



Solidarité

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

Magazine

TRIMESTRIEL
n° **371**
Printemps
2022

Les vaccins à base d'ARNm, une révolution en vaccinologie



L'APCLD remercie ses bienfaiteurs

/ ACTUALITÉS DE L'ASSOCIATION /

Vivre à domicile, réduire la fracture du grand âge

/ INTERVIEW / TÉMOIGNAGE /

Séverine CASELLATO
Reine DENHEZ

/ À LA UNE /

Les maladies chroniques et le handicap invisible en prévention

Vie de l'association

Association p 04

A comme
Accompagnement p 06

P comme
Prévention p 07

C comme
Conseils et démarches p 15

L comme
Logement p 18

D comme
Don p 19

Dossier médical

Les vaccins à base d'ARNm p 10

Actualités

Actualités médicales p 20

Brèves p 24

Recette p 25

Culture p 27

Jeu p 28

Info association p 30

Contacts p 31

LA SOLIDARITÉ EST INTEMPORELLE

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

UNE AIDE PERSONNALISÉE

Accompagner et rompre l'isolement

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

Prévention santé

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

Conseils et démarches

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

Logements d'accueil

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

COMITÉ D'HONNEUR MÉDICAL

PRÉSIDENT

Professeur Marc-Olivier BITKER

Ancien chef du Service d'Urologie
à l'Hôpital de la Pitié-Salpêtrière
Professeur Émérite Sorbonne
Université Médecine

MEMBRES :

Professeur Maxime DOUGADOS

Chef du service de rhumatologie à l'Hôpital
Cochin

Professeur Francine LECA

"Mécénat Chirurgie Cardiaque"

Professeur Henri LÔO

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

Professeur Jacques PHILIPPON

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

Professeur 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

Professeur Pascal LEPRINCE

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



À l'heure du bilan de l'activité de l'APCLD en 2021 et dans la situation sanitaire exceptionnelle que nous avons traversée pour la 2^{ème} année consécutive, force est de constater que la mission d'accompagnement et de conseil a été maintenue auprès de nos bénéficiaires grâce à la mobilisation quotidienne des bénévoles et des permanents de l'association.

Je veux remercier particulièrement tous nos bénévoles qui donnent de leur temps, qui ne comptent pas leurs efforts à l'époque où tout se monnaie.

MERCI à vous tous qui portez les valeurs de l'association : **la solidarité et l'humain.**

Une nouvelle équipe est constituée et apporte des idées neuves au siège de l'APCLD à Arcueil avec l'arrivée de Séverine CASELLATO sur le poste de directrice, Johanna NETO au secrétariat, Claire BELETRE acteur social polyvalent logements, et Arthur GUEDON chargé de communication. Elle se met actuellement en ordre de marche pour assurer un fonctionnement fluide au quotidien, préparer notre assemblée générale programmée en juin prochain et travailler à la construction de notre avenir en 2025.

Au nom de tous les bénéficiaires de l'APCLD, je tiens également à adresser mes remerciements les plus sincères pour les nombreux dons qui nous sont parvenus en 2021 lors de notre campagne Membres Bienfaiteurs. Votre participation financière permettra de renforcer nos différentes actions d'aides et d'accompagnement des personnes malades et en situation de handicap que nous soutenons.

Nathalie ZUBIOLLO
Présidente de l'APCLD



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

Commission paritaire : 0524 G 85281 | **Directeur de la publication :** Nathalie ZUBIOLLO, Présidente de l'APCLD
Rédacteur en chef : Arthur GUEDON | **Rédacteurs :** Laurence CHOTEAU, Odile LAUNAY, Micheline LEZIN, Michèle MONNIER, Murielle COMMUNAL, Julie BECHENNEC, Sylvestre JANKY, Florent ANELKA, Arthur GUEDON | **N° ISSN APCLD :** 16341945 | **Paru en :** Avril 2022

Dépôt légal : Commission communication : Alain LE CORRE, Alain TOUTOUS, Jean-Paul CAMO, Louis PERRIGAULT | **Conception graphique/impression :** Armicom - Tél. : 06 81 78 43 12 | **Abonnement annuel :** 6 € | **Numéro à l'unité :** 2 € | **Diffusion :** 5 000 exemplaires

L'APCLD remercie chaleureusement les bénévoles et les bénéficiaires pour leur témoignage.



L'APCLD remercie ses bienfaiteurs

Rédaction Arthur GUEDON

Vous avez été encore une fois nombreux à participer à notre tirage au sort et nous tenions à vous remercier chaleureusement pour vos précieux dons !

Nous félicitons également les plus chanceux d'entre vous qui remportent les lots offerts grâce à nos généreux partenaires Azureva, Toulousirs et La coop.

Reine DENHEZ, bénévole à l'APCLD, en compagnie de Nathalie ZUBIOLLO, la Présidente de l'APCLD, a tiré au sort les grands gagnants qui remportent dans l'ordre :



Nathalie ZUBIOLLO, Présidente de l'APCLD et Reine DENHEZ, Bénévole à l'APCLD

1^{er} et 2^e lots

Un week-end pour deux en pension complète dans un village vacances Azureva



3^e et 4^e lots

Un bon SPA de Toulousirs



du 5^e au 9^e lots

Deux places de cinéma Gaumont offertes par Toulousirs



10^e lot

Une friteuse cuisson de La Coop



du 11^e au 20^e lots

Un essuie lunettes APCLD



A > COMME ACCOMPAGNEMENT



Séverine CASELLATO, notre nouvelle Directrice

Propos d'Arthur GUEDON

Séverine, quel a été ton parcours avant de rejoindre l'association ?

J'ai une formation en ingénierie sociale et gérontologie. Après une courte expérience en EHPAD, je me suis très vite tournée vers le domicile. J'ai travaillé plus de 17 ans dans ce secteur, d'abord dans la gestion d'aides directement en lien avec les personnes (aide à domicile, téléassistance) puis pendant 15 ans à la tête d'une fédération d'associations d'aide à domicile en région parisienne. Cette expérience a été riche en apprentissage dans la mesure où j'ai été amenée à accompagner des projets très divers en fonction des projets financés par les autorités de tutelle (Conseils départementaux et CNSA notamment). J'ai pu ainsi participer à la transformation et à la modernisation des services d'aide à domicile sur mon département.

Après ce parcours dans le médico-social, j'ai dirigé une PTA (plateforme territoriale d'appui à la coordination) en Bretagne et encadré une équipe de coordinatrices dont les missions étaient de répondre aux sollicitations des professionnels (principalement des médecins) sur des situations complexes. Au-delà de la mission de coordination, la PTA avait pour mission de soutenir les pratiques innovantes, de participer à la transformation du système de santé et d'être un relai sur les actions de prévention en santé du territoire.

Qu'est-ce qui t'a donné envie de rejoindre l'APCLD ?

Ce sont les missions de l'APCLD qui m'ont séduite. Je retrouve en une seule association les domaines qui m'animent depuis le début de ma carrière : le social, le médico-social, le sanitaire et la prévention !

Connaissais-tu déjà le milieu associatif ?

Je n'ai "œuvré" que dans le secteur associatif. Avant de travailler, j'ai été bénévole aux petits frères des pauvres et je n'ai ensuite travaillé qu'en milieu associatif. Je n'envisage pas l'accompagnement de la maladie, du handicap, de la perte d'autonomie sous une forme juridique qui ne serait pas désintéressée.

Quelles seront tes missions en tant que Directrice de l'APCLD ?

Ma principale mission en tant que directrice, au-delà de la gestion courante de la vie de l'association, est d'accompagner de manière opérationnelle les transformations de l'APCLD dans le cadre du projet APCLD 2025.

Ce programme est en co-construction avec les équipes, les bénévoles, les administrateurs afin de déterminer les contours de l'APCLD de demain en gardant toujours en fil conducteur l'aide aux personnes malades et en situation de handicap des groupes La Poste et Orange. ●

L'APCLD compte sur vous !

Avec l'allègement progressif des restrictions liées au Covid-19, l'association a plus que jamais repris ses activités d'aide et soutien aux personnels des groupes La Poste et Orange et aux membres de leurs familles touchés par la maladie ou le handicap. C'est la raison pour laquelle nous faisons appel à vous ! L'APCLD a besoin de nouveaux bénévoles sur tout le territoire pour prêter main forte à ceux qui se sont déjà engagés à nos côtés.

Être bénévole à l'APCLD, c'est offrir un peu de son temps pour accompagner des bénéficiaires dans leurs démarches, tenir compagnie à des personnes isolées, présenter les missions de l'association sur les lieux de travail, apporter ses compétences sur des questions administratives et informatiques mais c'est surtout un geste de solidarité envers ceux qui en ont le plus besoin.

Rejoignez-nous et trouvez des missions qui vous correspondent dans toute la France.

Pour cela, contactez-nous au :

☎ 01 49 12 08 30,

**sur notre site : www.apclد.fr
ou à l'adresse apclد@apclد.fr.**

Nos bénévoles sont accueillis et formés par un tuteur qui les accompagne tout au long de leur parcours ainsi que par une coordinatrice qui sera leur interlocutrice dédiée. ●

A > COMME ACCOMPAGNEMENT



Reine DENHEZ, une bénévole à l'écoute

Propos recueillis par Arthur GUEDON

Comment as-tu connu l'APCLD et quand as-tu intégré l'association ?

Je travaillais dans le plus grand bureau de Poste de France, Paris Louvre RP, composé de 3 directions et 4 arrondissements de distribution de courrier ainsi qu'une brigade financière composée de 21 agents, où j'ai été nommée en juillet 1975.

Lors d'une journée d'accueil réservée aux nouveaux arrivants en présence des syndicats et d'associations diverses, le correspondant Île-de-France de l'époque nous a présenté l'association et ses missions. Il a souhaité me rencontrer quelques jours après ma prise de fonctions, ayant été informé que j'œuvrais activement dans le monde associatif (JAC, L'abbé-Pierre, Paralysés de France, Adep-Oxygène, la Croix rouge et les Anciens Combattants).

Il était à la recherche de bénévoles pour aider l'APCLD et m'a proposé une journée pour connaître l'importance et la diversité de tous les services et c'est ainsi que j'ai intégré l'association pour venir en aide aux personnes en difficulté.

Il a ensuite pris sa retraite en 1985 et j'ai accepté de devenir correspondante pour continuer ce que j'avais appris durant 10 années à ses côtés. J'ai donc dû m'organiser pour rencontrer les collègues en difficulté et faire le suivi des dossiers et des situations sur le lieu de travail.

Je reviens en la personne de Mr Claude VIDAL, au 27 rue du Faubourg Poissonnière dans le 10^{ème} arrondissement de Paris. Il m'a fait confiance et a obtenu auprès du Directeur de l'Etablissement qu'il mette à disposition de l'APCLD un local aménagé et doté d'un téléphone en 1995, pour recevoir et renseigner les collègues rencontrant des difficultés.

Tu t'es notamment occupée des logements pour les bénéficiaires, quelles étaient tes missions ?

En 2003, j'ai profité du temps libre de ma retraite pour continuer à aider l'APCLD.

Ayant des qualités personnelles comme la capacité d'écoute, le sens de l'initiative, la connaissance du BTP, de l'électricité et de la plomberie, j'ai pu aider le service APPA sur demande du Président.

Mes missions variaient énormément : le changement d'un robinet, la réinstallation d'un rideau, la remise en état d'une hotte, le changement d'une prise électrique, le montage de meubles, l'agencement, vérifier l'état d'une salle de bain, d'une cuisine, faire un brin de ménage etc...

Quelles valeurs et quelles qualités faut-il avoir selon toi pour être bénévole à l'APCLD, notamment au siège en Ile-de-France où tu te situes ?

Quand on vient en aide à quelqu'un qui fait appel à l'association, on doit avant tout faire preuve de respect et d'empathie. Il faut être capable de se mettre à la place de la personne et de s'identifier à elle pour prendre des décisions dans des situations parfois complexes. Il faut aussi avoir le goût du travail d'équipe car on est amenés à beaucoup de participation et à faire les choses ensemble.

Quel est ton plus beau souvenir au sein de l'association ?

C'est définitivement le soutien de la Présidente de l'APCLD, Mme Nathalie ZUBIOLLO qui, malgré ses activités et sa vie privée, a toujours trouvé le temps de me rendre visite lorsque j'étais hospitalisée durant plusieurs semaines en 2019. Elle est venue me voir, s'est intéressée à ma situation grave (j'ai perdu la vision de mon œil droit), et son écoute, ses conseils, m'ont permis de continuer à lutter, de garder le moral et de m'en sortir. Je tiens aussi à remercier les coordonnatrices et l'ensemble des bénévoles qui me sont venus en aide. Encore merci à toute l'APCLD.

Comment peut-on suivre ton exemple et devenir bénévole au sein de l'APCLD ?

Il faut être à l'écoute des autres, être respectueux du lieu où l'on travaille, dire bonjour, au revoir, être impartial, tout simplement. Et surtout ne pas hésiter à contacter l'association si on ressent l'envie d'aider les autres. ●

P > COMME PRÉVENTION



Les maladies chroniques et le handicap invisible en prévention au village La Poste de Montpellier et communication à Toulouse Minimes

Rédaction Murielle COMMUNAL

Frédéric FORESTIER, Référent Diversité & Handicap Direction d'Appui & Soutien OCCITANIE, avec l'appui de son équipe réunie autour de la Mission Handicap de la DAST MP-LR et du siège Branche Réseau et Numérique a organisé la Semaine Européenne de l'Emploi des Personnes en situation de Handicap, édition 2021, du 15 au 19 novembre 2021.

Au programme, des animations en distanciel et en présentiel (Quiz, aventures Klaxoon, jeux handisports), des e-learnings animés pour les managers et des formations en ligne pour les collaborateurs, une expérience en DuoDay. Le dispositif DuoDay est un format court, convivial, sécurisé, durant lequel à l'occasion d'une journée nationale (le 18 novembre) un employeur accueille une personne en situation de handicap, en duo avec un collaborateur volontaire. Au programme de cette journée : découverte du métier, participation active et immersion en entreprise.

L'APCLD a participé à cette semaine de sensibilisation au handicap et à la maladie, fidèle à ses missions, plaçant les valeurs humaines au cœur de ses préoccupations.

Malik BEHLOUL et
Michelle ARRANGER



Michelle ARRANGER, Alain GAYRAUD, Alima GOUMBRI, Sylvie BROUSSE, Christine LEBODEDEC, Corinne PUIG, Frédéric FORESTIER et Catherine BRUNEL

"Le 19 novembre, nous étions présents à Montpellier pour intervenir sur les thèmes des Maladies Chroniques et du Handicap Invisible.

Notre intervention s'est déroulée sous deux formats différents.

D'une part deux interventions en visioconférence qui se sont parfaitement déroulées, l'une à 10h et l'autre à 14h. Nous avons eu le plaisir d'accueillir Mme Corinne PUIG (Infirmière) Mme Catherine BRUNEL (RRH DR Languedoc-Roussillon), Mme Sylvie BROUSSE (ARH DAST), Mme Christine LEBODEDEC (Chef de Projet Pôle Communication Occitanie) et Mr Richard BRUNEL (SG).

Puis d'autre part, un stand a été mis en place pour la journée, proposant flyers, infos et goodies reprenant les thèmes de sensibilisation abordés. Mme Alima GOUMBRI, Mme Michelle ARRANGER et Mr Alain GAYRAUD, bénévoles à l'association ont contribué efficacement au bon déroulé de cette journée.

Mr Malik BEHLOUL (CGT) nous a fait le plaisir de venir sur le stand afin de partager un moment d'échanges sur nos missions de sensibilisations et d'accompagnements".

Le 17 novembre, c'est Mr Guy JARLIER, bénévole APCLD, qui s'est rendu à Toulouse Minimes afin d'assurer la présence de notre association lors de cette semaine et de promouvoir nos diverses actions.

"Je souhaite tout particulièrement féliciter Mr FORESTIER qui a mis en place des actions très enrichissantes tout au long de cette semaine de sensibilisation, à le remercier pour nous avoir permis d'y apporter notre contribution et à lui souhaiter une belle réussite dans ses nouvelles fonctions". ●

P > COMME PRÉVENTION



Outre-Mer, Guadeloupe

Matinée sur la semaine de l'hangagement à Orange le 18/11/2021

Le 18 novembre dernier, Sylvestre JANKY, délégué APCLD, et son fils Christopher JANKY, adhérent à l'APCLD, ont été invités par Mme Nadège JEROME à la boutique Orange de Houelbourg pour participer à la semaine Européenne pour l'emploi des personnes handicapées (SEEPH).

Cette matinée était organisée par la correspondante handicap Sandrine DEFORT. Un Duoday avec deux salariés d'Orange : "Patrick CHERUBIN et Nadège JEROME ont accompagné mon fils sur l'atelier numérique et sur la prise en main du smartphone afin de lui faire découvrir le matériel destiné aux personnes porteuses d'un handicap dans le cadre de cet événement. Cette matinée était très bien organisée et l'atelier a été très intéressant et enrichissant pour lui car il a pu découvrir plusieurs facettes de cet outil et bien d'autres choses.

Je remercie Nadège et Patrick pour leur gentillesse et l'attention apporté à mon fils durant cette matinée."

Rédaction Sylvestre JANKY

Île-de-France

Intervention sur la nutrition à la plaque de Mareuil-lès-Meaux

Les établissements de la plaque de Mareuil-lès-Meaux, en Seine-et-Marne, dirigés par Mme Hélène SAINT GILLES, la Directrice, ont sollicité l'APCLD en contactant Michèle MONNIER afin de sensibiliser leurs agents sur l'importance de la nutrition au travail.

Cette intervention a confirmé la primordialité du petit déjeuner ou de la collation afin que les facteurs qui passent de longues heures en extérieur prennent conscience de l'énergie nécessaire pour mener à bien leurs activités.



Michèle MONNIER avec les agents de la plaque de Mareuil-lès-Meaux

Cette opération a été menée sur 8 établissements de la plaque au total, entre les mois de novembre et décembre. Les agents ont fortement apprécié ces animations et ont même demandé d'autres interventions à l'avenir avec un intérêt particulier pour la thématique du sommeil.

"Je tiens à remercier Mme Hélène SAINT GILLES pour la confiance qu'elle m'a accordée ainsi que ses équipes membres du CODIR."

Rédaction Michèle MONNIER

Est

Campagne d'appels aux dons 2021 en Moselle

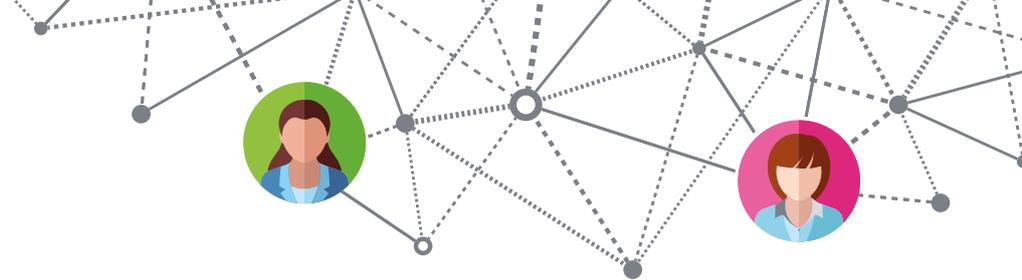
Comme chaque fin d'année, la campagne membres bienfaiteurs est une activité clé et primordiale de l'association. C'est une façon de récolter des dons mais aussi de faire connaître nos prestations au personnel en activité de La Poste et Orange et d'accroître notre notoriété. Pour honorer cette activité traditionnelle, Geneviève, Denis et Monique, les trois correspondants de Moselle (57), se sont répartis minutieusement par zone géographique les différents sites où ils pouvaient

déposer ou envoyer des brochures à destination des postiers et salariés d'Orange.

Pour les bureaux de Poste, chacun a pu faire le déplacement et remettre aux chargés de clientèle un lot de brochures accompagnées d'un courrier à remettre au responsable d'établissement en guise d'autorisation. Par ce courrier, il a été aussi l'occasion de rappeler l'ensemble de nos prestations individuelle et de nos actions de prévention/ santé pouvant être déclinées sur site. Pour les autres établissements où le déplacement était plus difficile d'accès (centres courriers, Orange...) les brochures ont été envoyées par voie postale. Au total 25 sites ont été touchés avec plus de 1 000 brochures distribuées.

Un grand merci à l'équipe mosellane pour son investissement et son dynamisme malgré un contexte sanitaire particulier.

Rédaction Tiphanie NOEL



Outre-Mer, Antilles-Guyane

Coopération APCLD et la Direction Orange Antilles-Guyane



Florent ANELKA,
Délégué Régional
APCLD Martinique



Sandrine DEFORT,
Référénte handicap
chez Orange



Sylvestre JANKY,
Délégué Régional
APCLD Guadeloupe

La 25^e édition de la SEEPH, appelée "Semaine de l'Hangagement" chez Orange, a eu une résonance particulière puisqu'elle s'inscrivait dans un contexte sanitaire difficile de crise du Covid-19, avec ses conséquences économiques et surtout sociales qui ont particulièrement impacté le moral de tous les salariés.

C'est un moment d'échange et de partage sur le handicap. Cette volonté implique de travailler de concert avec les acteurs de toutes les parties prenantes : Direction, RH, AS, APCLD et autres référents pour informer et sensibiliser nos collègues.

Cette action annuelle est devenue emblématique pour notre association dont la mission quotidienne est d'accompagner et soutenir les personnes malades et handicapées d'Orange et La Poste dans leur vie de tous les jours par l'action des bénévoles.

À la Direction Orange Antilles-Guyane et vu les conditions de pandémie accrue, la cellule Handicap a choisi deux après-midis pour sensibiliser les salariés.

Cette nouvelle édition s'est déroulée en distanciel les 16 et 17 novembre 2021 pour les salariés d'Orange Caraïbes. La Direction AG par sa référente Handicap Mme Sandrine DEFORT, a une fois de plus fait confiance à l'APCLD pour animer un atelier en distanciel. Nos deux délégués régionaux APCLD : pour la Guadeloupe Sylvestre JANKY et pour la Martinique Florent ANELKA ont animé une séance de 13h à 16h. Lors d'une réunion préparatoire trois jours auparavant, le thème de l'AVC, avec son lot de séquelles, avait été choisi en commun car il est la première cause de handicap dans nos régions, vu le nombre croissant de cas dans les Antilles et la Guyane depuis les 20 dernières années :

Sylvestre et moi avons déroulé le slide National tout en le commentant et nous avons pu mettre en place simultanément des quizz pour installer une interactivité et mieux casser les stéréotypes.

L'APCLD est présente pour répondre aux divers besoins des salariés : soutien psychologique et moral du salarié et de la cellule familiale, aides financières pour l'aménagement d'un véhicule ou du domicile, participation aux décisions RH pour l'adaptation des postes de travail suite à un AVC, aide dans les démarches administratives....

Nous avons noté la présence de l'assistante sociale, du référent pour la Qualité de Vie au Travail, du préventeur et de très nombreux salariés.

Après notre animation, de très nombreux échanges ont eu lieu, grâce à la mise en place d'un débat interactif qui a permis d'enrichir cette édition et de rappeler nos missions.

**Rappel : Nous intervenons aussi en prévention à la demande dans vos services pour sensibiliser tous les salariés sur différents thèmes : Maladie Chroniques Invalidantes, sommeil, nutrition, AVC...
(Contactez-nous pour une intervention dans vos services!)**

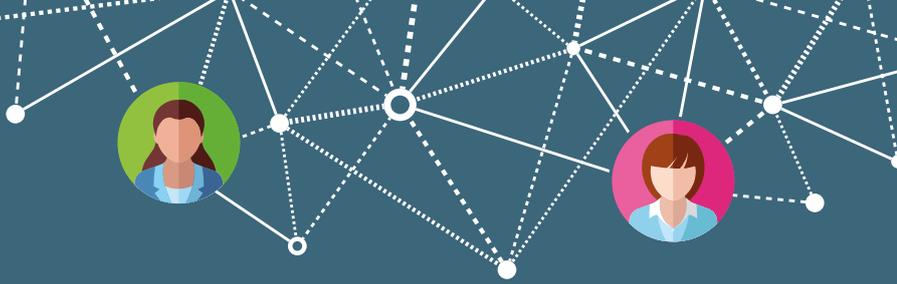
Nous remercions nos collègues pour leur participation et les responsables de la Direction Orange Caraïbes pour leur confiance. ●

Rédaction Florent ANELKA

Guyane
environ
300 cas / an

Guadeloupe
800 cas / an

Martinique
plus de
800 cas / an



> DOSSIER MÉDICAL

Les vaccins à base d'ARNm : une révolution en vaccinologie



ODILE LAUNAY

Professeur
des Universités
en maladies infectieuses
et tropicales à l'Université
de Paris et Praticien
Hospitalier à l'Hôpital
Cochin à Paris

Odile LAUNAY est Professeur des Universités en maladies infectieuses et tropicales à l'Université de Paris et Praticien Hospitalier à l'Hôpital Cochin à Paris. Elle coordonne le centre d'investigation clinique (CIC) Cochin Pasteur et le réseau français de recherche clinique en vaccinologie (I-REIVAC). Elle a été de 2007 à 2016 membre du Comité Technique des Vaccinations, dont elle a assuré la vice-présidence de 2011 à 2016. Ses travaux de recherche portent sur la vaccination des populations particulières, y compris celle de la femme enceinte, afin d'apporter des informations sur les bénéfices et les risques potentiels de la vaccination dans ces populations. Ses travaux ont donné lieu à de nombreuses publications scientifiques dans des revues internationales à comité de lecture.

Odile LAUNAY est également très impliquée dans l'enseignement de la vaccinologie pour la formation initiale des étudiants en santé (étudiants en médecine, en pharmacie et étudiants infirmiers) à l'Université de Paris, étudiants du diplôme d'études supérieures (DES) de maladies infectieuses et également dans différents Masters et en formation continue par l'enseignement dans de nombreux diplômes d'université et inter universités (DU et DIU). Elle est membre du Comité Scientifique Vaccins Covid19 et coordonne COVIREIVAC, consortium de recherche clinique vaccinale Covid19 au sein de l'Agence ANRS Maladies Infectieuses Emergentes.

20^e siècle

→ La majorité des vaccins utilisés aujourd'hui ont été mis au point au cours de la deuxième moitié du 20^e siècle et des 20 dernières années

LA VACCINATION : IMPORTANTE DÉCOUVERTE DE LA MÉDECINE

La vaccination est l'une des découvertes les plus importantes de la médecine. Il est admis qu'en dehors de l'eau potable, rien n'a eu un effet aussi important sur la réduction de la mortalité et sur la croissance démographique (Plotkin S. *History of vaccination. Proc. Natl. Acad. Sci. 2014; 111:12283-12287*) et par exemple la vaccination a permis l'éradication de la variole et dans beaucoup de pays l'élimination de la polio, de la diphtérie ou encore du tétanos néo-natal.

Le principe de la vaccination est d'induire chez la personne vaccinée (ou l'animal) une immunité contre un agent infectieux donné (virus ou bactérie), et de le protéger d'une infection ultérieure. Ceci est possible grâce à la 'mémoire immunitaire' qui est assurée par les cellules de l'immunité. Cette mémoire se met en place au moment de la vaccination et s'activera si l'on est ensuite exposé à l'infection. Elle va permettre d'éviter les complications (morbidité) et les décès (mortalité).

La majorité des vaccins utilisés aujourd'hui ont été mis au point au cours de la deuxième moitié du 20^e siècle et des 20 dernières années. Leur développement a été grandement favorisé par l'amélioration des connaissances scientifiques dans les domaines de l'immunologie et de la microbiologie.

Les vaccins utilisés jusqu'à récemment utilisaient des technologies "classiques" faisant appel à l'agent infectieux préalablement inactivé (vaccin contre la grippe, l'hépatite A...) ou dont la virulence (capacité à se multiplier) a été réduite (vaccins vivants atténués, par exemple contre la rougeole, la rubéole, les oreillons et la varicelle) ou encore à des fractions (ou sous unités) de ces agents infectieux préparés à partir de cultures de la bactérie ou du virus (par exemple le vaccin pneumocoque ou méningocoque), ou de la fabrication de cette protéine par une cellule capable de produire cette protéine d'intérêt (hépatite B ou papillomavirus).

Dans toutes ces situations il s'agit de médicaments biologiques c'est à dire préparés à partir de culture d'un microorganisme.

Depuis une trentaine d'années les recherches se sont orientées vers une nouvelle approche qui consiste à introduire dans l'organisme non plus l'agent infectieux lui-même ou l'une de ses composantes, mais un de ses gènes (c'est à dire un code spécifique) qui va ensuite permettre à nos propres cellules de fabriquer la protéine permettant de générer la réponse immunitaire recherchée. C'est ce qu'on appelle les vaccins "géniques".

Ce matériel génétique peut être inséré dans un vecteur viral (virus non pathogène pour l'homme comme pour les vaccins contre Ebola ou le Covid -19, ces derniers ayant été développés par AstraZeneca et Janssen) ou utilisé sous la forme d'ADN ou d'ARN fabriqué de façon synthétique.

Brin d'ARNm Messenger avec espace de copie



P > COMME PRÉVENTION SANTÉ



1774-1796

→ Naissance de la vaccination

1^{ère} utilisation de la vaccinia (agent de la variole de la vache) pour une immunisation contre la variole humaine

On doit la découverte de l'ARN messager (ARNm) au français François Jacob qui recevra en 1965, avec André Lwoff et Jacques Monod, le prix Nobel de Médecine pour leurs travaux. Cette découverte marque le début des recherches permettant d'utiliser l'ARNm pour la mise au point de vaccins.

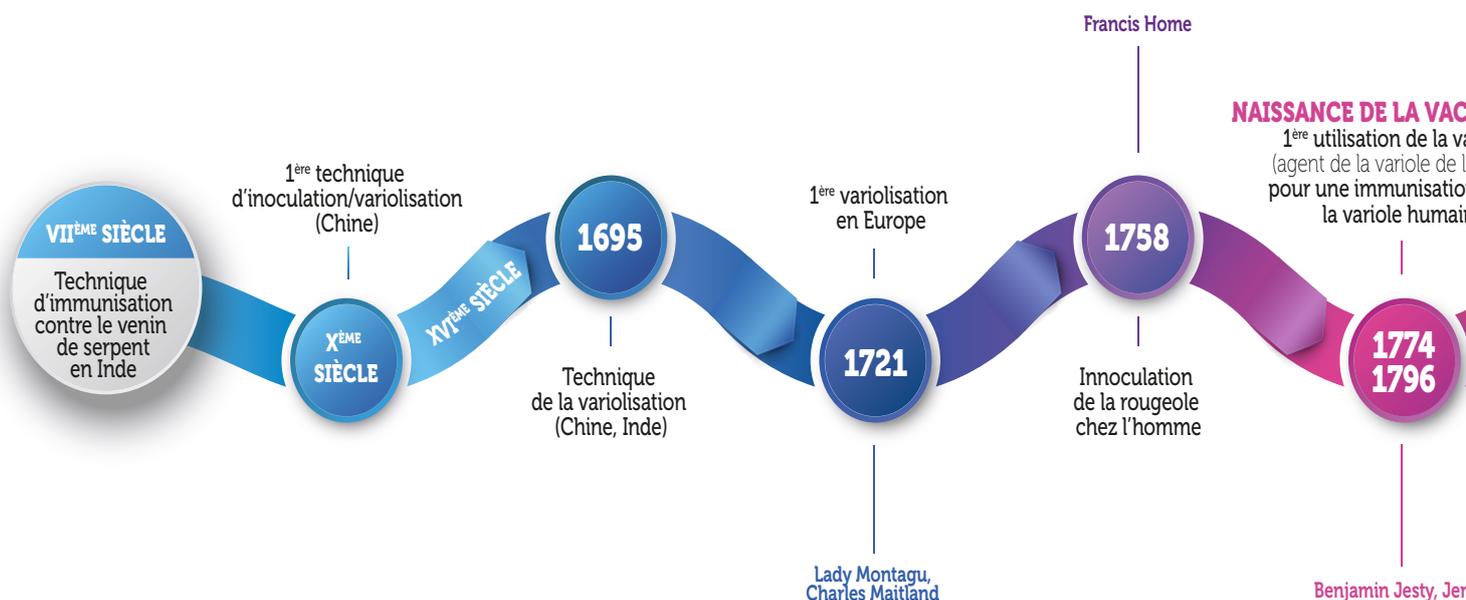
Le succès de cette approche tient à la persévérance d'une chercheuse hongroise, Katalin Karinko, qui à l'âge de 30 ans est partie de Hongrie pour poursuivre ses travaux aux États-Unis. Elle a ainsi permis de lever les obstacles à l'utilisation de l'ARNm comme vaccin en proposant de protéger l'ARNm en l'enveloppant dans une capsule lipidique et en modifiant certains acides aminés pour réduire l'inflammation liée à l'introduction de l'ARN dans l'organisme, conduisant au dépôt d'un brevet en 2005.

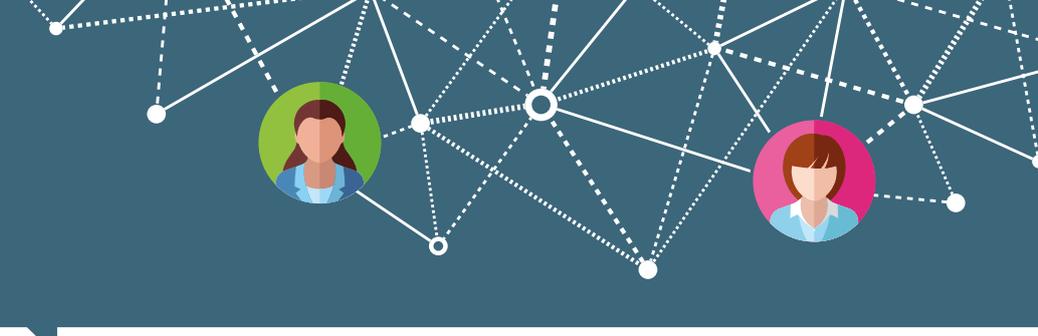
C'est un succès formidable de la recherche biologique avec la mise à disposition d'un vaccin efficace, sans problème sérieux de sécurité et le début de la vaccination moins d'un an après la déclaration par l'OMS

d'une pandémie liée à un nouveau virus de la famille des coronavirus : le SARS COV-2 responsable du COVID 19.

Avant l'émergence du SARS CoV-2, plusieurs équipes ont utilisé cette technologie pour la mise au point de vaccins actuellement en essais cliniques contre différents virus : le cytomégalovirus (CMV), le virus ZIKA, le virus Ebola, la grippe, ou encore le virus respiratoire syncytial (VRS).

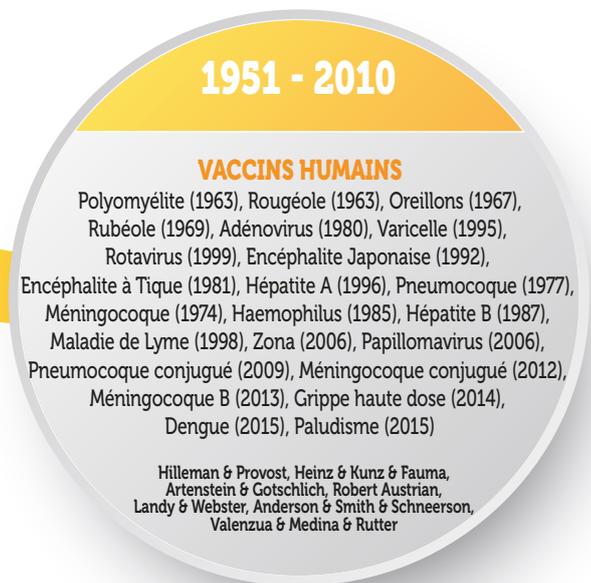
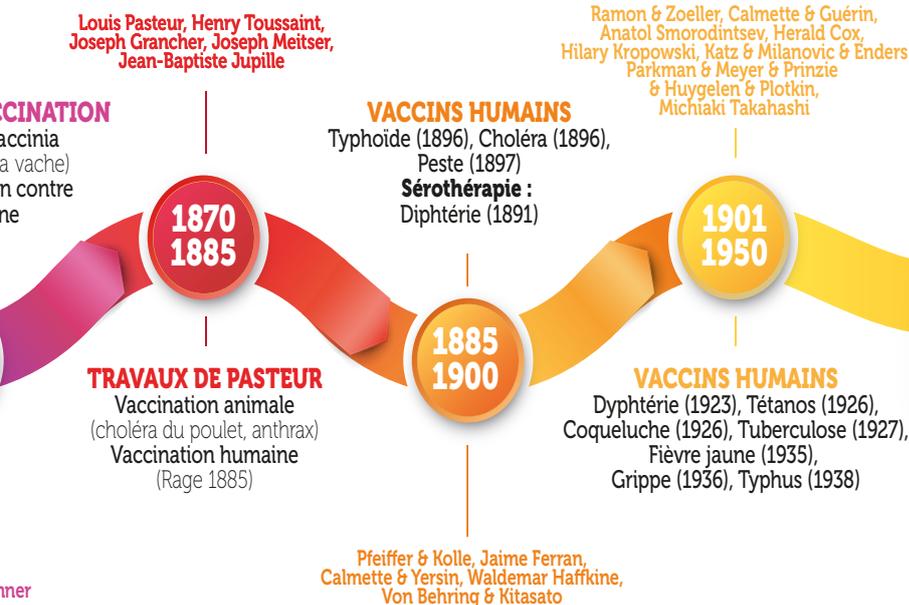
Dans le cadre de plans de préparation d'une pandémie, les vaccins à ARNm de même que les vaccins vectorisés étaient identifiés comme étant des technologies vaccinales parfaitement adaptées à la mise au point d'un vaccin rapide en cas d'urgence. Par ailleurs, lors des épidémies précédentes liées à un coronavirus (le SARS et le MERS) les recherches avaient identifié que la protéine d'enveloppe des virus (protéine Spike) qui permet l'attachement du virus aux cellules de la muqueuse respiratoire permettait de faire fabriquer des anticorps protecteurs.





Aussi, dès l'annonce de cette pandémie, les industriels ont démarré la mise au point de vaccins basés sur l'ARNm codant cette protéine Spike pour induire une réponse en anticorps anti-protéine Spike. Cette approche s'est avérée extraordinairement efficace d'abord sur la capacité d'induire une réponse anticorps et rapidement sur l'efficacité à prévenir les infections. Grâce à des financements de plusieurs milliards de dollars et une mobilisation à la hauteur des enjeux sanitaires, les premiers résultats des essais évaluant l'efficacité des vaccins ARNm ont été disponibles dès le 8 novembre 2020 permettant un démarrage de la vaccination dès le 8 décembre au Royaume Uni et le 27 décembre en Europe.

Malgré un a priori négatif d'une proportion importante des Français et une hésitation légendaire vis-à-vis de la vaccination, la couverture vaccinale en France est l'une des plus élevée d'Europe avec au 12 décembre 2021 plus de 90 % des Français éligibles ayant été vaccinés. Nous savons que ces vaccins sont bien tolérés, avec



P > COMME PRÉVENTION SANTÉ



5^{ème} vague

→ très rapide liée au variant delta et la circulation d'un nouveau variant, le variant OMICRON, à la fois très transmissible et moins sensible au vaccin

toutefois la survenue d'effets cardiaques (inflammation du myocarde, muscle du cœur, ou du péricarde, enveloppe du cœur) survenant de façon rare mais plus fréquemment chez l'homme jeune de moins de 30 ans. Ces atteintes cardiaques sont d'évolution favorable mais nécessitent une hospitalisation. Les autres effets indésirables sont exceptionnels et ne remettent en aucun cas cette vaccination en cause.

Alors que la vaccination était initialement administrée avec 2 doses de vaccin, nous savons maintenant qu'il faut une 3^e dose dans un délai minimal de 3 mois après la 2^e dose. Cette 3^e dose permet d'augmenter de façon considérable la protection et de retrouver l'efficacité initiale obtenue avec 2 doses. Il n'est actuellement pas possible de savoir avec certitude quelle sera la durée de la protection et si nous aurons besoin de rappels. Cela fait partie des questions dont la réponse sera apportée avec le temps.

Plus récemment, la situation sanitaire a été marquée par une 5^e vague très rapide liée au variant delta et la circulation d'un nouveau variant, le variant OMICRON, à la fois très transmissible et moins sensible au vaccin. Pour limiter au maximum le nombre de cas et la saturation d'un système hospitalier déjà très malmené par les vagues précédentes, l'administration de la dose de "boost" ou 3^e dose a permis de gagner en termes d'efficacité sur le variant OMICRON, plus particulièrement sur les formes graves de la maladie.

Actuellement, la situation sanitaire s'améliore de façon significative.

Cependant nous devons rester vigilants sur la circulation de nouveaux variants. Les questions vis-à-vis de la vaccination restent de savoir si et quand une 4^e dose sera nécessaire, pour quelle(s) population(s) et avec quel vaccin. Par ailleurs, les autres mesures que sont en particulier, l'aération des pièces, le port du masque, la restriction du nombre de contacts et la réalisation de tests de détection du virus au moindre symptôme restent d'actualité en particulier dans l'entourage des personnes fragiles. C'est seulement à ce prix que l'on peut préserver notre système de soins et permettre le maintien de la prise en charge des autres patients.

CONCLUSION

Les vaccins ARNm constituent une révolution dans le domaine de la vaccinologie. Les vaccins Covid ont permis de faire la preuve de concept de leur efficacité. Sans aucun doute, ils ouvrent la porte vers de nouveaux vaccins pour l'avenir.





Vivre à domicile, réduire la fracture du grand âge

Rédaction Arthur GUEDON

La société XL Autonomie, initiée par La Poste et le conseil départemental des Landes, met en œuvre le service **"Vivre à domicile"** afin de réduire l'isolement des personnes âgées. Ouvert aux plus de 60 ans, aux personnes en situation de handicap ou atteints d'une maladie chronique et vivant dans les Landes, ce service propose un accompagnement adapté selon les besoins de chacun : portage de repas et médicaments, téléassistance, visites à domicile, tablette numérique, accompagnante dédiée...

Autant de services qui favorisent la volonté des personnes vulnérables de rester le plus longtemps possible chez elles et de lutter contre la perte d'autonomie. ●



Pour en savoir plus sur le service Vivre à domicile, rendez-vous sur le site : www.xl-autonomie.fr

Veiller sur mes parents

Rédaction Arthur GUEDON



Afin de favoriser l'autonomie des personnes âgées et pour venir en aide à leurs enfants qui peuvent en être éloignés géographiquement, La Poste a mis en place le service **"Veiller sur mes parents"** qui regroupe 12 services en tout parmi lesquels :

la **visite du facteur**
afin de créer du lien
et détecter les besoins
des séniors

la **téléassistance**
qui contacte les secours
et les proches
en cas de problème

la **livraison de médicaments**
par votre pharmacien
et/ou de repas cuisinés
avec des produits frais

l'achat et le paramétrage d'une tablette
(pour les démarches administratives, contacter
ses proches, avoir accès à internet...) et/ou
d'un téléphone mobile avec un forfait adapté

l'**entretien
à domicile**

des **offres d'assurance sénior**,
des accidents de la vie ou encore
des prêts personnels travaux

Toutes ces offres peuvent être triées et choisies selon les besoins individuels de chacun. ●



Appelez le : **0 800 000 011**

OU



Demandez des renseignements
auprès de votre facteur en bureau de poste.



Pour en savoir plus sur le service Veiller sur mes parents,
rendez-vous sur le site : www.laposte.fr/veiller-sur-mes-parents



Mes proches et moi Orange

Rédaction Arthur GUEDON

Devenir aidant est un rôle pour lequel on est rarement préparé, et dont on ne se rend pas forcément compte tout de suite. En effet, lorsqu'on accompagne un proche malade, en perte d'autonomie ou en situation de handicap, cela commence par des petits services, des courses, du ménage et cela peut devenir compliqué à organiser, notamment pour gérer son temps. Les salariés d'Orange bénéficient d'un soutien personnalisé et gratuit pour être informés et orientés en tant que proche aidant que ce soit par téléphone ou par mail. ●



Pour en savoir plus sur le service Mes proches et moi, rendez-vous sur le site : www.mesprochesetmoi.com

APCLD, comment nous retrouver sur le CE d'Orange ?

Rédaction Arthur GUEDON

Tous les salariés d'Orange ne se connectent pas sur la même page lorsqu'ils entrent leur identifiant et leur mot de passe. Selon votre localisation géographique, vous serez redirigé vers le site de votre CSEE. Aussi, tous ces sites ne permettent pas d'accéder aux liens associatifs.

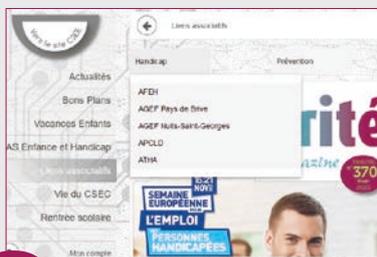
Vous devez ainsi vous rendre sur **la page du Guichet Unique**, puis dans le menu pour cliquer sur la **rubrique "Liens associatifs"**.



1

Vous devez ainsi vous rendre sur la page du **Guichet Unique**, puis dans le menu pour cliquer sur la rubrique :

Liens associatifs



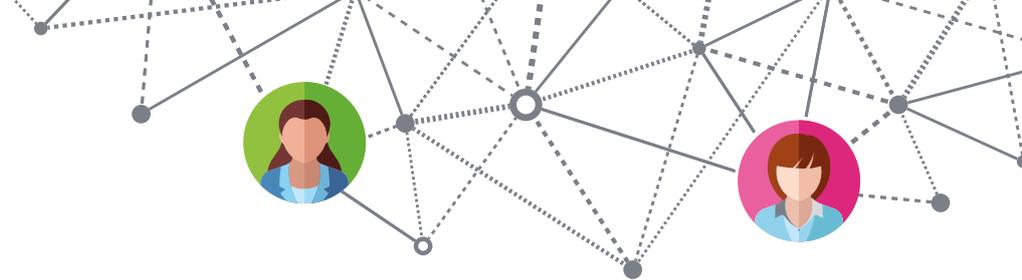
2

Dans la barre de navigation, cliquez sur : **Handicap**. Plusieurs associations apparaissent alors, faites défiler jusqu'à **"APCLD"**, et cliquez dessus.



3

Vous voilà sur la page dédiée à votre association.



APCLD, comment nous retrouver sur le Portail Malin ?

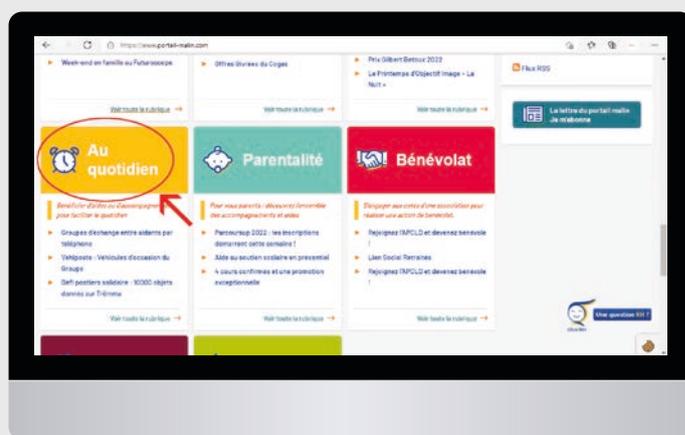


Rédaction Arthur GUEDON

À la suite de la refonte du site Portail Malin au premier semestre 2020, l'onglet Solidarité n'existe plus. C'est pourquoi, nous vous proposons quelques explications en images pour vous permettre de retrouver toute l'actualité de votre association (préférée) sur cette nouvelle version ! ●

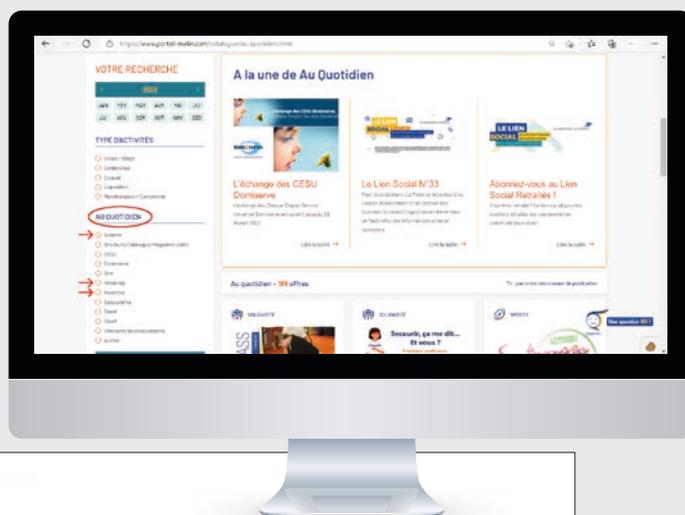
Le cheminement :

Faites défiler la page d'accueil jusqu'à l'onglet **Au Quotidien**, et cliquez dessus.



Faites défiler la page vers le bas. Vous allez apercevoir sur la gauche un encadré **Votre Recherche** et une rubrique **Au Quotidien**, cochez soit la case **Handicap**, **Recettes**, ou bien **Aidants** qui permettent ainsi de faire apparaître plus facilement les différents articles de l'association.

Vous pouvez également retrouver les différentes actualités de l'association en tapant dans la barre de recherche "APCLD".



Actualités APCLD

Retrouvez les dernières actualités de l'APCLD sur www.portail-malin.com
 Pour plus de renseignements, n'hésitez pas à nous contacter par :

apcl@apcl.fr
01 49 12 08 30

du lundi au vendredi de 8h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h30
Vous pouvez aussi nous suivre sur les réseaux sociaux :

www.facebook.com/apcl

twitter.com/apcl



Le logement des Lyanes fait peau neuve

Rédaction Arthur GUEDON

Acquis en 1999 par l'APCLD, le logement situé dans le 20^{ème} arrondissement de Paris a connu quelques travaux entre le mois de novembre 2021 et le mois de février 2022.

En effet, après certains retours de la part des bénéficiaires, l'association a pu prendre en compte leurs demandes et donner un coup de jeune au logement. Cette modernisation de l'appartement permettra de proposer un accueil plus confortable, dans l'optique de mieux vivre son séjour dans la capitale.

- Ainsi, le logement des Lyanes a été totalement repeint, notamment au plafond.
- La cuisine est désormais plus moderne et sécurisée, offrant donc un espace mieux adapté pour faire à manger et de façon bien plus pratique.
- La salle de bain a été entièrement refaite, notamment au niveau de la plomberie et le salon a vu apparaître une grande verrière qui rend la pièce plus lumineuse.
- Enfin, le mobilier a été revu avec notamment de très belles lampes de chevet, une nouvelle table de nuit, un meilleur éclairage... Seules la table à manger et le meuble du salon ont été gardés pour faire un rappel à l'esprit originel de l'appartement.

Nous souhaitons aux prochains bénéficiaires de passer un agréable séjour grâce à un environnement que nous espérons réconfortant et accueillant. ●



Chambre



Avant / Après



Cuisine



Avant / Après



Salle de bain



Avant / Après



Salon



Avant / Après

Vous vivez en province, en Outre-mer, et vous avez un examen médical à Paris ? Vous pouvez faire appel à l'APCLD afin d'être logé dans l'un de nos 11 logements à Paris et en proche banlieue, situés à proximité des transports et des hôpitaux.

Ces logements sont dédiés aux salariés ou retraités de La Poste et d'Orange, ainsi qu'à leurs familles, pour une participation de 15 € par nuitée. Ils permettent un accès facilité aux établissements médicaux dans un cadre de vie réconfortant, afin de mieux appréhender ces rendez-vous qui peuvent être difficiles.

Si vous souhaitez bénéficier d'un de nos logements, appelez le siège de l'APCLD au 01 49 12 08 30. Nous vous demanderons de confirmer votre demande avec une lettre, un certificat médical et un justificatif du lien avec l'une des deux entreprises.



À nos aidants

Rédaction Laurence CHOTEAU

Ils vivent avec nous la maladie. Ils nous soutiennent, subissent nos changements d'humeur, nous aident dans notre quotidien qui se dégrade un peu plus tous les jours.

Ils sont présents dans notre combat et pourtant, pour la plupart d'entre eux, on ne les voit pas !!!

Ils s'effacent devant le malade, on les oublie dans les prises en charge et pourtant... que serions-nous sans eux ?

Leur présence est essentielle pour la plupart d'entre nous. Grâce à eux, nous pouvons encore vivre dignement pendant plusieurs années.

Aidants, votre dévouement est formidable mais ne vous oubliez pas, pensez à vous de temps en temps.

Profitez de votre vie et ne regrettez jamais de nous laisser parfois seul avec Parkinson. Nous pouvons comprendre que vous ayez besoin de souffler, de reprendre des forces.

*La vie avec un
parkinsonien n'a rien d'un
long fleuve tranquille !*

Parkinson nous oblige à composer avec lui, alors que vous, vous devez composer avec nous, les malades. Et je reconnais que nous ne sommes pas toujours très cools.

Je souhaiterais que nous, malades, nous prenions conscience que sans nos aidants, nous ne sommes plus grand chose et que nous leur devons un énorme respect.

Bravo à vous tous pour votre implication et merci pour votre courage. ●



en France, entre
1,5 et 4^M
d'enfants sont atteints de
maladies chroniques

Un congé pour les parents d'enfants souffrant de maladies chroniques

Depuis le 18 décembre 2021, une loi donne le droit aux parents de bénéficier d'un congé de 2 jours, comme ce que prévoyait déjà le code du travail pour les parents apprenant le handicap de leur enfant.

Qu'est-ce qu'une pathologie chronique ?

L'OMS décrit à ce jour une maladie chronique comme étant un "problème de santé qui nécessite une prise en charge sur une période de plusieurs années [...] engendrant un besoin de soins médicaux, d'aide psychologique, d'éducation ou d'adaptation".

Le projet de loi prévoit un décret visant à lister l'ensemble des pathologies parmi lesquelles figurent : le diabète de type 1 et 2, l'épilepsie, la maladie de Parkinson, l'AVC, la maladie d'Alzheimer, l'artériopathie chronique ou encore la cardiopathie.

Qui peut en faire la demande ?

Tout parent dont l'enfant souffre d'une pathologie chronique ou d'un cancer peut à présent bénéficier de ce congé en présentant un justificatif à son employeur. Il s'agira d'un congé de 2 jours minimum, pouvant être augmenté selon la convention collective de l'entreprise, pour les salariés du secteur privé.

Quant aux fonctionnaires, ils bénéficieront d'une autorisation spéciale d'absence (ASA) liée à la parentalité.

Ce congé sera intégré dans le temps de travail et n'entraînera aucune perte de rémunération ou de congés payés.

À quoi sert-il ?

Étant à la charge de l'employeur, ce congé permettra aux parents de s'occuper de leur enfant, notamment en ce qui concerne leur scolarité.

En effet, la loi précise qu'une réunion peut être organisée avec le consentement des parents, ou de l'enfant s'il est majeur, afin d'organiser à l'école un accueil adapté à celui-ci. Cette réunion doit avoir lieu en présence du chef de l'établissement scolaire, de l'enseignant et si besoin d'un représentant de la collectivité territoriale ainsi que d'un professionnel de santé.

En outre, un intervenant du secteur médical ou associatif peut être appelé par les parents pour organiser le retour de l'enfant à l'école après une hospitalisation ou une longue absence. ●

en France
2 500
enfants sont porteurs
d'un cancer



À venir

En plus de la publication de cette loi au journal officiel, le Gouvernement s'engage à remettre un rapport au Parlement dans un délai de 6 mois.

Il doit y figurer un état des lieux des conditions de vie des parents qui ont dû interrompre leur travail afin d'accompagner leur enfant à la suite d'un diagnostic d'une pathologie chronique ou d'un cancer.

Le rapport devra proposer des recommandations à ajouter à la loi afin de protéger les emplois des parents

face aux difficultés économiques d'un arrêt ou d'une interruption de contrat.

Enfin, le Gouvernement devra leur permettre de financer les soins ou leur éviter de devoir le faire et leur apporter une aide en ce qui concerne les démarches administratives complexes. ●

Rédaction Arthur GUEDON

Un nouveau traitement remboursé pour les personnes malades du sida

Depuis fin décembre, certaines personnes séropositives peuvent bénéficier d'un tout nouveau traitement par injection à la place de leur prise quotidienne de médicaments. Autorisé par l'Agence européenne des médicaments et remboursé par la Sécurité sociale, il est désormais disponible en pharmacie sur prescription.

Les trois premières injections doivent se dérouler à l'hôpital puis par la suite, par le patient lui-même à raison de deux piqûres tous les deux mois pour un total de six injections par an.

Néanmoins, ce traitement est réservé aux patients qui sont contrôlés avec un traitement par voie orale, n'ayant aucune mutation de résistance à ces médicaments ni de co-infection par le virus de l'hépatite B. De plus, la charge virale du patient doit être maîtrisée depuis 6 mois.

Plus pratique, notamment pour ceux qui ont tendance à oublier de prendre leur comprimés (ce qui favorise le développement du virus) ce nouveau traitement pourrait faciliter le quotidien de plus de 170 000 personnes touchées par la maladie en France. ●





Un forfait patient unique aux urgences

Contrairement à certaines idées reçues, recevoir des soins aux urgences d'un hôpital est payant, sauf cas particuliers. Pourtant, certaines personnes ont pu être étonnées en recevant quelques semaines après leur prise en charge, une facture à régler.

Rédaction Arthur GUEDON

Pour simplifier tout cela, depuis le 1^{er} janvier, tous les passages aux urgences nécessitant des soins non suivis d'une hospitalisation sont régis par un forfait tarifaire unique. Quels que soient les soins dont un patient bénéficie, **ils seront facturés du même montant : 19,61 €, intégralement couverts par les complémentaires santé.**

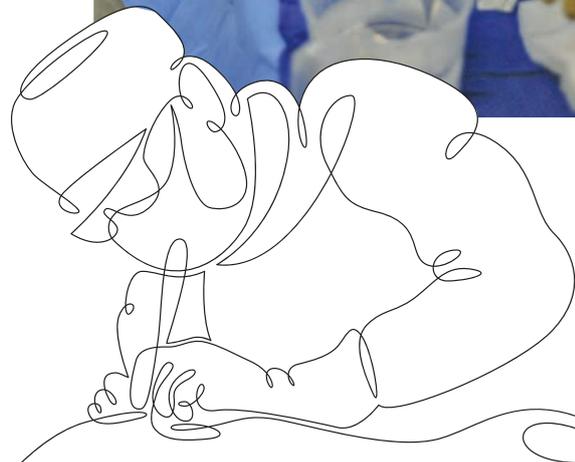
Cette mesure sert à éviter la mauvaise compréhension du reste-à-charge pour les usagers qui rendait auparavant le paiement des factures incertain.

Désormais, les patients sont informés à leur sortie des urgences du coût de leurs soins, qu'il est possible de régler sur place si l'établissement le propose. Une mesure qui allège le processus de facturation des équipes hospitalières en leur permettant de se concentrer sur leur mission première.

Montant minoré et exonération

Malgré son caractère unique, ce nouveau forfait a tout de même quelques exceptions. En effet, son montant est ramené à 8,49 € pour les personnes en affection de longue durée ou rattachées au régime accidents du travail et maladies professionnelles avec une incapacité inférieure à 2/3.

D'autres cas exceptionnels en sont totalement exonérés : les personnes rattachées au régime ATMP avec une incapacité au moins égale à 2/3, les assurées maternité et les nouveaux nés de moins de 30 jours, les mineurs victimes de violences sexuelles, les donneurs d'organes (uniquement pour des actes médicaux liés à leur don), les pensionnés militaires, les bénéficiaires de l'aide médicale d'Etat (AME), les personnes écrouées ainsi que les victimes d'actes terroristes. ●





171 Millions d'euros mobilisés dans le 5^{ème} plan national pour les soins palliatifs

Dans la continuité des 4 précédents, ce 5^{ème} plan national prévoit de garantir un accès aux soins palliatifs et à l'accompagnement de la fin de vie à tous les citoyens sur l'ensemble du territoire Français. Avec un budget de 171 millions d'euros sur 4 ans, le Gouvernement affirme qu'aucun département ne devrait être dépourvu de structures palliatives d'ici 2024.

Rédaction Arthur GUEDON

Informer les personnes malades et les personnes en fin de vie

Une personne en fin de vie est une personne qui souffre d'une pathologie grave sans perspective de guérison, dans un état avancé voire terminal. Pour autant, chacun peut exercer ses droits et être acteur de sa fin de vie, à condition de connaître les différentes démarches possibles.

À titre d'exemple, selon le Centre national des soins palliatifs et de la fin de vie (CNSPFV), seulement 1 % des Français de plus de 50 ans rédigent des directives anticipées. Ainsi, la volonté du Gouvernement est d'améliorer les connaissances sur le sujet à travers des campagnes d'information et de sensibilisation notamment via le portail "Parlons fin de vie" sur le site du CNSPFV.

Renforcer l'expertise, développer la formation et soutenir la recherche

La France se heurte actuellement à une démographie médicale complexe. En effet, un quart des médecins de soins palliatifs devraient quitter leurs fonctions dans les 5 prochaines années et 150 postes sont déjà vacants. En EHPAD, 15 % des médecins possèdent un diplôme universitaire pour ce type de soins et seulement 2 % disposent de compétences parmi les praticiens hospitaliers.

Ce nouveau plan national met donc l'accent sur l'offre de formation, aussi bien pour les professionnels que pour les aidants. L'objectif de ce second point majeur est de garantir une prise en charge sur tous les territoires par des professionnels formés à travers l'intégration de ce thème dans le cursus universitaire et le financement de postes d'enseignants

hospitalo-universitaires ainsi que d'assistants spécialistes. En outre, la Plateforme nationale pour la recherche sur la fin de vie sera mobilisée pour faciliter les échanges entre chercheurs et leur donner l'occasion de collaborer afin de structurer les recherches et favoriser les échanges interdisciplinaires.

Renforcer et financer les territoires dépourvus de structures palliatives

En 2019, 26 départements comptant plus de 100 000 habitants ne disposaient pas d'unité de soins palliatifs. La couverture territoriale doit donc être améliorée afin d'équilibrer l'accès aux soins pour que chacun puisse être soigné sur son lieu de vie, sans être éloigné de son entourage et selon ses souhaits. On peut citer parmi les mesures importantes le financement d'astreintes de soins palliatifs assurées par des médecins spécialisés, le renfort des équipes existantes ainsi que le financement de structures palliatives complémentaires, notamment en outre-mer, ou encore le développement de l'accès aux pratiques sédatives à visée palliative à domicile.





Semaine nationale du dépistage du cancer de la peau

En France, environ 80 000 cancers de la peau sont diagnostiqués chaque année. Le mélanome est le plus dangereux mais il peut heureusement être guéri lorsqu'il est détecté tôt.

À partir du 11 mai aura lieu la semaine nationale du dépistage du cancer de la peau. L'occasion de rappeler quelques gestes simples pour prendre soin de sa peau : éviter l'exposition au soleil entre 12h et 16h, avoir une protection vestimentaire ou appliquer un produit de protection solaire, éviter les cabines UV et consulter son dermatologue régulièrement, notamment en cas de lésion anormale, surtout après 50 ans.



Rédaction Arthur GUEDON

Un antibiotique pourrait éradiquer la maladie de Lyme

Des chercheurs américains ont redécouvert un antibiotique oublié depuis les années 50, l'hygromycine A, dont ils affirment l'efficacité exceptionnelle contre les bactéries responsables de la borréliose de Lyme.

Contracté par morsure de tique, la maladie de Lyme touche 50 000 personnes par an en France et occasionne, dans les cas les plus graves (2 à 10 % des patients), une atteinte neurologique et cognitive, des troubles du rythme cardiaque, des douleurs musculaires et intercostales ainsi que des symptômes cutanés.

Ce nouveau traitement ne présenterait aucun signe de toxicité, contrairement à ceux utilisés actuellement, et pourrait éliminer l'infection sans risque d'antibiorésistance, mais ce n'est pas tout.

Les chercheurs pensent également pouvoir répandre l'hygromycine A sous forme d'appâts qui seraient ingérés par les tiques.

Une découverte à prendre avec des pincettes mais qui pourrait, si les essais s'avèrent concluants, éradiquer définitivement cette maladie de la nature.

Rédaction Arthur GUEDON



Fièvre



migraine



rythme cardiaque irrégulier



Vertige



Fatigue



Inflammation



La rhubarbe

"*Rheum rhabarbarum*" de son nom latin, la rhubarbe est une plante herbacée vivace venant de la famille des Polygonacées. Originaires d'Asie et plus précisément de Chine, de Mongolie, de Sibérie et de Russie, c'est tout d'abord pour ses vertus médicinales qu'elle est utilisée, il y a environ 2 700 ans avant notre ère !

Rédaction Julie BECHENNEC

La rhubarbe est très peu calorique puisque sa valeur énergétique et glucidique est plus proche de celles des légumes que de celles des fruits. En effet, 100 grs de rhubarbe apportent 21 calories et 1,5 grs de glucides seulement, à savoir moins que des haricots verts !

Cependant, sa grande acidité pousse à ajouter beaucoup de sucre pour la consommer, ce qui augmente largement sa valeur calorique. Cuite et sucrée, elle avoisine les 130 calories aux 100 grammes.

D'un point de vue nutritionnel, la rhubarbe est très riche en fibres puisque la majorité de son poids sec est représenté par des fibres insolubles connues pour limiter

l'absorption du cholestérol et du sucre, et solubles qui améliorent le transit intestinal.

Par ailleurs, elle fait partie des fruits les plus riches en calcium avec 145 mg de calcium pour 100 grs soit un peu plus que le lait (120 mg de calcium/100 grs). De plus, par sa richesse en polyphénols, la rhubarbe est un fruit antioxydant et est une bonne source de vitamines (C, K, manganèse).

Attention : c'est uniquement le pétiole (tige) charnue de la plante que l'on consomme, ses grandes feuilles, très chargées en acide oxalique, étant considérées comme toxiques.



Afin de mettre à profit ce fruit, nous vous proposons la recette de la tarte à la rhubarbe.

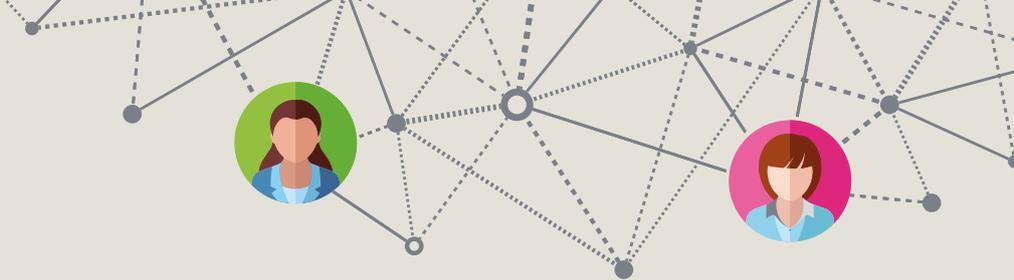
Tarte à la rhubarbe

Préparation : 30 min
Cuisson : 30 min

Ingrédients :

- 1 pâte brisée
- 20 cl de crème fraîche
- 75 grs de sucre
- 500 grs de rhubarbe
- 2 œufs
- 1 c à c de cannelle (facultatif)

- 1 - Préchauffer votre four à 200°C (thermostat 6-7).
- 2 - Laver les bâtons de rhubarbe.
- 3 - Dérouler la pâte brisée dans le moule et piquer le fond à l'aide d'une fourchette.
- 4 - Couper la rhubarbe (sans la peler) en petits cubes et l'étaler sur la pâte.
- 5 - Mélanger ensemble les 2 œufs, le sucre et la crème + la cannelle.
- 6 - Répartir le mélange sur la rhubarbe.
- 7 - Enfourner environ 30 minutes.



BULLETIN D'INSCRIPTION

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

APCLD - LIBRE RÉPONSE - N° 43 382 - 94119 Arcueil Cedex

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

Nom : Prénom :

N° Adhérent : E-mail :

Adresse :

.....

Téléphone fixe : Portable :

Je souhaite devenir **ADHÉRENT**

Je souhaite devenir **BÉNÉVOLE**

- 10 €/an : Cotisation membre actif. (*Postier - Agent d'Orange, malade, ancien malade ou personne en situation de handicap*)
- 20 €/an : Cotisation membre apparenté. (*Conjoint, ascendant, descendant au 1^{er} degré d'un Postier-Télécommunicant, malade, ou handicapé*)

Je souhaite **M'ABONNER** à la revue (6 €/an : *abonnement annuel aux 4 numéros de Solidarité Magazine 2022*)

Je souhaite **FAIRE UN DON**

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

Signature :

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



MOHAMED ALI, documentaire Arte

Journée Mondiale de la maladie de Parkinson

À l'occasion de la journée mondiale de la maladie de Parkinson, le 11 mai 2022 est l'occasion de découvrir un excellent documentaire sur Arte.

Il restera l'un des plus grands sportifs de l'Histoire et certainement l'une des personnalités les plus marquantes du 20^{ème} siècle. Arte revient sur la vie de **Mohamed ALI** (Muhammad Ali en anglais) à travers un documentaire de 4 épisodes.

Célèbre pour ses exploits sportifs et son style incomparable (on le surnommait "The Greatest" - le plus grand), l'ex Cassius Clay l'est encore plus pour ses autres combats hors du ring. De son refus de s'enrôler pour la guerre du Vietnam par convictions religieuses, à son combat pour les droits civiques des Noirs Américains, il sera tour à tour détesté et adulé dans une Amérique divisée.

À travers les nombreuses archives, ce documentaire explore toutes les facettes du boxeur, y compris ses parts d'ombres. Rythmé d'images d'époque et de témoignages actuels de ses proches, on suivra la légende du noble art jusqu'en 2016, année de sa disparition, après s'être battu 32 ans contre la maladie.



À découvrir sur le site :
[www.arte.tv/fr/rubrique "Culture et Pop"](http://www.arte.tv/fr/rubrique/Culture-et-Pop)
puis "Série web à la carte"

Arthur GUEDON

CLAIRE OPPERT, violoncelliste professionnelle

Le pansement Schubert

Claire OPPERT est violoncelliste professionnelle. Quand elle n'est pas en concert ou qu'elle ne donne pas de cours à ses élèves, la musicienne joue dans les hôpitaux, les EHPAD et les centres spécialisés.

Au cours d'un heureux hasard, Claire a observé une diminution de la douleur chez une patiente atteinte de démence alors qu'elle jouait le mouvement lent du 2^{ème} trio de Schubert, durant un pansement difficile. L'infirmière lui demandera alors joyeusement de revenir pour le Pansement Schubert.

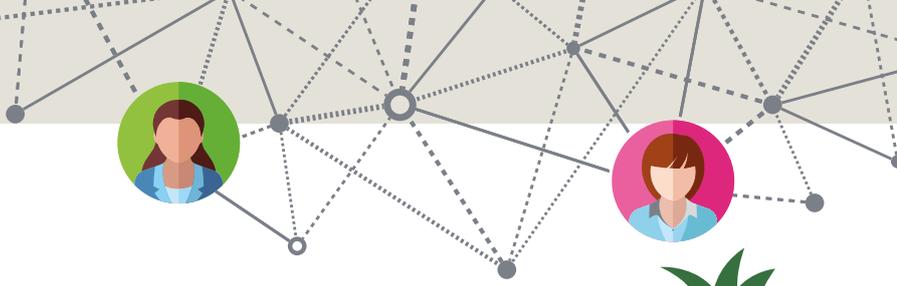
Depuis, elle joue une fois par semaine pour des patients en soins palliatifs, des enfants lourdement autistes ou des personnes en fin de vie et les résultats sont probants : on observe une réduction de la douleur de 10 à 50 % chez certains patients et une nette baisse de l'anxiété au moment des soins.

La musicienne a depuis publié un livre au sujet de cette méthode, "Le pansement Schubert" aux éditions Denoël, dans lequel elle raconte son expérience de musicothérapie.



Elle a eu l'occasion d'en discuter avec l'association "Avec nos proches", dans un entretien à découvrir sur le site :
www.avecnosproches.com/blog/entretien-avec-claire-oppert-musique-alzheimer-therapie/

Arthur GUEDON



AFIN DE LIMITER LES BLESSURES MUSCULAIRES, il est conseillé de manger :

- Une pomme par jour
- Une banane par jour
- Un avocat par jour

La peau des pommes contient de l'acide ursolique qui empêche le rétrécissement de la masse musculaire et en augmente la puissance. Pas question donc d'éplucher vos pommes car la peau, en plus de ce soutien musculaire contient jusqu'à 6 fois plus de vitamines que sa chair.

L'ANANAS fait maigrir

- Vrai
- Faux



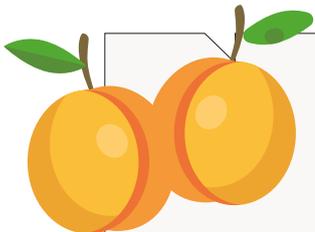
Publicité mensongère ! L'ananas fait partie de la famille des broméliacées, qui contiennent de la bromélaïne, une enzyme qui brûle les graisses. Cependant, on retrouve essentiellement cette enzyme dans la tige et non dans le fruit.

À LA CUISSON, la perte vitaminique est d'environ :

- 30 à 50 %
- Moins de 30 %
- Aucune perte



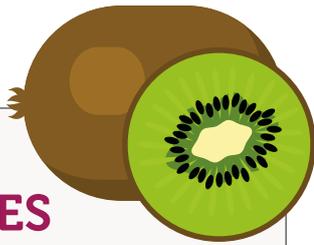
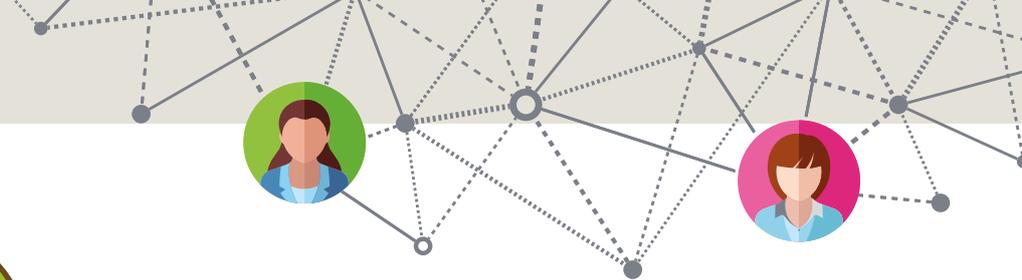
La cuisson peut faire perdre entre 30 et 50% des vitamines. Il s'agit surtout de la perte de la vitamine C. Alors consommez l'eau de cuisson (en soupe par exemple). Les minéraux sont, quant à eux, préservés à la cuisson.



DEUX PETITS ABRICOTS apportent 50 % de nos besoins en :

- Bêta-carotène
- Vitamine
- Vitamine du groupe B

Le bêta-carotène, précurseur de la vitamine A est présent dans les fruits orangés, participe à une bonne vision.



QUELLES VITAMINES retrouve-t-on dans le kiwi ?

- A ? → B ? → C ?
- D ? → E ? → K ?

Le kiwi est l'un des rares fruits à rassembler les vitamines C et E (dans les grains noirs). Ces vitamines agissent de façon complémentaire : la vitamine C permet la bonne absorption du fer et réduit l'anxiété tandis que la vitamine E est utile pour ses vertus antioxydantes qui luttent contre les radicaux libres, responsables du vieillissement prématuré des cellules.



FAUT-IL AJOUTER du citron dans une boisson :

- Chaude ? → Froide ?

Contrairement aux idées reçues, il est préférable d'ajouter du citron dans une boisson froide. En effet, la vitamine C (53 mg pour 100 g de citron) ne résiste pas à la chaleur et sera donc détruite et ses bienfaits sur la santé, dont le maintien du système immunitaire, avec.

LES FRUITS les plus sucrés sont :

- La Banane, le raisin et la cerise
- La poire, la pomme et l'ananas
- L'orange, le citron et la fraise



La banane, le raisin et la cerise apportent 20 % de sucres bien assimilés soit des sucres rapides. Idéal pour les sportifs. La poire, la pomme et l'ananas 14 %. Quant à l'orange, le citron et la fraise, ils n'en apportent que 10 %. Parfaits pour les régimes !



LAVER LES FRUITS enlève les pesticides

- Vrai → Faux

L'eau n'enlève en rien les pesticides présents sur les fruits, sinon la pluie s'en chargerait. En revanche, laver les fruits permet d'éviter tout risque d'intoxication alimentaire car des germes et des saletés peuvent s'y loger.



Micheline LEZIN, Présidente de l'APTOM

L'APTOM : association du personnel de La Poste et d'Orange originaire des départements d'Outre-mer

Rédaction Micheline LEZIN

Elle a été créée en 1972 pour concrétiser un élan de solidarité d'un groupe d'amis employés des PTT afin de s'entraider et venir en aide aux nouveaux collègues arrivant des Antilles.

Ses principaux buts sont : le maintien et le renforcement des liens entre les familles, la rupture de l'isolement, l'accompagnement social de ses membres, l'ouverture et le partage des valeurs culturelles avec nos amis quelle que soit leur origine. L'association organise des réunions sur des thèmes médicaux pour prévenir, informer et sensibiliser aux graves affections, des sorties et des voyages pour briser l'isolement, des manifestations littéraires et culturelles.

En 50 ans d'existence, s'est établi au sein de l'APTOM un réseau de solidarité inégalable, une ambiance conviviale. Quelles que soient les circonstances, ses membres restent solidaires et dévoués.

Au début de chaque année nous établissons un programme annuel tenant compte des souhaits de nos adhérents. Chaque mois une manifestation est programmée.

QUELQUES FAITS MARQUANTS DE L'ACTIVITÉ

L'ORGANISATION DE NOTRE COLLOQUE MÉDICAL ANNUEL

En 2018 le thème abordé : Le diabète et le confort digestif.

Les conférences assurées par des professionnels de santé :

- La flore intestinale : quels effets sur le poids et sur les émotions ?
- Une meilleure motricité intestinale par l'ostéopathie ;
- État des lieux du diabète en Outre-mer ;
- L'assiette du diabétique ;
- Cœur et diabète.

L'ORGANISATION D'UNE JOURNÉE CULTURELLE DES ADHÉRENTS "L'APTOM FAIT SON SHOW LIVE"

C'est un événement artistique intergénérationnel reconduit chaque année et animé par les adhérents entourés par des artistes confirmés :

Le programme de la journée :

- Accueil à partir de 12 h dans la cour du site pour un barbecue avec une animation podium et des stands associatifs d'informations et de prévention.

- À partir de 18h : Concert live des adhérents de l'APTOM accompagnés par le Groupe KOWUS.

L'ORGANISATION D'UN FORUM LITTÉRAIRE ANNUEL : "LA PLUME ANTILLAISE ET D'AILLEURS"

Cette manifestation annuelle est consacrée à la découverte des œuvres des écrivains antillais et d'ailleurs.

L'objectif est de promouvoir les auteurs et de susciter l'envie de lire et d'écrire pour tous les participants. Ce rendez-vous annuel est une opportunité de rencontres, d'enrichissement mutuel.

UN VOYAGE ANNUEL

L'ORGANISATION D'UN VOYAGE RETOUR AUX SOURCES EN MARTINIQUE EN 2014

À la demande des adhérents, pour palier à un sentiment de nostalgie, d'éloignement, nous avons organisé un voyage d'une durée de quinze jours en Martinique. Cela a permis des retrouvailles familiales pour certains, la découverte des Antilles pour d'autres. ●



APTOM : 65, rue Charles Frérot - 94250 Gentilly

Téléphone : 06 71 04 88 30

E-mail : aptom.dom@gmail.com

Facebook : Association APTOM

> 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 : apclد@apclد.فر

Site Internet : www.apclد.فر

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@apclد.فر

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@apclد.فر

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
E-mail : region.ouest@apclد.فر

Est

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

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@apclد.فر

Auvergne-Rhône-Alpes

Razika DJEBBARA
01-03-25-38-39-42-43-63-69-71-73-74
Le Onze - 11 rue Saint-Jean de Dieu
69305 LYON Cedex 07
Tél. : 04 72 61 14 88
Port : 06 87 74 39 70
E-mail : region.auvergnerhonealpes@apclد.فر

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@apclد.فر

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@apclد.فر

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@apclد.فر

Antilles-Guyane-Réunion-Mayotte



Guadeloupe 971
Sylvestre JANKY
Port : 06 90 61 57 23
E-mail : apclد-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 24 98 29
annimari.assani@laposte.fr

NOUS RECHERCHONS DES BÉNÉVOLES !



Rompre l'isolement



**Présenter les missions de
l'association sur les lieux de travail**



**Conseiller les bénéficiaires
dans leurs démarches**



**Mettre ses compétences
au service d'une association**

Tél : 01 49 12 08 30

E-mail : apclد@apclد.fr

45 / 47 Avenue Laplace, 94117 Arcueil CEDEX



@apclد



apclد



www.apclد.fr