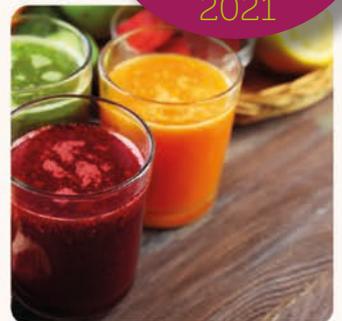




*Vacances  
et loisirs :*



*une  
nécessité*



*pour se  
ressourcer*



/ Dossier de l'été /

## Vacances et loisirs : une nécessité pour se ressourcer

### / ACTUALITÉS DE L'ASSOCIATION /

Arrivés/départs

Basil, un petit garçon heureux et joyeux

### / PORTRAITS /

Annimari ASSANI

Yves HAMEAU

Camille LATY

Dominique BLANC

### / ACTUALITÉS MÉDICALES /

Santé et environnement, 4<sup>ème</sup> plan national

Nouvelle plateforme : [www.fraisetlocal.fr](http://www.fraisetlocal.fr)

Hydratez-vous avec plaisir

## Vie de l'association

Départ siège ..... p 04

Portrait ..... p 06

**A** comme  
Accompagnement ..... p 07

**P** comme  
Prévention ..... p 08

**C** comme  
Conseils et démarches ..... p 14

**D** comme  
Don ..... p 22

## Dossier de l'été

Vacances et loisirs ..... p 10

## Actualités

Portrait ..... p 15

Actualités médicales ..... p 18

Brèves ..... p 19

Recette ..... p 20

Jeux ..... p 21

Culture ..... p 22

Contacts ..... p 23

## 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.apclد.fr](http://www.apclد.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 LÔ

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



Toutes les mesures strictes de confinement en France ont enfin été levées : le couvre-feu, le télétravail, la fermeture des bars-restaurants...

Les restaurants, les salles de sports, les cinémas, les lieux de cultes... ont réouvert, et ce retour à la vie est un soulagement pour tout le monde.

Après ces longs mois de confinement, nombreuses sont les personnes qui abordent ce déconfinement avec crainte et redoutent les regroupements et la contamination. Cette peur est légitime parce qu'elle est en accord avec la réalité : la Covid n'a pas disparu, les variants ne sont pas loin, c'est encore une source de préoccupation. Il nous faut encore rester prudents et ne pas céder à la tentation du relâchement par rapport aux gestes barrières.

Depuis le 1<sup>er</sup> juillet 2021, un pass sanitaire est mis en place de façon temporaire pour accompagner les Français au retour à une vie normale tout en minimisant les risques de contamination. Il est exigé pour participer à des événements rassemblant un nombre élevé de personnes où le brassage du public est plus à risque au plan sanitaire (grandes salles de spectacle, événements sportifs ou culturels...) et également de faciliter les passages aux frontières.

Notre combat à présent c'est de vacciner le plus vite possible pour augmenter notre immunité collective. Et il faut le faire également en aidant l'Afrique et les pays les plus pauvres. Ce n'est pas simplement de la solidarité, c'est aussi de l'efficacité.

La Covid nous a contraint pour la 2<sup>ème</sup> année consécutive à organiser une assemblée générale par correspondance. Les résultats seront publiés dans le prochain Solidarité Magazine et nous espérons une participation tout aussi importante que l'année passée.

Pour ceux qui n'ont pas encore choisi leur destination de villégiature, je vous renvoie à l'article sur les vacances et les loisirs pour se ressourcer dans ce numéro, qui propose des idées intéressantes avec peu de ressources, il n'est pas trop tard pour vous décider !

**Je souhaite un très bel été à tous**, avec enfin un retour à une vie normale en respectant encore les gestes barrières et le port du masque. Nous sommes sur la bonne voie. **Restons mobilisés !**

**Nathalie ZUBIOLA**  
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 ZUBIOLA, Présidente de l'APCLD | **Rédacteur en chef** : Agnès LECAREUX | **Rédacteurs** : Aurélie AMADO-VALET, Jean Paul CAMO, Patrick DZIURA, Agnès LECAREUX, Claire LEVEQUE, Michèle MONNIER, Sandrine TREILLEUX, Michèle TRIEST | **N° ISSN APCLD** : 16341945 | **Paru en** : juillet 2021 | **Dépôt légal** : paru en avril 2021 | **Commission communication** : Alain LE CORRE, Alain TOUTOUS, Jean-Paul CAMO, Louis PERRIGAULT | **Dessin** : Yves HAMEAU | **Illustration** : la colombe et la fourmi d'Etienne Yver (technique: acrylique sur papier) | **Couverture** : Aurélie AMADO-VALET | **Conception graphique/impression** : Amicom - Tél. : 06 81 78 43 12 | **Abonnement annuel** : 6 € | **Numéro à l'unité** : 2 € | **Diffusion** : 8 000 exemplaires | **L'APCLD remercie chaleureusement les bénévoles et les bénéficiaires pour leur témoignage.**





## Agnès LECAREUX

Responsable communication de l'APCLD



## Agnès LECAREUX, responsable communication, part vers de nouvelles aventures

Au moment où Aurélie termine son apprentissage pour démarrer sa vie professionnelle, je prends le chemin inverse car j'intégrerai mi-septembre la promotion 2021 de l'Ecole des Mines d'Alès pour suivre un Master 2 (Bac +5)

"communication et nouvelles technologies" pour y suivre une formation de 8 mois.

Pendant ces deux ans passés à l'APCLD j'ai, avec engagement, apporté ma pierre à l'édifice pour relancer la communication de cette belle Association et accroître sa visibilité. Ma première action a été de proposer l'acronyme qui redonne nos missions à partir des lettres de l'APCLD. Je suis également très fière d'avoir contribué à la création du nouveau site internet, né en mars 2020 sans oublier les comptes twitter (nationaux et régionaux) qui renforcent notre présence sur les réseaux sociaux.

La communication de l'APCLD reposait essentiellement sur une communication écrite et il était important pour moi d'amener l'APCLD vers les moyens de communication plus digitaux, d'autant plus indispensables dans un contexte sanitaire qui nous a tous contraint à travailler en distanciel.

Je souhaite une longue vie à l'APCLD, si essentielle pour rappeler que la solidarité, l'entraide et la bienveillance, sont des valeurs intemporelles, si précieuses parce que gratuites, si vitales parce qu'accessibles par tous et partout, en ville en campagne, en Métropole et en Outre-mer.

J'ai d'ailleurs une pensée particulière pour les délégués de l'Outre-mer, si dynamiques.

**Chapeau bas Mesdames et Messieurs les bénévoles et délégués, administrateurs, membres du bureau et personnels de l'APCLD. je vous souhaite le meilleur !**

## Poème

### Pour le personnel de l'APCLD de Brigitte

LE PASSE, LE PRESENT, LE FUTUR

Je ne sais pas ce que je serai demain

Il n'y a aucune garantie écrite

Les choses qui sont arrivées hier appartiennent à l'histoire

Certaines étaient belles, d'autres moins

Je ne peux pas changer le passé

Je ne peux pas prédire le futur

Je vis seulement le moment présent comme un cadeau.

Mais aujourd'hui je vous dis un grand merci

A vous tous pour le soutien que vous m'apportez

Afin que ma vie redevienne magnifique

Pour moi la vie est précieuse, mais on ne peut pas tout contrôler

LA VIE C'EST L'ART DE DESSINER

SANS AVOIR DE GOMME POUR L'EFFACER

Alors profitez de la vie tant que vous avez la santé

Amitiés



## Aurélie termine son Alternance

**Aurélie AMADO-VALET,**  
Chargée de communication à l'APCLD

### **Aurélie, quelles missions as-tu le plus appréciées pendant ton apprentissage ?**

Mes missions ont été très variées et j'ai particulièrement apprécié de pouvoir être créative et de proposer des idées toujours en lien avec la stratégie de communication. J'ai créé des posts pour la page Facebook, des articles et des jeux pour Solidarité Magazine Solidarité, des actus pour le site internet et mis à jour les plaquettes... Cette année aura été très dense et formatrice.

### **Le confinement a été difficile à vivre pour nous tous, comment t'es-tu organisée ?**

J'ai assez mal vécu le confinement et le télétravail car c'était la première fois en alternance que je travaillais toute une période à la maison, sans être avec les collègues.

Lorsque je suis arrivée à l'association, Agnès m'a donné diverses missions pour apprendre à connaître les outils et supports utilisés par l'APCLD. Ensuite, j'ai eu la responsabilité de travailler sur le Solidarité Magazine 366. Au second confinement, en novembre 2020, j'ai développé la communication digitale pour accroître la notoriété de l'association sur les réseaux sociaux.

### **Que retiendras-tu de ton passage à l'APCLD ?**

L'APCLD est une "énorme petite association" avec une cible très précise. Si elle manque de notoriété auprès du grand public, l'association aide et accompagne tous les personnels de La Poste et Orange avec bienveillance et engagement. L'APCLD ne lâche rien lorsqu'il s'agit de se mettre au service des personnes malades.

J'ai une pensée pour le personnel du siège (Sandrine, Didier, Julie, Patrick, Karine, Houria, Muriel, Micheline), les bénévoles "Mémé" alias Jacqueline CLECH et Reine DENHEZ et bien sûr la Présidente. Je retiendrai aussi les savoir-faire et savoir-être qu'Agnès m'a transmis dans la vie professionnelle et dans la vie personnelle. J'ai énormément appris et je me rends compte que j'ai mûri au niveau de mon travail ainsi qu'au niveau humain. Encore merci à tous, bénévoles, délégués, coordos, personnels de l'APCLD. ●





**Ananimari ASSANI,**  
déléguée bénévole à Mayotte

**Solidarité Magazine met à l'honneur Ananimari ASSANI, déléguée APCLD pour MAYOTTE (dernier-né des départements français depuis 10 ans).**

Assistante de direction à la Direction régionale de La Poste de Mayotte, Ananimari a intégré La Poste en 2005. L'année suivante elle rencontre Michèle Triest [déléguée régionale de La Réunion] qui lui propose de rejoindre l'association. Cela fait maintenant 15 ans qu'Ananimari est bénévole et déléguée à l'APCLD depuis 2008.

**Pourquoi as-tu choisi l'APCLD ?**

Cela a été naturel pour moi de devenir bénévole car je suis moi-même aidante familiale. Mon père a eu un AVC il y a 4 ans. Il n'est pas autonome et il habite chez moi. Le matin je me lève très tôt, vers 4 heures et avant d'aller travailler, je l'aide à prendre son petit-déjeuner, à faire sa toilette, à s'habiller. Ensuite de 8h à 11h, une infirmière l'aide pendant que je suis au travail. Et enfin, l'après-midi je suis en télétravail pour être avec mon père.

Ce n'est pas évident de proposer d'accompagner des personnes dans le besoin. Pourtant, il faut bien s'occuper des personnes. Donc je me dis : "il faut que tu restes, il faut que tu aides".

**En tant que bénévole et en tant que délégué-bénévole, quelles sont tes actions ?**

En tant que déléguée j'ai davantage de choses à faire. Je dois réaliser les plannings de tous mes rendez-vous, je recrute d'autres bénévoles (des jeunes notamment), puis je crée leur planning annuel. J'y intègre nos interventions en bureau de poste et ce qu'on doit présenter. Cela prend plus de temps. Je réalise des interventions sur site et aussi de l'accompagnement de personnes. A Mayotte, c'est culturel,



**Il faut essayer le bénévolat et ne pas s'en faire une idée avant**

Interview réalisée par Aurélie AMADO VALLET / AL

nous n'avons pas de réelle structure pour les anciens car les familles s'occupent d'eux et ne se considèrent pas comme "Aidants". J'explique et propose aux membres des familles de téléphoner au numéro vert pour être reconnus "aidant familial". Je leur parle aussi de nos campagnes dont celles qui portent sur les "Aidants" et la "Nutrition".

**Comment t'organises-tu ?**

En général, je me déplace avec des collègues ou je demande à d'autres bénévoles de m'accompagner, même si c'est moi qui parle et qui prend pas mal de choses en charge.

Par rapport au planning, je fais une demande un mois à l'avance aux sites. Quelques semaines avant l'intervention, je préviens le directeur de secteur par mail que je serai sur site. Le jour-J, vers 6h ou 7h du matin, j'en profite pour informer les agents sur l'APCLD, et leur demander s'ils ont besoin de quelque chose. Certains agents parlent alors de leur problème et je détecte les problématiques et les besoins. Par la suite, je réalise les démarches nécessaires avec eux.

**Quels conseils donnerais-tu à une personne qui hésite à se lancer dans le bénévolat ?**

Je lui dirais de venir car c'est très enrichissant et au niveau humain, elle va faire énormément de rencontres, avec des personnes très différentes.

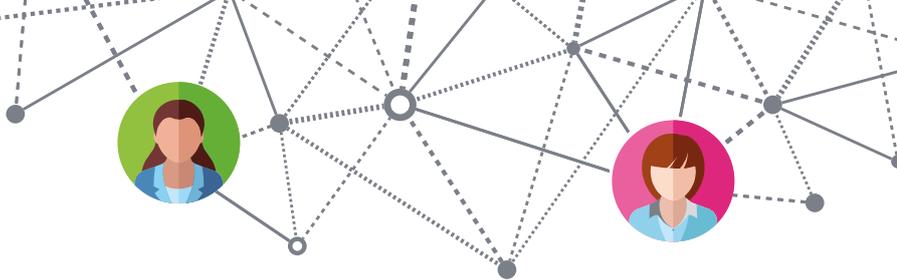
Il faut savoir, qu'avant de commencer, j'étais très timide et très réservée. Au début, ça m'a un peu freinée puis au fil des années, j'ai réussi à surmonter cette peur et je suis allée de l'avant. Je suis devenue sûre de moi car j'ai grandi. J'ai mûri grâce à mon rôle de déléguée. C'est très professionnalisant.

**Un dernier mot pour encourager de nouveaux bénévoles à rejoindre l'APCLD ?**

Venez à l'APCLD, venez, on est là pour vous accueillir, vous conseiller, on vous attend !

Il faut essayer le bénévolat et ne pas s'en faire une idée avant. Il n'y a aucun risque à venir voir si ce type de bénévolat convient. La réalité est vraiment géniale quand on est dedans, j'aime mon rôle de bénévole et de déléguée ! ●

# A > COMME ACCOMPAGNEMENT



Interview réalisée par  
Sandrine TREILLEUX

Delphine Carbonnier est agent de cabine à la PDC de Calais. Maman de deux enfants, les médecins ont découvert un problème de santé à son petit dernier, Basil, alors âgé de 6 mois. L'annonce a été très difficile à entendre et à accepter. Basil devait porter une orthèse

crânienne. Il était prévu qu'elle soit changée au moins une fois quand il aurait grandi. Un témoignage poignant et une belle leçon de courage !

**"Philippe nous a insufflé la force de nous battre"**

## Comment avez-vous connu l'APCLD ?

Avec mon conjoint, nous nous sommes sentis très seuls, impuissants et perdus. A l'angoisse, s'ajoutait le coût des soins prodigués à Basil. Nous étions dans une situation financière compliquée car ceux-ci n'étaient pas pris en charge par la Sécurité Sociale.

Dans un premier temps, j'ai fait une recherche sur le Portail Malin, pour avoir des informations. Je regardais si des associations pouvaient nous venir en aide en connaissant ce genre de situation et si d'autres familles étaient confrontées à la même chose que nous. Je voulais savoir si nous pouvions bénéficier d'aides spécifiques. Je crois surtout que j'avais besoin d'être écoutée, soutenue, entendue.

Mon premier contact a été un mail à l'association AFEH (Association Famille Enfants Handicapés). Elle m'a répondu par mail et m'a orientée vers vous du fait que Basil n'avait pas de reconnaissance du statut d'handicapé.

## Comment avez-vous été accompagnée par l'APCLD ?

J'ai expliqué brièvement ma situation à la dame qui gère l'accueil téléphonique (NDLR : Houria RAKOTON). Elle a été très à l'écoute et m'a assurée que je serais rappelée rapidement.

Effectivement, le jour même, j'ai d'abord été contactée par le siège de l'association qui est en Ile de France, et tout est allé très vite ensuite. Les interlocuteurs de l'APCLD ont été tout de suite à mon écoute. Je me suis sentie soulagée d'autant plus quand on m'a expliqué qu'il existait un réseau de coordonnatrices et de bénévoles qui venaient en aide aux postiers et aux agents d'Orange et que les aides en question pouvaient être d'ordre pécuniaire mais aussi sur les droits auxquels je pouvais prétendre.

Philippe DOUTRELUINGNE qui est délégué dans la région Hauts de France a pris le relai. Malgré le confinement et l'impossibilité

**Philippe DOUTRELUINGNE,**  
délégué APCLD pour le Nord OUEST :

*"lorsque j'ai reçu l'appel du siège nous étions en confinement. J'ai accepté immédiatement d'accompagner Madame Carbonnier et sa famille. Qui ne serait pas touché par le problème de santé d'un enfant ? D'autant plus que je connais la pathologie dont souffrait Basil et le circuit infernal des formalités. Le soir même j'appelais Madame Carbonnier et son conjoint afin de leur apporter réconfort et assistance. J'ai ensuite avec leur accord tout mis en œuvre pour les accompagner dans leurs démarches. J'ai été frappé par le courage de cette famille et leur ténacité à rechercher sans relâche la solution la meilleure pour le bien-être de leurs deux enfants. Je reste à leur écoute et maintiens régulièrement un contact."*

de nous rencontrer, il a été très présent. Il nous a appelé de nombreuses fois, il nous a orienté, conseillé. Un exemple : grâce à lui, les déplacements vers l'hôpital ont enfin été pris en charge par la Sécurité Sociale alors même qu'elle nous avait opposé un refus. Il a été un soutien exceptionnel autant par son empathie, sa gentillesse et sa disponibilité que par ses connaissances sur les droits face à la maladie.

## Que souhaitez-vous dire à l'association mais plus largement à ceux qui vous liront ?

Merci pour votre soutien, votre aide et votre écoute. J'ai eu le sentiment d'être prise en charge et complètement soutenue par Mr Doutreluingne. Le choc a été si grand que je ne savais plus que faire ni vers qui me tourner. Il nous a insufflé à mon compagnon et moi-même la force de nous battre et d'accompagner au mieux Basil et son grand frère. Je voudrais dire aux personnes qui hésitent à vous appeler qu'il n'y a pas de honte à demander de l'aide lorsque l'on rencontre des difficultés. Une écoute est toujours possible et je dirais même qu'un refus vaut mieux que rien. Mon compagnon souhaite vous remercier lui aussi d'autant que dans son domaine professionnel rien n'existe en terme d'aide mais surtout personne ne l'a écouté.

## Comment va Basil ? Et vous, comment allez-vous ?

Aujourd'hui Basil a fini son traitement, il va bien, son crâne s'est bien remis. Les différentes aides auxquelles nous avons droit grâce aux conseils de Mr Doutreluingne et celle de l'APCLD dont nous avons bénéficiée nous ont permis une prise en charge complète de nos frais pour Basil.

Papa et maman se sentent beaucoup mieux et soulagés d'un énorme poids. Mr Doutreluingne continue de prendre régulièrement de nos nouvelles.

**Encore merci.**

# P > COMME PRÉVENTION



Interview réalisée par Agnes LECAREUX

Courant avril 2021, Odile CHEVALIER, Responsable de l'Agence Territoriale des Activités Sociales en outremer, a contacté l'APCLD via Agnes LECAREUX, ancienne collègue de la DEXOM, pour organiser des animations dans le cadre des "petits déjeuners" en distanciel. Patrick DZIURA, alors responsable APPA par intérim, a pris le relai et c'est ainsi que le 26 mai, 12 personnes de la Direction Exécutive Outre-mer ont participé à cette animation sur la nutrition.



## Odile, en quoi consiste ton métier ?

**Odile :** En tant que Responsable de l'Agence Territoriale des Activités Sociales en outremer au sein de l'équipe QVT (Qualité de Vie au Travail) mon rôle est de faire le lien quotidien sur toutes les activités sociales auprès des "COSO"- Correspondants Sociaux- des 5 Direction Régionales Outre Mer, qu'il s'agisse des prestations financières ou des associations nationales comme l'APCLD ou locales (par exemple Théacom en Guadeloupe).

## Peux tu nous expliquer ce qu'est "le Morning de la DEXOM"

**Odile :** Le Morning Dexom maintient le lien du personnel de la petite Dexom avec une audio hebdomadaire sur Teams. Le télétravail quasi-permanent lié à la crise sanitaire a généré beaucoup d'animations à distance. Privés de nos rencontres sur site, la DRH a souhaité maintenir des actions autour du bien-être avec certaines associations.

## Pourquoi le thème de la nutrition pour cette animation ?

**Odile :** La QVT (Qualité Vie au Travail) est un axe fort du baromètre social et du pacte social de La Poste. Je connaissais les actions de prévention proposées par l'APCLD sur le thème de la nutrition. L'équilibre alimentaire est un enjeu délicat avec notre adaptation aux confinements, loin du Restaurant Inter Entreprise du siège : faire les courses, préparer à manger, n'est pas toujours

compatible avec les horaires du télétravail ! Donner des repères pour compenser un repas sur le pouce ou éviter les plats préparés trop gras-sucrés-salés nous semblait une évidence pour aider nos collègues à préserver leur santé. D'autres actions sont prévues, sur la gestion du sommeil par exemple, autre problème rencontré par beaucoup de télétravailleurs.

## Quels sont les retours après cette animation ?

**Odile :** Positifs ! Les collègues apprécient qu'on se soucie de leur bien-être. La présentation de Patrick DZIURA a reçu un bon accueil et une écoute sensible. Certains lui ont soumis leur menu, d'autres ont pu mesurer leurs écarts et noter de bons réflexes à adopter. Les repères donnés issus du Plan National Nutrition Santé sont clairs et le poster nutrition de l'APCLD les reprends de façon pédagogique. C'est comme pour le site mangerbouger.fr : on en a tous entendu parler mais qui est allé dessus ? Alors que bouger est devenu indispensable quand on reste assis 8 heures par jour et que le poste de travail est à 10 pas de la cuisine...

## Quelle bonne pratique souhaites-tu partager ?

**Odile :** Personnellement, j'essaie de commencer mes audios avec un étirement et de les finir en me levant avant de retourner lire les mails, et je me lève toutes les heures grâce à une alarme !" ●



à noter

Dépt. : 971,972,973,974,976.

## LA RÉUNION

### Prévention au bureau de la ville du Port

Le 11 mai 2021, les postiers du bureau courrier/colis de la ville du Port ont participé à une intervention de l'équipe APCLD de La Réunion. Michèle TRIEST nous explique :

## Outre-Mer



Visuel La REUNION

De gauche à droite : Mirose BERTIL, Patricia ELIE, Michèle TRIEST, Sabine PERSIGNAT, et Jean Paul SINGAINY.

"Après un accueil chaleureux et un café offert, la présentation de notre association aux postiers a débuté. Nous avons également présenté les campagnes de prévention santé : AVC, maladies chroniques invalidantes et travail, nutrition... Les présentations ont été suivies d'un temps de questions/réponses.

Des plaquettes, et les magazines solidarité ont été distribués à tous les postiers participants.

Je remercie le Directeur d'établissement ainsi que les encadrants de cette plaque, de nous avoir permis de faire cette intervention et de leur accueil chaleureux."

à noter

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

### Participation à la semaine SST sur 3 sites de l'Établissement courrier Les Ulis Plateau de Saclay

Michèle MONNIER, Coordonnatrice pour la région Ile De France nous raconte : "Dans le cadre de la semaine Santé et sécurité au travail, Véronique BRUCH, Directrice Courrier de l'Établissement Les Ulis Plateau de Saclay et les membres de son Codir, ont souhaité mettre en place des animations sur différents sites de la plaque avec les

## Ile de France

associations du secteur solidarité.

J'ai ensuite été sollicitée par Françoise BEULIN RICCI, Responsable Ressources Humaines pour effectuer 3 animations sur la plaque DES ULIS. C'est ainsi que le 2 juin, avec Elise QUADOUR, bénévole, nous sommes intervenues sur 3 sites, Limours, Briss sous Forge et Gif sur Yvette. Nos ateliers sur l'alimentation et notamment sur le petit déjeuner ont été très appréciés par la trentaine d'agents sur l'ensemble de ces



Une animation appréciée des facteurs.

3 sites et la RRH, qui était présente, a souligné l'intérêt des agents pour ces échanges.

Véronique BRUCH a d'ailleurs adressé un mot de remerciements aux associations participantes, soulignant la réussite de ces animations."

à noter

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

### Intervention à distance La Poste Réseau DAST PACA

Le 25 MARS 2021, L'APCLD est intervenue via Teams durant la réunion de travail des assistants sociaux DAST PACA pour les départements Drôme-Ardèche-Ain-Isère-

## PACA

Rhône-Loire-Pays de Savoie-Auvergne). "Je remercie Madame Claudine GENAY, responsable Qualité de Vie au travail pour la DAST PACA et les DR Ain/pays de Savoie/Auvergne/Isère/Drôme/Ardèche/Rhône-Loire de nous avoir associé à cette réunion" nous précise Claire LEVEQUE, Coordonnatrice

PACA. Cette intervention avait pour sujet la campagne de prévention santé Maladies Chroniques Invalidantes et le Travail. Une fois expliquées les Maladies Chroniques Invalidantes, qui touchent 1 personne sur 5 durant la vie professionnelle, les dispositifs de maintien dans l'emploi et de prévention santé ont été présentés. Des échanges avec les AS ont eu lieu sur les différents modes de collaboration, notamment pour les suivis individuels.

# P > COMME PRÉVENTION SANTÉ



## > DOSSIER DE L'ÉTÉ

### **vacances et loisirs** : une nécessité pour se ressourcer

**D'après le Secours populaire, 1 français sur 3 ne partirait jamais en vacances.**

Pour certains, le principal obstacle aux vacances est d'ordre économique : faiblesse des ressources, coût élevé des prestations hôtelières ou touristiques... pour d'autres, la barrière est d'ordre culturel : comment seulement imaginer, puis concevoir, et enfin organiser des vacances quand on n'est jamais encore parti en villégiature ? Cela paraît simple de partir en vacances, et pourtant ça ne s'improvise pas !

Enfin, il y a des personnes pour lesquelles la question de prendre des vacances ne se pose même pas. En perte d'autonomie, en situation de handicap et d'isolement, touchées par une maladie psychique ou encore aidantes, leur quotidien n'est pas réjouissant. L'évasion permise par des

vacances reste pour elles un rêve inaccessible.

**Les aidants, justement, parlons-en !** Leur nombre est estimé à 11 millions (soit 1 français sur 6), et ils renoncent trop souvent aux vacances (et parfois souvent même aux activités de loisirs). Concentrés sur l'aide apportée de façon régulière à un proche, âgé, malade ou en situation de handicap, le cumul de leur activité avec l'aide quotidienne génère souvent un véritable épuisement.

Or, ce sont justement ces catégories de personnes qui auraient le plus besoin de concrétiser leurs rêves d'évasion ! Car les vacances ne se vivent pas seulement



pendant le séjour ; le rêve qu'elles procurent débute bien avant le départ, et au retour, les souvenirs ou le lien social qu'elles ont généré subsistent longtemps...

Pour ces personnes qui ne sont pas en mesure de pousser la porte d'une association ou d'une agence de voyages pour s'offrir le séjour ou la croisière de leurs rêves, des solutions existent pour s'accorder, à défaut d'une villégiature sur une île "paradisique", au moins un peu de répit.

### "D'ABORD, COMMENCER PAR EN PARLER AUTOUR DE SOI ?"

En effet, de nombreuses associations locales (dont les ANR\* dans chaque département, voir page 13), proposent des activités et parfois organisent des séjours. Pratiquer une activité, participer à un repas convivial à proximité de chez soi, c'est déjà s'évader, créer du lien social, et, pourquoi pas, se créer des opportunités de vacances partagées avec des personnes ou un groupe déjà connu. Rapprochez-vous de votre mairie, du CCAS, d'un club de retraités, ou encore de votre résidence ou foyer-logement ; des possibilités vous seront sûrement offertes !

### LE PROGRAMME "SENIORS EN VACANCES"

Soutenu par le secrétariat d'état au tourisme, le programme "Seniors en vacances" est mis en œuvre par l'ANCV (agence nationale des chèques vacances) depuis 2007. Ce dispositif a pour vocation de rompre l'isolement, en faisant profiter les personnes

âgées de séjours de qualité, généralement "tout compris", à des tarifs préférentiels. Les personnes non imposables peuvent bénéficier d'une aide supplémentaire, pouvant couvrir jusqu'à la moitié du prix du séjour. Il est possible de s'inscrire de façon individuelle (inscriptions sur le site de l'ANCV), mais la plupart des participants le font via une association partenaire, comme l'ANR, ce qui permet en outre de bénéficier d'un transport organisé au départ de sa région,

Sachez que les seniors, qui partent souvent hors période de vacances scolaires, sont un public apprécié des hôteliers, ce qui est un gage de tarifs attractifs et de bon accueil.

### LE LABEL TOURISME & HANDICAP"

Le label Tourisme & Handicap. Tourisme & Handicap (T&H) est la seule marque d'État attribuée aux professionnels du tourisme qui s'engagent dans une démarche de qualité ciblée sur l'accessibilité aux loisirs et aux vacances pour tous. Ce label garantit l'accessibilité des espaces et des prestations, ainsi qu'un accueil bienveillant. Plus de 4000 établissements sont labellisés en France à ce jour. Par exemple, le Village de séjours VSA Corrèze d'Allasac a été entièrement conçu et sécurisé afin d'accueillir tous les types de handicap, pour des séjours de détente et de répit : les équipements ont tous été pensés suivant ce critère ; les éléments de cuisine sont réglables en hauteur, la piscine, l'aire de jeux extérieure... tout est prévu pour l'utilisation la plus autonome possible, par tous les publics. Le village est ouvert à tous, l'AFEH (association des familles d'enfants handicapés) y propose notamment des séjours de répit "aidants - aidés", où les aidés sont pris en charge par l'équipe, permettant aux aidants de prendre un répit salutaire.

# P > COMME PRÉVENTION SANTÉ



## QUELLES AUTRES SOLUTIONS DE RÉPIT POUR LES AIDANTS ?

→ **Pour les parents d'enfants handicapés (quel que soit leur âge)**, il est possible de les inscrire sur des séjours spécialisés, lesquels sont proposés par de nombreux organisateurs (dont l'AFEH), pendant les vacances scolaires. Le bénéfice est double : pour les enfants, il leur permet de s'épanouir au sein d'un groupe dont la taille, le rythme de vie et les activités sont adaptés aux besoins et capacités des participants. Aux parents, cet éloignement provisoire offre un répit bien mérité. A noter que dans le cadre de la PCH (prestation compensatoire du handicap), une participation financière aux vacances (jusqu'à 1 800 € / 3 ans) peut être envisagée.

→ **Pour les aidants des séniors**, une aide au répit (jusqu'à 510 € / an, dans le cadre de l'APA – allocation personnalisée d'autonomie) peut être demandée chaque année. Elle est destinée à financer l'accueil de la personne aidée dans un accueil de jour ou de nuit, un hébergement temporaire en établissement ou en accueil familial, ou encore un relais à domicile.

→ **Les enfants mineurs** dont le handicap est compatible avec un séjour "en milieu ordinaire", peuvent également bénéficier des colonies de vacances non spécialisées. Cela implique une certaine préparation entre la famille et l'organisateur du séjour, mais en règle générale, les séjours se passent très bien. Le bénéfice est double, à la fois pour l'enfant en situation de handicap, et aussi pour les autres enfants, qui gagnent ainsi en ouverture d'esprit, en tolérance et en esprit d'entraide et de coopération.

Les tarifs étant généralement modulés suivant le quotient familial, le coût pour la famille est modique.

→ **D'autres aides concrètes pour les aidants ?** Des allocations, des aides à domicile, des CESU (chèques emploi service universels) à prix bonifié, peuvent être sollicités dans certaines situations, n'hésitez pas à vous renseigner sur ces aides spécifiques.

→ **Des avantages spécifiques aux salariés d'Orange et aux Postiers.**

- Les CSE (comités sociaux & économiques) et le CSE central d'Orange. Chaque CSE définit sa politique sociale, les prestations (séjours de vacances, aides...) et les dispositifs de solidarité pour les salariés et les ayants-droit de son périmètre d'activité. Ces derniers disposent d'un accès réservé au site de leur CSE, sur lequel ils peuvent s'informer et effectuer les démarches nécessaires, par exemple acheter un séjour pour leur enfant.

- Le COGAS (Conseil d'orientation et de gestion des activités sociales de la Poste) finance des vacances (y compris pour les enfants, via l'AVEA), des loisirs à tarif bonifié, et des solutions de répit pour les aidants. Toutes les infos sur le Portail Malin ([partail-malin.com](http://partail-malin.com)), par téléphone au 0 800 000 505, ou le guichet des aidants au 017 816 14 27.

- Certains avantages sont accessibles aussi aux retraités, il est parfois utile de se renseigner avant de partir en retraite, ou... de contacter l'ANR

qui peut faire le lien. La Poste édite notamment un magazine gratuit, qui leur est destiné, et répond à certaines demandes (se renseigner au **0 800 000 505 Tapez 2** pour accéder au guichet Retraités).

## ALORS, PRÊTS À PARTIR ?"

Comme nous l'avons vu, des solutions existent pour favoriser le départ des personnes modestes, que l'état de santé ou la situation d'aidant tient éloignées des vacances. Il serait injuste que ces personnes ne s'autorisent pas le répit ou la part de rêve auxquelles elles aspirent, comme tout le monde.

Certes, ces solutions ne correspondent pas à toutes les situations individuelles. Néanmoins, ça vaut le coup d'essayer. Au moins une fois. Une règle simple : ne pas rester seul. En parler autour de soi. Parmi d'autres interlocuteurs qualifiés, les équipes de l'APCLD peuvent vous renseigner et vous accompagner dans vos démarches.

Patrick DZIURA



# Connaissez-vous l'ANR ?

L'Association Nationale de Retraités ( ANR) est présente dans tous les départements et territoires de France et d'Outre-mer et compte 101 groupes départementaux.

Créée en 1927 par Firmin Vidal, facteur de son métier, l'association remplit comme premier objectif de permettre aux retraités des "PTT" de rompre leur isolement en se retrouvant au cours de manifestations conviviales et d'organiser entre eux des sorties.

L'année dernière en 2020, les 3300 bénévoles de l'ANR ont consacré plus de 180 000 heures de bénévolat pour maintenir ou retisser le lien social notamment en direction des plus isolés et des plus fragiles.

L'ANR est une association reconnue d'intérêt général qui compte actuellement 75 000 adhérents. Aujourd'hui ses objectifs demeurent la défense des intérêts des retraités, la convivialité, la solidarité, l'information de ses adhérents et leur protection, via sa Mutuelle, l'Amicale-Vie.

Pour développer ses actions de défense, l'ANR a noué des partenariats avec le Pôle des Retraités de la Fonction Publique et avec la Confédération Française des Retraités (CFR), présente au CESE et comptant 1,8 millions de retraités.

Ouverte à tous les retraités et préretraités qui partage ses valeurs, l'ANR observe une stricte neutralité politique, syndicale ou philosophique

## MÊME AVEC PEU DE RESSOURCES, PARTIR EN VACANCES AVEC L'ANR RESTE POSSIBLE ?

"S'agissant des séjours en France, l'ANR est partenaire du programme "seniors en vacances" soutenu par l'ANCV. Ouverts à tous, ces séjours bénéficient pour les personnes non imposables de tarifs modiques à niveau de prestation identique et l'ANR prend à sa charge les suppléments "chambre individuelle". Depuis quelques années, avec l'aide de la Mutuelle Générale, une contribution au prix du transport est accordée à ces mêmes personnes.

**Félix VEZIER**, Président de l'Association Nationale des Retraités précise être fier que «chaque année, grâce à notre association, quelques centaines d'adhérents à ressources modestes profitent de vacances confortables et de qualité, sans se ruiner"

L'ANR n'est pas une association spécialisée sur certains publics comme peuvent l'être l'APCLD, l'AFEH ou encore l'ATHA. Néanmoins, elle accueille gratuitement les enfants handicapés de ses adhérents et, sauf cas très spécifiques, ceux-ci peuvent, si les parents le souhaitent et les accompagnent, participer aux activités et voyages proposés.

En plus des séjours en France, l'Association Nationale de Retraités propose tout au long de l'année à ses adhérents diverses activités de loisirs. En cohérence avec ses valeurs de convivialité et de solidarité, l'association veille à ce qu'elles soient accessibles au plus grand nombre.



## Comment contacter l'ANR ?

→ **Siege :**  
18 adresse : 13 rue des  
immeubles industriels  
75011 PARIS  
Tel : 01 43 79 37  
anssiege@orange.fr

→ L'ANR est présente  
en Métropole et  
Outre-mer.  
Les coordonnées  
des groupes  
départementaux sont  
sur le site [anssiege.fr](http://anssiege.fr)

→ En page d'accueil  
il vous suffit de  
cliquer sur la carte  
géographique  
"Trouver l'ANR en  
région".



# C > COMME CONSEILS ET DÉMARCHES



## Conseils

### Si vous devez voyager par fortes chaleurs :

- Éviter les heures les plus chaudes si vous le pouvez.
- Préférer des vêtements amples, légers, de couleur claire.
- Soyez particulièrement vigilant avec les personnes les plus à risque : les personnes de plus de 65 ans, handicapées ou dépendantes, les femmes enceintes et bien sûr les jeunes enfants.
- Ne laissez jamais les enfants seuls ou sans surveillance dans la voiture.
- Prévoyez des quantités d'eau suffisantes, et buvez sans attendre d'avoir soif ou donnez à boire régulièrement aux personnes fragiles.
- Rafraîchissez-vous et mouillez-vous le corps (au moins le visage, la nuque et les avant-bras) plusieurs fois par jour, par exemple à l'aide d'un brumisateur, d'un linge humide...
- Privilégiez l'eau à température et limiter au maximum les boissons alcoolisées. Éviter également les sodas et les boissons à forte teneur en caféine (celles-ci sont diurétiques ce qui accélère la déshydratation).
- Si une personne est victime d'un malaise, appelez immédiatement le 15. En attendant, placez la personne à l'ombre et aspergez-la d'eau froide.
- Si vous voyagez avec un animal de compagnie, prévoir également de l'eau et la possibilité qu'il se mette à l'ombre. Ne le laissez jamais dans une voiture au soleil.

## Comment mieux supporter les fortes chaleurs

Quand les températures commencent à grimper, nous souffrons de la chaleur. Voici quelques conseils simples à appliquer pour aider notre corps à mieux réagir

### Privilégiez des repas légers sans trop de crudités

On le sait moins mais l'erreur typique quand il fait très chaud est souvent de manger le midi de grosses salades en guise de plat unique. Il faut savoir que les crudités, en excès, peuvent être responsables de ballonnements et d'inconfort digestif car elles fermentent dans le ventre et favorisent les remontées acides. Il faut donc limiter leur consommation, ou les prévoir en début de repas.. Le meilleur moyen de profiter des bons nutriments, sans subir les désagréments digestifs reste les légumes de saison cuits au wok ou à la vapeur, que l'on peut déguster chauds ou froids. Alors vive les aubergines, courgettes, poivrons, tomates...

Le second conseil est d'éviter la charcuterie, les plats lourds en sauce, les plats préparés... En effet le y sel est présent en excès ce qui favorise la rétention d'eau dans le corps. Résultat : on a les jambes lourdes, on souffre de cellulite aqueuse, on a les pieds et les mollets enflés... d'autant plus que les plats lourds demandent des efforts supplémentaires à l'organisme, déjà fatigué par la chaleur.

Enfin, en dessert quoi de mieux qu'un fruit de saison, excellent pour la ligne et pour la santé. En été, nous avons l'embarras du

choix : abricot riche en vitamine A, fraises riches en potassium, pêches, désaltérantes sans oublier mangue, annanas...

### Boire avant d'avoir soif

Pour compenser les pertes en eau dues à la transpiration, la respiration, l'urine et les selles, nous avons habituellement besoin de boire au moins 1 litre à 1,5 litre d'eau. En période de forte chaleur, il faut boire davantage, avant même d'avoir soif.

Si l'on ne boit pas assez, notre métabolisme va se mettre à fonctionner au ralenti. Outre certains symptômes comme les maux de tête, la fatigue et la peau sèche, certaines fonctions du corps vont être altérées. N'attendez donc pas d'avoir soif pour boire car lorsque la sensation de soif apparaît, notre corps a déjà perdu entre 1 et 2% de son poids en eau.

C'est une évidence, certes, mais lorsqu'il fait très chaud, il est essentiel de bien s'hydrater et la boisson à privilégier, reste l'eau. Si elle peut être fraîche ou à température ambiante, il faut éviter de la boire glacée, car cela va demander un effort supplémentaire au corps.

L'alcool est également à éviter par fortes chaleurs tout comme les sodas. Alors, pour garder le plaisir, rien n'empêche d'associer de l'eau à un peu de sirop, de mettre une feuille de menthe fraîche dans sa bouteille d'eau ou de boire un thé tiède ou une infusion fraîche de fruits. Les idées ne manquent pas et l'on vous a concocté quelques recettes de boissons désaltérantes originales...

Agnes LECAREUX





## J'ai mis le pied à l'étrier dans les années 80,... en route pour l'APCLD

Yves HAMEAU,  
bénévole

**Bénévole dans les Ardennes, dessinateur artiste dans l'âme, ce jeune homme de 82 ans nous régale régulièrement de son regard, parfois tendre parfois corrosif, sur l'actualité. De ses dessins émergent toujours une grande pointe (de crayon à papier) d'humour.**

"Il m'a été demandé un témoignage sur mon bénévolat au sein de l'APCLD. La bonne idée ? Mon appartenance à cette association puise sa source dans mes origines et s'ajoute aux diverses activités effectuées par ailleurs dans le secteur "social-solidarité".

Dès ma jeunesse j'ai vécu dans une famille modeste et "aimante" où ma grand-mère maternelle rayonnait et prodiguait ses conseils de bienveillance, respect, tolérance et d'amour de l'humain. Fort de ces précieuses recommandations, je mis en pratique mon approche des gens. C'est donc tout naturellement que j'adhérai à des groupes dont le but était de tendre la main. D'autres orientations ont contribué à parfaire ma soif de contact : parmi tous mes métiers j'ai gardé mes qualités de "social" et de "communiquant", l'une complétant l'autre.

Dans les années 80, Pierre NAUDIN sollicita mon patron pour l'emmener visiter un agent malade dans un village perdu du plateau de Rocroi. C'est ainsi que mon Chef de l'époque me confia cette mission. Je venais de mettre le pied à l'étrier.....en route pour l'APCLD.....

J'effectuai un stage de correspondant social à Reims – stage piloté par Jacqueline CLECH – et avec ma Déléguée Régine FRICOTTEAUX, ce fut la prise en main et mes premières rencontres avec "mes malades" ardennais adhérents de l'APCLD.

En 1984 ce fut mon premier congrès à Hossegor où je fis connaissance avec André CHARLON et les correspondants de toute la France métropolitaine et des Iles...J'en revins "gonflé à bloc" !!!

En 2021, je suis toujours là, à 82 ans, mais je m'inquiète du futur dans un monde devenu individualiste. Il est très difficile de trouver un successeur-bénévole et motivé.

J'ai œuvré très activement dans d'autres secteurs.

- Le Don du Sang où mon premier geste bénévole fut réalisé au Centre de Transfusion de l'hôpital Laveran à Constantine, en 1960. Je suis encore dans le mouvement pour rendre service, en particulier pour illustrer des articles
- Le Secourisme (au plan local, en Région et au Siège National)
- L'AFEH, Le COS 08, Amitié PTT (ADIXIO) et, dès ma retraite, à l'ANR où je participe au comité de rédaction de "La Voix de l'ANR" (Illustrations, dessins humoristiques, articles).

J'en reviens à l'APCLD où un personnage a marqué ma vie de bénévole : il s'agit de Claude VIDAL dont l'action m'a toujours impressionné et avec qui le courant passait vraiment bien (Je n'oublie pas un épisode d'une rencontre "en famille" dans le Roussillon du côté de Saint-Hippolyte...) D'autres ont été des étoiles dans ma vie associative : Jacqueline CLEC'H à qui je pense très très souvent, Ginette VEILLLOT, Jacques GIRAUD, Alain LE CORRE et "DOUDOU". J'aurais aimé en citer beaucoup plus mais je sais qu'ils ne m'en voudront pas !

Je ne veux pas, en revanche, omettre les courroies de liaison que sont nos coordonnatrices : Audrey BIDAL qui a passé le flambeau à ma chère Tiphonie NOËL dans le Grand-Est et toutes les autres...ainsi qu'Agnès LECAREUX à la "COM" et le personnel du Siège.

Une ombre a marqué mon existence : le décès de mon épouse en 2007. Je profite de cet article pour dire MERCI du fond du cœur à ceux qui ont été les premiers à me tendre la main : Gérard MOÏSE du COS 08, Pierre BLATGE, Francis et Evelyne DELPECH chez qui j'ai été choyé 3 années de suite à Montauban.

Les années défilent (trop vite à mon gré) mais je garde l'espoir de vous garder longtemps par l'intermédiaire de Solidarité Magazine.



## Une première année en tant que correspondante bénévole

**Camille LATY,**  
correspondante et bénévole

### Pourquoi être bénévole à l'APCLD ?

Par expérience personnelle. J'ai perdu ma meilleure amie de la sclérose en plaque il y a 3 ans. Je connais trop bien les difficultés des demandes de l'ESET, que ce soit pour l'aide à la maison, pour les aides financières, les aides psychologiques. On se retrouve vite dans le désarroi face à un mur, c'est très compliqué. J'ai tout de suite compris à quoi pouvait servir l'APCLD et en quoi je pouvais aider les autres.

### Quelles étaient tes craintes ou tes demandes avant de commencer ?

J'ai été très bien accompagnée. Claire m'a demandé ce que je souhaitais faire et jusqu'où je souhaitais aller avec l'association. Elle s'est adaptée à mes horaires, c'était ma première demande. La seconde était que je ne me sentais pas d'accompagner des personnes en fin de vie. Ce choix a été respecté.

### Comment s'est déroulée ta formation ?

J'ai suivi des formations en commun avec d'autres bénévoles, par teams "comment remplir des aides pécuniaires ?", "comment réaliser des actions de communication?"...

Au fur et à mesure j'apprends et je deviens plus autonome. Au début, Claire s'occupait des demandes d'aides pécuniaires, maintenant, j'explique cette aide aux agents et je remplis les dossiers. Et puis, si j'ai une question particulière, j'appelle et Claire me répond. Elle est disponible.

### Tu réalises beaucoup d'actions de communication pour l'APCLD ?

Quand je vais en bureau de poste à la rencontre des agents, je parle toujours de l'association, je laisse des

flyers un peu partout et je reste à l'écoute les agents. Si l'un d'entre eux se confie sur une demande particulière, je parle des aides de l'APCLD, et laisse le temps de réfléchir. Le plus souvent, lorsque je reviens sur le site, les agents commencent à entamer des démarches. Mon action touche un public varié : des papas ou des mamans seuls avec des problèmes financiers, comme des personnes en fin de carrière qui doivent naviguer entre les parents, les enfants voire les petits enfants et leur boulot. Il y a beaucoup d'aidants.

Je discute aussi avec les managers et directeurs de secteur, pour les informer des actions de prévention santé que l'on peut réaliser.

### Quels conseils pourrais-tu donner à une personne qui hésite à rejoindre l'APCLD ?

Il faut tenter, ne pas hésiter à passer le cap ! Avant d'être officiellement bénévole, j'ai eu un temps d'adaptation pour réfléchir sur mon choix d'adhérer à l'APCLD en tant que bénévole. C'est important de vérifier si l'on en a vraiment envie, si l'on est apte, car on va suivre des personnes parfois fragiles.

### Un dernier mot pour encourager de nouveaux bénévoles ?

On n'attend que vous ! Nous ne sommes pas tant que ça dans le Var. Je pense qu'il y a pas mal de personnes qui ont besoin de se sentir accompagnées et conseillées. C'est très enrichissant d'être solidaire !

---

*"Camille LATY est correspondante bénévole depuis 1 an et travaille comme détachée sport médical à l'INSA pour La Poste. Claire LEVEQUE, coordonnatrice régionale PACA, lui a présenté l'association et ce qu'il était possible d'y faire en tant que bénévole.."*

---



## **Dominique**, correspondante et bénévole dans les Bouches du Rhône depuis 8 ans

**Dominique BLANC**,  
correspondante et bénévole

**Retraitée de La Poste depuis moins de 6 mois, Dominique est bénévole à l'APCLD depuis février 2013.**

**Elle a connu l'association lorsque qu'en 1998 elle a été amputée de la jambe à la suite d'une thrombose. Lorsque sa fille a eu un grave accident, l'Assistante Sociale de la Poste a contacté l'APCLD pour une aide financière mais aussi pour l'accompagner et la conseiller.**

### **En tant que bénévole, quelles actions mènes-tu ?**

Je monte des dossiers d'aide pécuniaires et réalise des accompagnements individuels par téléphone. Depuis que je réalise des dossiers d'aide financière, je suis impressionnée par le nombre de personnes qui sont dans le besoin financièrement. Les dépenses de la vie ordinaire deviennent effrayantes et colossales. C'est vraiment du cas par cas.

Les appels téléphoniques permettent d'apporter un soutien moral. Je peux parfois passer 1h, 1h30 au téléphone avec des personnes. Par exemple, j'ai un ancien collègue avec qui j'étais restée en relation et qui a eu un grave accident. Lorsqu'il a été hospitalisé, c'est Claire\* qui l'a pris en charge et je me suis occupé des dossiers d'aide pécuniaire. Nous l'avons ensuite contacté régulièrement par téléphone pour prendre des nouvelles et le soutenir.

Je communique aussi beaucoup sur l'APCLD. Les chefs d'établissement n'ont pas le temps de distribuer nos plaquettes alors nous intervenons dans les centres de tri, bureaux de postes et centres courrier. On fait connaissance avec les agents. D'ailleurs, je commence à tous les connaître mais il y a de nouveaux donc je devrais bientôt retourner distribuer des plaquettes. Petit à petit, on fait notre trou !

### **Comment organises-tu ton bénévolat ?**

Il faut rassurer, chacun peut organiser son temps de bénévolat 1h par-ci, 1h par-là. La coordonnatrice respecte nos disponibilités. Dans notre secteur, la région PACA, nous devons être très autonomes car il y a une grande distance géographique à couvrir mais Claire reste très présente à nos côtés. J'ai aussi beaucoup appris par moi-même à la suite de mon handicap et grâce à toutes les personnes rencontrées. Comme je suis dans le Handisport depuis 2002, j'ai développé un réseau et appris énormément de choses concernant l'amputation et les prothèses

### **Quels conseils donnerais-tu à une personne qui hésite à rejoindre l'association ?**

C'est important d'aider les autres car cela nous apprend des choses pour la vie de tous les jours, que ce soit en tant que valide ou en tant que personne handicapée.

Parfois les postiers nous connaissent déjà, et disent "j'ai eu beaucoup de problèmes, j'ai reçu de l'aide de l'APCLD et maintenant je suis devenue bénévole". Il ne faut pas hésiter à adhérer car les bonnes volontés se réduisent. Si tu souhaites réaliser une bonne action, rejoins l'APCLD !!!

**Claire LEVEQUE**,  
coordonnatrice de la région PACA-CORSE



## Un 4<sup>ème</sup> plan national santé environnement "Un environnement, une santé"

Les comportements humains, par leur impact sur la biodiversité ou le changement climatique, pèsent lourdement dans l'origine des maladies infectieuses émergentes, dont 60 % sont d'origine animale. Le 7 mai 2021, la ministre de la transition écologique, Barbara POMPILI, et Olivier VÉRAN, ministre des Solidarités et de la Santé, ont lancé le 7 mai 2021 le 4<sup>e</sup> plan national santé environnement (PNSE 4) aux côtés d'Élisabeth TOUTUT-PICARD, présidente du Groupe Santé Environnement.

"Avec ce plan, nous faisons le pari d'une meilleure information des citoyens pour les aider à faire les choix de consommation les plus éclairés..." a déclaré Barbara POMPILI.

Pour répondre aux enjeux du PNSE 4, l'Etat prévoit de :

- Améliorer la lisibilité de l'étiquetage des produits ménagers pour réduire les risques liés à leur utilisation, par exemple avec un étiquetage de type toxiscore
- Mettre à disposition de tous un service numérique public pour connaître la qualité de son environnement immédiat (qualité de l'air extérieur, risque allergique aux pollens, etc.) et les bons gestes à adopter ;
- Permettre à chacun d'identifier la présence de substances chimiques dangereuses dans des produits du quotidien via une application sur smartphone

pour augmenter la transparence et permettre au consommateur de faire des choix éclairés ;

- En partenariat avec la profession vétérinaire, mieux informer les propriétaires sur les risques associés aux recours aux produits biocides pour animaux de compagnie (insecticides, désinfectants, répulsifs) ;
- Éviter les "phénomènes de mousses" parfois observés sur les plages françaises liés à une pollution des eaux par des molécules de détergents pétrochimiques en privilégiant les détergents plus favorables pour l'environnement et la santé ;
- Dédier une enveloppe de 90 millions d'euros pour financer des programmes de recherche scientifiques sur les facteurs environnementaux qui ont un impact sur la santé et sur les pathogènes émergents, notamment ceux qui se propagent de l'animal à l'homme.
- Interdire les lumières bleues les plus dangereuses dans les jouets des enfants en application des recommandations de l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (Anses) ;
- Renforcer la surveillance de la santé animale dans le contexte de la crise sanitaire pour prévenir le développement des maladies infectieuses d'origine animale.

(Source : [solidarietessanté.gouv](https://solidarietessanté.gouv.fr))

### Les quatre objectifs de ce nouveau plan :

1

#### INFORMATION

Permettre à chacun, d'être mieux informé et d'agir pour protéger sa santé et celle de son environnement grâce à des outils simples et facilement accessibles

2

#### ENVIRONNEMENT

Réduire les expositions environnementales et leur impact sur la santé et celle des écosystèmes

3

#### COLLECTIVITÉS

Impliquer davantage les collectivités, pour que la santé environnement se décline dans les territoires au plus près des besoins de chacun

4

#### RECHERCHE

Grâce à la recherche, mieux connaître les expositions tout au long de la vie et comprendre les effets des pollutions de l'environnement sur la santé



## Une nouvelle plateforme pour manger sain et responsable :



[www.fraisetlocal.fr](http://www.fraisetlocal.fr)

Lancée le 12 janvier 2021 par le ministère de l'Agriculture et de l'Alimentation, l'interface Frais et Local est consultable de votre ordinateur ou de votre téléphone mobile ou tablette. Son utilité est d'identifier facilement les producteurs des réseaux partenaires et leurs points de vente près de chez vous.

Avec "Frais et local", le ministère de l'Agriculture et de l'Alimentation, en partenariat avec les Chambres d'agriculture, a recensé sur cette plateforme 8000 exploitations et points de vente près de chez vous, répartis sur tout le territoire métropolitain et dans les territoires d'outre-mer.

Elle permet d'ailleurs de localiser sur une carte des producteurs et leurs points de vente et d'affiner la recherche :



- **par produits :** fruits et légumes, viandes et poissons, crèmerie, boissons alcoolisées et jus, épicerie et autres ;
- **par types de point de vente des producteurs :** vente à la ferme, point de retrait, magasin de producteurs, marché de producteurs, vente uniquement par Internet ;
- **par réseaux partenaires.**

(source Ministère de l'agriculture)

## 2022 sera l'année internationale du verre

Adoptée à l'Assemblée générale des Nations unies du 18 mai 2021, 2022 sera "**Année Internationale du Verre.**" L'objectif est de valoriser le rôle du verre dans les domaines scientifiques, économiques, artistiques et culturels. Ce matériau est en effet essentiel à de nombreuses technologies vitales et facilite la transition vers un monde plus durable.

L'industrie verrière française regroupe des acteurs industriels de tout premier plan dans les différents

domaines : les verres pour l'optique et la photonique, le flaconnage pour la pharmacie et la parfumerie cosmétique, les emballages alimentaires, les arts de la table, le verre plat, la laine de verre, la fibre de verre, les bioverres et les verres spéciaux.

Depuis 2019, les gestes des savoir-faire verriers sont inscrits à l'inventaire du patrimoine culturel immatériel de la France et plusieurs manufactures françaises sont reconnues comme étant des Entreprises du Patrimoine Vivant de la France.

L'année internationale du verre sera portée par les 4 organisations professionnelles et scientifiques qui représentent le verre en France :

- la Fédération des Chambres Syndicales des Industries du Verre,
- la Fédération du Cristal et du Verre,
- la Fédération Française des Professionnels du Verre,
- l'Union pour la Science et la Technologie Verrières.





## En période estivale, étanchez votre soif avec des eaux fruitées maison

Hydratez-vous avec plaisir grâce à ces quelques recettes très simples d'eau aromatisée à faire soi-même

1

### Des glaçons à la menthe maison :

Placer une feuille de menthe dans chaque case d'un bac à glaçon, ajouter de l'eau puis mettre au congélateur...difficile de faire plus simple.



2

### Eau détox concombre, menthe et ananas :

Rincer abondamment 1 brin de menthe et 1/4 de concombre. Le couper en rondelles de 2 à 3 mm d'épaisseur. Tailler 2 tranches d'ananas en quartiers. Mettre les fruits dans une carafe de 1 litre et compléter avec de l'eau. Mettre la préparation au réfrigérateur durant 2 à 3 h avant de déguster.

3

### Eau / gariguettes et basilic :

Couper 10 fraises gariguettes en deux. Placer les fruits et 5 feuilles de basilic frais dans une carafe avec 1 litre d'eau et 5 glaçons. Mettre 2 h au réfrigérateur avant de déguster.

4

### Eau aromatisée orange et citron :

Laver 1 orange bio, 1/2 citron jaune bio, 1/4 pamplemousse bio (facultatif) à la brosse. Émincer les agrumes en tranches d'environ 4 mm d'épaisseur. Placer la moitié des rondelles dans une carafe avec une branche de romarin. Rajouter 1 litre d'eau et enfin le reste des agrumes.

Conserver au réfrigérateur pendant une nuit. Consommer dans les 24h.

5

### Eau pétillante citron-concombre :

Peler 1,5 concombre et les couper en morceaux. Retirer la peau d'un 1/2 citron, sans oublier la peau blanche qui apporte l'amertume. Passer les morceaux de concombre et le jus de citron à la centrifugeuse. Ajouter de l'eau minérale gazeuse dans la centrifugeuse pour plus de fraîcheur. Servir avec les glaçons à la menthe.



## ZOOM Sur le fruit de l'été : la pêche jusqu'à fin août !

Elle peut être blanche, jaune, de vigne... jusqu'à fin août, profitons du plaisir de croquer dans une pêche juteuse et régalons-nous de ce fruit doux et parfumé.

Gorgée en eau (presque à 90%), la pêche est un fruit très désaltérant. Elle est aussi faiblement calorique (40 Calories pour 100g).

Riche en vitamine A, B, C et en sels minéraux, elle est conseillée pour les diabétiques et les personnes sujettes à la goutte. Elle est aussi excellente pour le foie, l'estomac, les reins et les intestins.

Et comme idée dessert, rien de très compliqué, la pêche peut se déguster tout simplement en carpaccio avec du jus de citron et quelques feuilles de menthe ou de verveine fraîches.

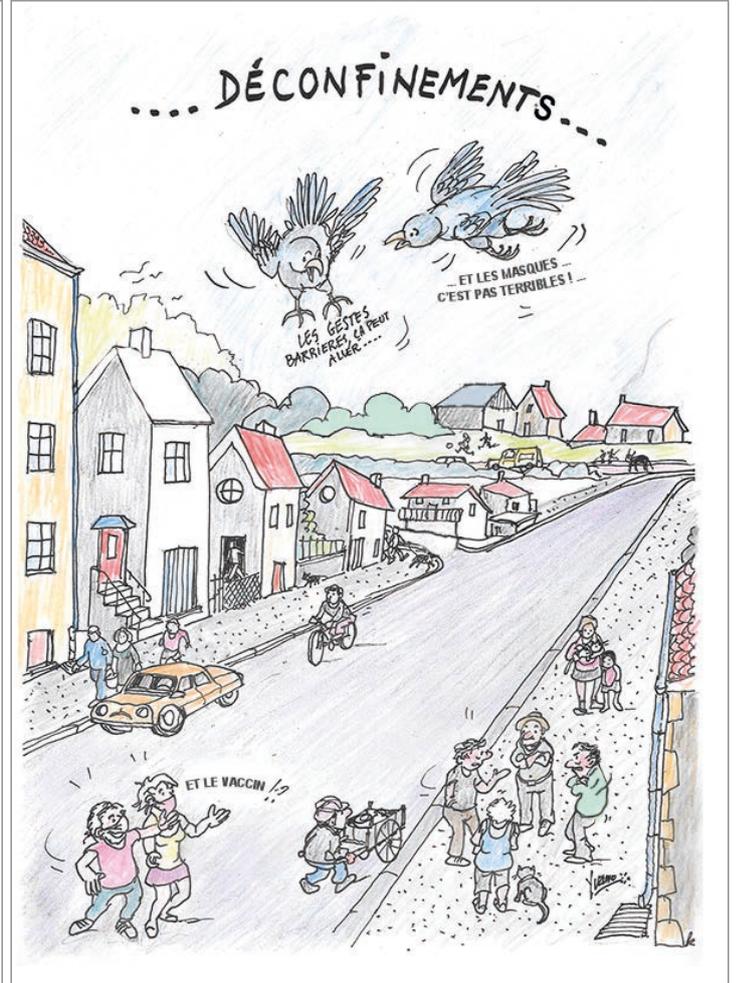
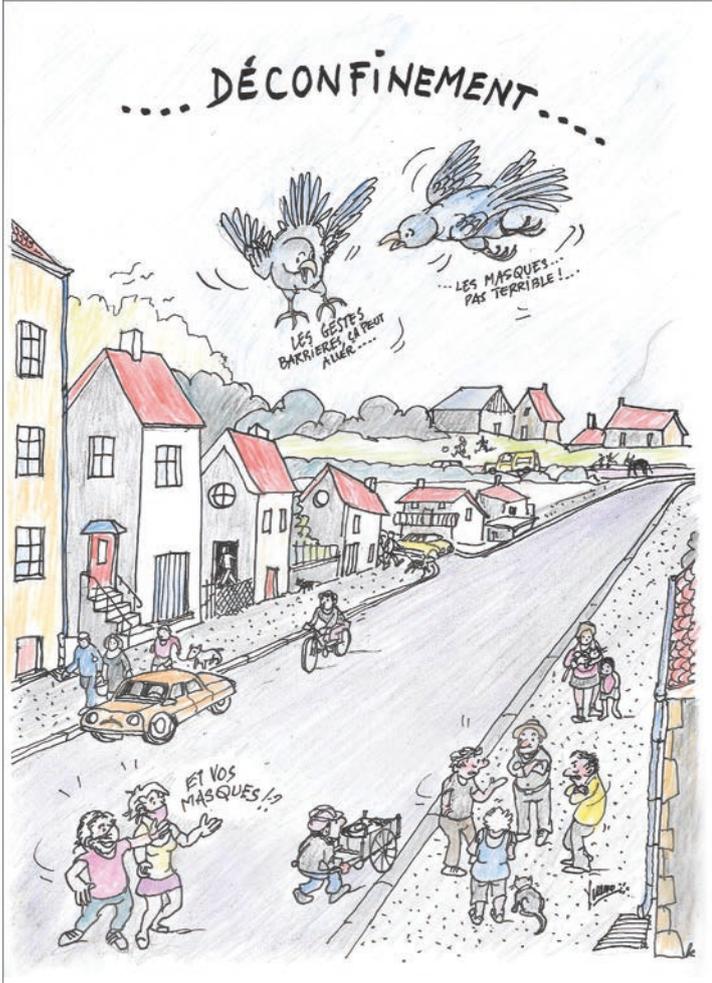
4 mm d'épaisseur. Placer la moitié des rondelles dans une carafe avec une branche de romarin. Rajouter 1 litre d'eau et enfin le reste des agrumes.

Conserver au réfrigérateur pendant une nuit. Consommer dans les 24h.





## LE JEUX DES 7 ERREURS



- Les 7 erreurs sont les suivantes :**
- 1- Déconfinements au pluriel
  - 2- l'arbre du fond est coloré en vert
  - 3- le toit d'une maison à gauche est blanc
  - 4- plus de voiture jaune dans la rue à gauche
  - 5- plus de chien sur le trottoir de gauche
  - 6- "et le vaccin ?" à la place de "et vos masques"
  - 7 - sur le trottoir de droite l'homme porte un tee-shirt vert



## La fable, La colombe et la fourmi

**Jean de La Fontaine est né il y a 400 ans, et reste bien vivant.**

Jean de La Fontaine naquit aux alentours du 8 juillet 1621 à Château-Thierry, dans l'Aisne.

Il entre à l'Académie française en 1683 et meurt en 1695. Il aura écrit 243 fables, divisées en douze livres, parus en trois recueils, en 1668, 1678 et 1679. "Je mersers d'animaux pour instruire les hommes", écrivait La Fontaine.

Alain Toutous a choisi une fable en lien avec les valeurs de l'APCLD et demandé à son ami artiste, Etienne Yver, de l'illustrer. (technique: acrylique sur papier)

Site Internet : [www.etienne-yver.com](http://www.etienne-yver.com)  
Merci à eux pour ce beau cadeau !



### Alain, pourquoi avoir choisi cette fable ?

*Cette fable reprend le même thème que celui de la fable le Lion et le Rat "On a souvent besoin d'un plus petit que soi". Mais cette fois si, La Fontaine nous conte l'histoire d'une colombe et d'une fourmi. La colombe sauve la fourmi, et cette dernière n'hésite pas à l'aider à son tour dès qu'elle en a l'occasion. Jean de la Fontaine nous dit qu'un bienfait n'est jamais perdu et je suis certain que nombre de bénévoles et de bénéficiaires se retrouveront dans cette fable.*

### LA COLOMBE ET LA FOURMI

**L'autre exemple est tiré d'animaux plus petits.**

**Le long d'un clair ruisseau buvait une Colombe,  
Quand sur l'eau se penchant une Fourmi y tombe.**

**Et dans cet océan l'on eût vu la Fourmi**

**S'efforcer, mais en vain, de regagner la rive.**

**La Colombe aussitôt usa de charité :**

**Un brin d'herbe dans l'eau par elle étant jeté,**

**Ce fut un promontoire où la Fourmi arrive.**

**Elle se sauve ; et là-dessus**

**Passe un certain Croquant qui marchait les pieds nus.**

**Ce Croquant, par hasard, avait une arbalète.**

**Dès qu'il voit l'Oiseau de Vénus**

**Il le croit en son pot, et déjà lui fait fête.**

**Tandis qu'à le tuer mon Villageois s'apprête,**

**La Fourmi le pique au talon.**

**Le Vilain retourne la tête :**

**La Colombe l'entend, part, et tire de long.**

**Le soupé du Croquant avec elle s'envole :**

**Point de Pigeon pour une obole.**

## Livre, écrit par Florence Aubenas

### L'INCONNU DE LA POSTE

**Florence Aubenas**, éditions de l'Olivier,  
240 pages, 19 €.

Le livre de Florence Aubenas, paru en février 2021 est extraordinaire. C'est le résultat d'un travail journalistique de plus de 7 ans au contact de tous les protagonistes d'un fait-divers.

Le 19 décembre 2008 Catherine Burgod, la gérante de La Poste annexe de Montréal-la-Cluse, est assassinée de 28 coups de couteau.

C'est le récit, vécu de l'intérieur, de la vie de tous les acteurs de cette affaire avant, pendant et après l'assassinat ainsi que de l'enquête policière qui suivit.

La victime est une postière de 40 ans, aux faux airs de Sophie Marceau, divorcée, enceinte et ayant fait deux tentatives de suicide. Son père est un notable de la mairie, qui a trop gâté sa fille chérie, et se battra jusqu'au bout pour faire condamner celui qu'il pense être son assassin.

Le principal suspect est en effet un marginal résidant dans le bourg, Gérald Thomassin. Mais au-delà de son RSA et de sa dépendance à l'alcool et à la drogue, il s'avère être un acteur césarisé pour son premier rôle dans un film de Jacques Doillon et avec 20 films à son actif.

De nombreux autres personnages viennent compléter ce témoignage d'une certaine France du XXI<sup>ème</sup> siècle.

Passionnant comme un roman policier, cet ouvrage est remarquable par la qualité de l'écriture de Florence AUBENAS, la précision de la description des lieux et des personnes, la complexité des caractères et des sentiments en présence.

**C'est Zola et Simenon réunis. Mais ce n'est pas un roman. L'histoire est conforme à la réalité et à ses coups de théâtre...A lire absolument.**

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 Verbonne  
44120 VERTOU  
Tél. : 02 40 35 70 93  
Port : 06 79 41 66 33

#### Est

**Tiphanie 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@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 13 80 05  
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.auvergnerhonealpes@apclcd.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@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  
71, avenue Camille Pelletan  
13003 MARSEILLE  
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 : michelriest@gmail.com



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

# Et si vous rejoigniez les 400 bénévoles de l'APCLD ?



Partout en France, trouvez la mission qui vous correspond !

- **Maintenir le lien social** des personnes malades ou en situation de handicap par des visites, appels téléphoniques, courriers, e-mails...
- **Orienter les bénéficiaires** dans leurs démarches, les aider à la constitution de dossiers pour faire valoir leurs droits
- **Participer à des forums et organiser des campagnes de prévention santé** à la demande des établissements La Poste et Orange
- **Mettre vos compétences au service de l'association** (communication, bureautique, administratif, logistique...)

Pour exercer ces missions :

- **L'association s'engage à vous former.**
- **Un bénévole tuteur vous accompagne sur le terrain.**
- **La coordonnatrice régionale reste votre interlocutrice à chaque étape de votre parcours.**

Pour nous rejoindre, contactez-nous au **01 49 12 08 30** ou sur notre site internet : **www.apclld.fr**

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