prix Nobel de chimie 2020: les ciseaux génétiques une découverte majeure qui pose des questions éthiques

Les "ciseaux génétiques" découverts par les généticiennes Emmanuelle CHARPENTIER, française, et Jennifer DOUDNA, américaine, offrent la promesse de traitements de maladies rares, mais aussi de certains cancers ou du sida. Pourtant ils suscitent autant d'espoirs que de craintes.



Emmanuelle CHARPENTIER,
Microbiologiste, généticienne
et biochimiste française



Jennifer DOUDNA,
Professeure américaine de bio-
chimie et de biologie moléculaire

© E. Charpentier/Wikimedia commons/The Royal Society/Duncan Hull (CC BY-SA 3.0)

Innovation biotechnologiques, Crispr-CAS 9, permet de modifier le génome d'un être vivant. Le terme CRISPR (abréviations anglaises signifiant en français "courtes répétitions palindromiques groupées et régulièrement espacées") désigne des familles de séquences qui se répètent dans l'ADN. Quant à Cas 9, c'est le nom d'un enzyme capable de couper l'ADN. C'est pourquoi on parle de cette découverte sous l'appellation de "ciseaux moléculaires" ou "ciseaux génériques".

Ce procédé "permet de faire de la chirurgie haute couture du gène", expliquait Emmanuelle CHARPENTIER. "Le but

ultime" de cette technique "révolutionnaire" est de "corriger des maladies génétiques humaines", ajoutait la scientifique.

Les promesses de Crispr-CAS9 sont immenses. Cet outil, permet de modifier le génome de n'importe quel être vivant, avec une précision et une facilité bien supérieure à toutes les autres technologies existantes jusqu'ici. Il peut être utilisé pour améliorer les semences agricoles, ou modifier génétiquement les animaux d'élevage. Il pourrait même théoriquement redonner vie à des espèces disparues. Il soulève aussi de lourdes questions éthiques, puisqu'il pourrait permettre d'augmenter les capacités humaines, par modification du génome des embryons.



Salade de courgettes à la menthe

Une salade rafraîchissante, très facile à faire
et que l'on peut emporter pour son déjeuner

Préparation : 15 min

Cuisson : pas de cuisson

Attente : immédiat

Ingrédients :

- 500 g de courgettes bien fermes
(de préférence bio pour ne pas les éplucher)
- 1 Citron non traité
- 150 g Feta
- 0,5 bouquet de menthe (selon votre goût)
- 3 cuillères à soupe huile d'olive
- sel & poivre
- Quelques olives noires et tomates séchées

- 1 • Rincez bien et essuyez les courgettes. Coupez les extrémités. Sans les peler entièrement, râpez -les avec une grille à gros trous. Pressez -les dans du papier absorbant afin d'éliminer un maximum de leur jus.
- 2 • Rincez et essuyez le citron. Râpez finement un peu de son zeste au-dessus d'un saladier. Ajoutez 2 cuil. à soupe de son jus, 2 pincées de sel et l'huile d'olive. Parfumez avec la moitié des feuilles de menthe ciselées. Poivrez.
- 3 • Mélangez les courgettes dans cette sauce. Répartissez sur les assiettes. Servez garni de feta émiettée, d'une tranche de citron et de menthe.
- 4 • Vous pouvez également rajouter des olives noires et quelques morceaux de tomates séchées pour un plat tout en couleur

La courgette est un allié minceur :

très peu calorique, elle est diurétique. Elle permet de purifier les voies rénales. Elle est aussi bénéfique pour les voies digestives.

Elle accélère le processus
de cicatrisation :

Protège l'organisme

Elle prévient l'apparition de
maladies cardio-vasculaires :

Anti-cholestérol

Prévient la dégénérescence des
photorécepteurs dans la région de la macula :

Prévient de la DMLA

Elle apporte des minéraux et oligoéléments indispensable :

Riche en fer, calcium, potassium,
cuivre, magnésium...

Elle est gorgée d'eau à :

95 %

Elle régule le transit :

Riche
en fibres

Elle contient également de la :

Bêta-carotène

Essentielle pour la santé des yeux :

Vitamine A

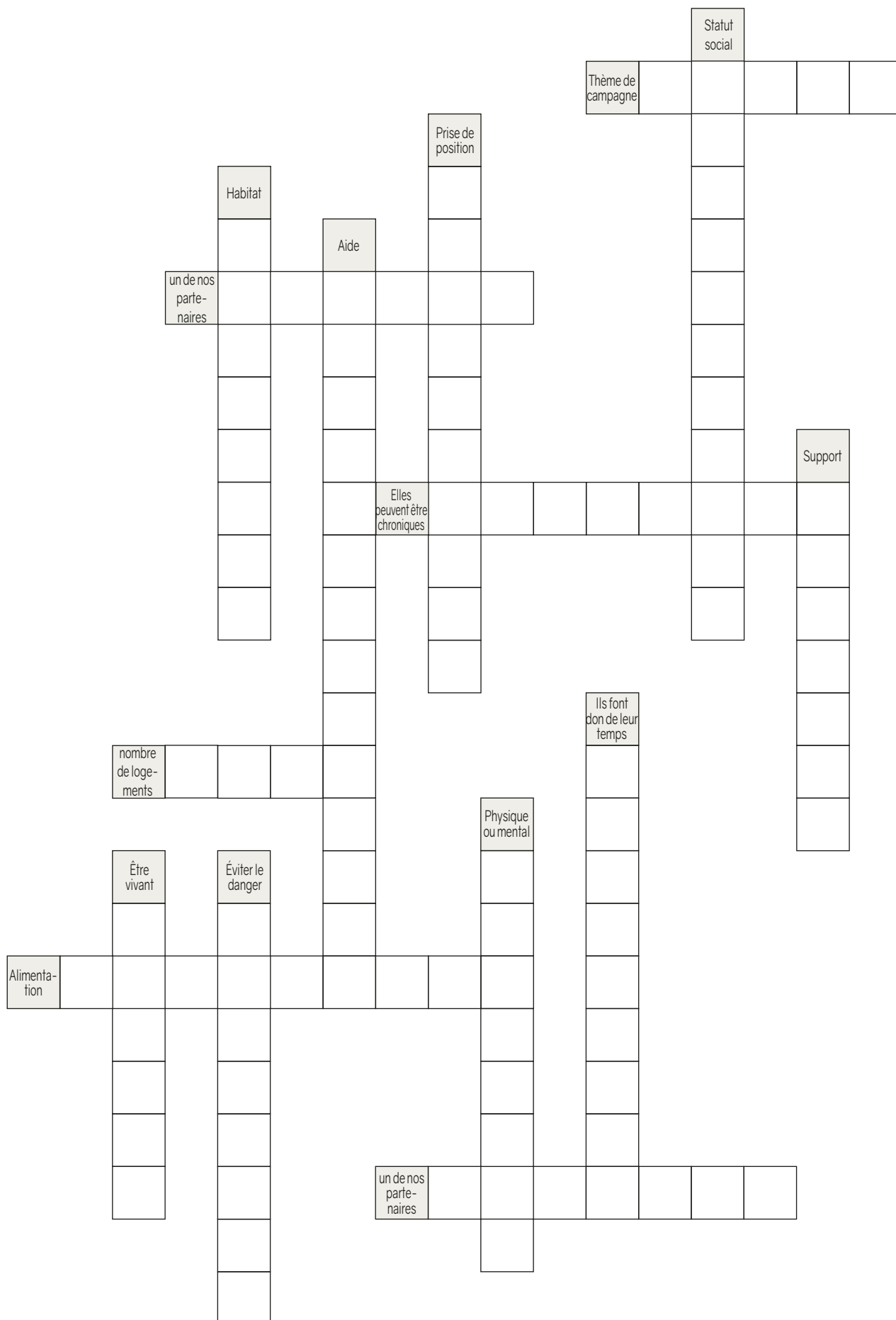
Elle prévient contre le cancer :

Riche en anti-oxydants



> JEUX

Solutions dans le prochain numéro





Livre, écrivain Mauricette FEUILLAS

HISTOIRE ET ART POSTAL

Musée de La Poste - Novembre 2019

395 pages 39 €.

C'est d'abord un livre d'histoire sur l'aventure de La Poste et des Télécom "la conquête du territoire" qui retrace les moyens et les techniques qu'ont mis les hommes et femmes depuis le 17^{ème} siècle pour faire voyager les écrits et les paroles.

Cette histoire est liée à la vie quotidienne, la vie culturelle, la vie administrative, la vie financière des français.

C'est un document captivant qui montre les évolutions et les adaptations permanentes de La Poste et des Télécom pour rester au cœur de l'activité et de la vie quotidienne de tous les français.

On y croise des métiers, des outils, des services parfois que l'on a oubliés ou qui se sont transformés pour s'adapter : La Poste aux chevaux, le télégraphe (optique, électrique, aérien), les boules de moulins, la poste aérienne, l'oblitération, les uniformes, les messageries maritimes... On y côtoie l'évolution des techniques, de l'industrie, des métiers, et cette nécessité permanente de s'adapter afin d'être toujours tourné vers l'avenir.

C'est aussi un livre d'art sur les richesses du musée de La Poste concernant la philatélie, la cartophilie et les outils des différents métiers :

- L'histoire des timbres qui donne envie de se replonger dans les techniques de leur fabrication : l'héliogravure, la taille douce, l'offset
- L'inspiration de ses artistes à travers les timbres ou les cartes postales.
- Les outils, appareils et costumes anciens ou modernes (Boîtes aux lettres, bottes, appareils téléphoniques...)

C'est un très beau livre, complet, documenté et imagé qui donnera envie aux petits comme aux plus grands de visiter le musée de La Poste ou de rouvrir les vieux albums de timbres et ainsi de se rappeler le riche patrimoine de La Poste et des Télécoms.

À voir, lire et feuilleter sans limite d'âge ni de temps.

Karine LIPINSKI



Poème, écrit par Laurence CHOTEAU

HYMNE À LA VOLONTÉ DE COMBATTRE PARKI

Laurence Choteau, est bénévole de la région Ouest. Son poème est à lire sur l'air de la chanson "l'hymne à l'amour" d'Edith PIAF.

Parkinson, sur moi peut s'acharner,
Et le sol, sous mes pieds, se dérober,
Peu m'importe, tant que je vis,
Je suis quand même, une condamnée.
Tant que je le pourrai, j'en profiterai.
Tant que mon corps pourra le supporter
Peu importe ce que Ça entraîne,
Parkinson, tu es ma peine !!!
J'irais jusqu'au bout de mes forces,
Je te ferais des entorses
Avec de la volonté.
J'irais braver tes limites,
J'irais contrer tes névrites,
Avec de la volonté.
J'irais fredonner la vie,
J'irais redonner l'envie
Avec de la volonté.
Tu peux te jouer de moi,
Je ferais n'importe quoi
Avec de la volonté.
Et si un jour, Parki, tu décidais,
Au fond d'un lit, de m'y confiner,
Ne crois pas que tu auras réussi
À m'enlever le goût de la vie.
Et le jour, où tu deviendras ma loi,
C'est à moi que reviendra le choix,
De vivre, de survivre ou d'aller sur l'autre rive
Avec toute ma volonté.

> 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 : apcld@apcld.fr

Site Internet : www.apcld.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@apcld.fr

Île-de-France

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

Est

Tiphane NOËL
08-10-51-52-54-55-57-67-68-70-88-90
107, rue Carnot
54130 SAINT-MAX
Tél. : 03 83 54 34 51
Port : 06 72 49 91 03
E-mail : region.est@apcld.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.auvergnerhonealpes@apcld.fr

Provence-Alpes-Côte-d'Azur

Claire LÉVÊQUE
2A-2B-04-05-06-07-13-26-83-84
71, avenue Camille Pelletan
13003 MARSEILLE
Tél. : 04 91 15 43 92
Port : 06 87 74 39 53
E-mail : region.paca@apcld.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@apcld.fr

Aquitaine

Nadia BOUDA
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@apcld.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@apcld.fr

Ouest

Marie-Laure LANGOUËT
22-29-35-44-49-53-56-72-79-85-86
33, rue de la Verlonne
44120 VERTOU
Tél. : 02 40 35 70 93
Port : 06 79 41 66 33

Antilles-Guyane-Réunion-Mayotte



Guadeloupe 971
Sylvestre JANKY
Port : 06 90 61 57 23
E-mail : apcld-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
Animari ASSANI
Port : 06 39 09 50 14
animari.assani@laposte.fr

DEPUIS 1933, L'APCLD ET SES BÉNÉVOLES VOUS ACCOMPAGNENT

CONSEILLER DANS
LES DÉMARCHES



L'APCLD renseigne
et accompagne
dans les démarches
administratives et
médicales ...

ROMPRE L'ISOLEMENT



Les bénévoles de
l'APCLD apportent
réconfort et soutien
moral par des visites,
appels téléphoniques et
courriers ...

FAVORISER L'ACCÈS
AUX SOINS



Les logements d'accueil
temporaires de l'APCLD
permettent aux patients
et aux aidants de suivre
des soins à Paris ...

BESOIN D'AIDE ? UNE QUESTION ? CONTACTEZ-NOUS !

Accompagnements et visites
Prévention santé
Conseils et aide aux démarches
Logements d'accueil
Don de soi

ACCUEIL TÉLÉPHONIQUE DU SIÈGE

du lundi au vendredi de 9h à 17h

☎ 01 49 12 08 30

✉ apclde@apclld.fr

SIÈGE SOCIAL 45/47 avenue Laplace 94117 Arcueil CEDEX

 apclld.fr

 [@apclld](https://twitter.com/apclld)

 [apclld](https://www.facebook.com/apclld)