

Solidarité

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

Magazine

TRIMESTRIEL
n° 372
Été
2022



Assemblée générale de l'APCLD

Ronce-les-Bains
le 24 juin 2022

L'APCLD remercie ses bienfaiteurs

/ DOSSIER MÉDICAL /

Les maladies chroniques invalidantes
et le travail

/ INTERVIEW / TÉMOIGNAGE /

Daniel COUPAN
William CALORE

/ JEU /

Grand quizz
des régions de l'APCLD

Vie de l'association

Association p 04

A comme
Accompagnement..... p 05

P comme
Prévention p 06

C comme
Conseils et démarches..... p 22

L comme
Logement p 24

Assemblée Générale 2022 p 11

Dossier médical

Les maladies chroniques
invalidantes et le travail p 16

Actualités

Actualités médicales p 25

Brèves p 26

Recette p 27

Jeu p 28

Culture p 30

Contacts p 31

LA SOLIDARITÉ EST INTEMPORELLE

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

UNE AIDE PERSONNALISÉE

Accompagner et rompre l'isolement

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

Prévention santé

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

Conseils et démarches

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

Logements d'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.apclcd.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



Le 24 juin dernier se tenait l'Assemblée Générale 2022 de l'APCLD. Quelle joie de pouvoir enfin nous retrouver après ces deux années de pandémie. L'Assemblée Générale est un rendez-vous important pour tous, elle nous permet de nous réunir, de faire ensemble le bilan d'une année, d'évoquer les nombreux projets réalisés, ceux en cours, et les innombrables à venir.

Je tiens à remercier chaleureusement les bénévoles, coordonnatrices, délégués et permanents qui ont fait le déplacement jusqu'à Ronce-les-Bains. Je pense aussi à tous ceux qui n'ont malheureusement pas pu être à nos côtés. J'adresse également mes remerciements aux bénévoles qui ont travaillé à l'organisation de l'élection du tiers des membres du Conseil d'Administration, et au dépouillement des votes.

De nombreux invités de qualité nous ont fait l'honneur d'assister et d'enrichir nos travaux :

- M. Dominique STAGLIANO, Directeur de la DNAS,
- M. Philippe BOURGEON, Trésorier du CSEC Groupe Orange,
- Mme Clarisse MATHIEU, Responsable de la Politique Handicap Groupe La Poste
- Mme Laurence HULIN, Directrice Diversité et Égalité des chances Groupe La Poste
- Mme Catherine RIEUX et M. Jean-Mathieu CANNICIONI, les deux Vice-Présidents du COGAS
- M. Bruno BOUVIER Directeur de la Direction Engagement Sociétal et Accessibilité Groupe Orange

Ils ont tous réaffirmé, lors de leurs interventions, leur soutien à notre association.

Le Président de notre Comité d'Honneur Médical le professeur BITKER nous a présenté avec humour, un exposé de peinture sur les œuvres de son arrière-grand-père.

J'adresse également mes remerciements au Professeur Alexis DESCATHA, engagé à nos côtés depuis 3 ans, et dont l'exposé médical a apporté une touche de renouveau, en faisant participer l'ensemble de l'Assemblée.

Le bilan 2021 présenté lors de cette Assemblée Générale, bien que trop court, confirme que l'engagement des bénévoles et des permanents de l'association reste essentiel dans la prise en compte des difficultés liées à la santé dans le cadre de la gestion humaine et sociale.

Je suis persuadée que l'implication de tous ces acteurs est un réel encouragement pour la poursuite de nos actions associatives au service de nos collègues postiers et télécommunicants, malgré le contexte d'incertitudes auquel nous sommes confrontés.

Néanmoins, je vous souhaite un très bel été et de bonnes vacances.

Nathalie ZUBIOLO
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 - E-mail : apclcd@apclcd.fr

Commission paritaire : 0524 G 85281 | **Directeur de la publication :** Nathalie ZUBIOLO, Présidente de l'APCLD

Rédacteur en chef : Arthur GUEDON | **Rédacteurs :** Alexis DESCATHA, Nadia BOUDA, Martine GIRAULT, Marie-Laure LANGOUET, Florent ANELKA, Philippe DOUTRELUIGNE, Murielle COMMUNAL, Michèle MONNIER, Sylvestre JANKY, Gerard GOUDOU, Julie BECHENNEC, Thiphanie NOËL, Arthur GUEDON

N° ISSN APCLD : 16341945 | **Paru en :** Août 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 :** 5 500 exemplaires

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



Journée de l'engagement bénévole

Le saviez-vous ? Un Français sur quatre donne généreusement de son temps à une association chaque année et de façon hebdomadaire pour un français sur dix.

Le 24 septembre prochain, nous fêterons la journée nationale de l'engagement bénévole, une occasion toute particulière de remercier nos chers bénévoles, si précieux à l'APCLD. Grâce à vous, notre association continue de venir en aide aux personnels des Groupes La Poste et Orange touchés par la maladie ou en situation de handicap.

Pourtant, certains, les plus âgés notamment, ne peuvent plus donner de leur temps autant qu'ils le souhaiteraient et méritent leur repos après tout le soutien qu'ils ont apporté à l'APCLD.

C'est la raison pour laquelle nous faisons appel à vous : si les valeurs d'entraide et de solidarité vous animent, que vous souhaitez mettre vos compétences au profit d'une association, contactez-nous.

Nous savons que certains d'entre vous aimeraient nous aider mais ne peuvent pas toujours trouver le temps de se libérer. N'oubliez pas que le bouche à oreille est toujours payant : n'hésitez pas à en parler autour de vous, notamment chez les plus jeunes. ●

Rédaction Arthur GUEDON

**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.apcld.fr

ou à l'adresse apcld@apcld.fr.

A > COMME ACCOMPAGNEMENT



William CALORE, Assistant social La Poste

Propos recueillis par Tiphany NOËL

Quel est votre parcours ?

J'ai commencé à travailler à La Poste en 2006, plus précisément sur le département de la Meuse (55) en multi métier (Grand Public (ex branche Réseau) – courrier-colis) ainsi que sur le secteur du nord de la Haute -Marne (52). Depuis les secteurs ont évolué. Je suis arrivé en 2015 sur le centre financier de Nancy et Strasbourg ainsi que quelques directions à compétences nationales (DCN). À partir d'avril 2022, j'ai intégré le secteur de Nancy Couronne et la Pic Lorraine.

Depuis quand connaissez-vous l'APCLD et comment travaillez-vous avec l'association ?

J'ai connu l'APCLD il y a quelques années par le biais de la revue Solidarité Magazine. J'ai pu rencontrer la coordonnatrice lors de forums prévention. De là, a découlé le déploiement de nos interventions en commun.

Ensemble, nous avons mené des actions sur les différents thèmes que propose l'APCLD : campagne nutrition/santé, AVC, sommeil, les aidants familiaux... lors des forums santé, sécurité au travail (SST) ou lors des actions dans le cadre de la semaine Qualité de Vie au Travail (QVT).

Nous travaillons aussi sur des demandes individuelles notamment pour les retraités, sur l'aménagement de leur domicile ces dernières années ; sujet qui revient régulièrement.

L'APCLD a lancé en partenariat avec La Poste une campagne sur les maladies chroniques et invalidantes et le travail en fin d'année 2020, sujet sur lequel vous avez beaucoup collaboré avec l'APCLD. Ce thème vous semble-t-il important à décliner auprès des collaborateurs et des managers ? Pourquoi ?

Il me semble nécessaire de sensibiliser l'« ensemble » c'est-à-dire autant la ligne managériale que les collaborateurs. Ce thème est important pour le maintien dans l'emploi, accepter que quelqu'un soit « différent » et surtout éviter l'isolement. Une personne malade a néanmoins des compétences, c'est au milieu de travail de s'adapter.



Tout le monde peut être concerné, nous avons la chance que La Poste se sente concernée par ce sujet (signature de la charte INCA en 2018 *)

Avec le contexte sanitaire, avez-vous dû travailler différemment ? expliquez-nous

Comme beaucoup, nous avons dû nous adapter à la situation sanitaire.

Courriers, sms, téléphone ont été les moyens de communication avec les personnes que j'accompagne.

Pour les actions collectives menées avec l'APCLD, nous les avons déclinées en distanciel et en présentiel quand cela fût possible.

En conclusion, avez-vous un dernier mot pour nos lecteurs ?

Les postiers ont l'opportunité de recevoir des messages de santé publique qui permettent de concilier vie personnelle et vie professionnelle. L'une ne va pas sans l'autre. La pertinence des actions de l'APCLD est en cohérence avec les besoins des postiers. C'est donc un plus pour l'entreprise ! ●

* La charte s'inscrit dans le cadre du programme Bien dans son travail. Elle comprend onze engagements pour améliorer l'accompagnement des salariés touchés par le cancer et promouvoir la santé et elle est structurée autour de quatre thèmes :

- accompagner le salarié dans le maintien et le retour en emploi ;
- former et informer les parties prenantes de l'organisation ;
- promouvoir la santé ;
- évaluer et partager.



Centre Bourgogne Limousin

Quand nous parlons de Solidarité et Prévoyance dans le Loiret !

Le 25 mars 2022, lors de l'Assemblée de section Tutélaire T09 à Orléans, les représentants des différentes mutuelles et associations du secteur Solidarité et Prévoyance ont confirmé la volonté de continuer à œuvrer ensemble pour maintenir ce lien qui permet à l'ensemble des postiers et salariés d'Orange, ou des retraités des deux Groupes, de bénéficier de nos différentes aides.

Un repas pris en commun nous a permis d'échanger sur nos orientations communes et complémentaires (Tutélaire, Don du sang, APCLD et Mutuelle Générale). ●

Rédaction Martine GIRAULT



Photo de gauche à droite :

- Alain PAYAN, président national Tutélaire
- Christophe GILLET, président Tutélaire T09
- Jean-Yves BLEUZEN, don du sang 45
- Martine GIRAULT, coordonnatrice APCLD CBL
- Patrick BOURSAULT, président Mutuelle Générale du Loiret

Réunions de bénévoles en présentiel

Quelques réunions entre bénévoles et coordonnatrice ont été organisées sur la région depuis avril 2022. La reprise de ces réunions en présentiel a apporté une bouffée d'air frais aux équipes, heureuses de se retrouver dans la convivialité. **Nevers** a ouvert la saison en avril, puis **Limoges** en mai et

enfin **Orléans** début juin 2022. Ces réunions sont organisées volontairement par petits groupes afin de respecter les gestes barrière qui restent à privilégier lors de nos différentes rencontres. ●

Rédaction Martine GIRAULT

Guadeloupe

Journée de la Trisomie 21 à A.G.I.P.H.T 21 Association Guadeloupéenne pour l'Insertion des Personnes Handicapées et Porteuses de la Trisomie 21

Le 21 mars 2022, l'APCLD était invitée par le Président de l'AGIPT 21, M. BERTHELOT pour la journée de la Trisomie 21. L'organisation de cet événement a eu lieu au CAJITL (Centre d'Activité de Jour et d'Initiation au Travail et aux Loisirs) de Trois Rivières accueillant des jeunes adultes atteints de Trisomie 21, dirigé par Mme DIQUENY, Directrice de l'Etablissement. Grace à ses 2 structures Trois Rivières et Petit Bourg, le CAJITL accueille 64 usagers, dont certains parents de ces jeunes sont salariés chez Orange et la Poste. L'APCLD avait organisé, avant le Covid, une intervention sur la

nutrition avec un de ses partenaires à Petit Bourg. Cette structure permet à ces jeunes d'évoluer dans leur apprentissage. L'APCLD était déjà intervenue pour cette association partenaire en organisant une conférence sur la nutrition. Le Président souhaiterait que notre association intervienne afin d'apporter des informations sur certaines pathologies qui touchent un public large, telles que la maladie d'Alzheimer, l'AVC, la thyroïde et les aidants familiaux qui s'en occupent au quotidien. Ce fut une très belle journée. ●

Rédaction Sylvestre JANKY et Gérard GOUDOU



Ile-de-France

Le Directeur de l'Agence Colis postale d'Issy-les-Moulineaux, Monsieur LEBORGNE, a convié l'ensemble des associations du secteur solidarité d'Île-de-France, pour organiser une action de sensibilisation aux agents sur les dispositifs d'aides afin de les accompagner dans leurs démarches, selon leur situation. Avec la collaboration d'ADIXIO, nous avons présenté le projet PIAPO à l'ensemble du codir du site et informé sur les prestations que chacune des associations offre à l'ensemble du personnel de La Poste.

Une projection de notre vidéo PIAPO, avec les interviews des collaborateurs avec qui nous avons mené des actions de prévention sur l'Île-de-France a notamment eu lieu.

Une quinzaine de Postiers travaillent sur ce site, tous présents pour nous rencontrer et échanger librement sur des thématiques qui les intéressaient. L'initiative de la direction pour nous faire intervenir sur le site a été largement appréciée par l'ensemble du personnel et nous les en remercions. ●

Rédaction Michèle MONNIER

Nord-Ouest

L'APCLD aux Assemblées Générales de l'ANR

Comme chaque année je me suis rendu aux diverses Assemblées Départementales des groupes ANR (Association Nationale de Retraités). J'ai ainsi pu participer à :

- L'Assemblée Départementale d'Amiens, le jeudi 24 mars 2022 sur invitation de Monsieur Guy BOUTHORS, Président du groupe ANR80.
- L'Assemblée Départementale de Tincques, le mardi 5 avril 2022, sur invitation de Monsieur Jean Luc PONPHANT, Président du groupe ANR62.
- L'Assemblée Départementale de Winnezele, le mardi 26 avril 2022, sur invitation de Madame Jeannine BAJTALA, Présidente du groupe ANR59.



J'ai eu l'occasion de présenter notre association et toutes les prestations que nous effectuons auprès des personnes touchées par la maladie et/ou en situation de handicap. J'ai gentiment été invité à participer aux repas lors desquels j'ai pu discuter avec plusieurs personnes retraitées sur différents sujets. Chacun de ces événements a été un vrai moment de partage avec les équipes des groupes ANR que je tiens à féliciter, ainsi que les 3 Présidents que je remercie pour leur accueil. ●

Rédaction Philippe DOUTRELUINGNE

Ouest

Animation sur le thème de l'alimentation Viapost Angers

Après le sommeil en 2021, l'APCLD a été de nouveau sollicitée par Sandie PIROIS, correspondante RH, pour animer un temps d'information sur la Plateforme logistique Viapost de Saint Barthelemy d'Anjou le 3/02/2022. Deux groupes d'une dizaine de personnes ont pu échanger autour des questions d'équilibre alimentaire, de petit déjeuner,

de collation, d'étiquetage nutritionnel. Une occasion pour se poser les bonnes questions autour de ces sujets de prévention. D'autres temps dédiés à la prévention ont été mis en place à Rennes et Betton avec Louise BEDIER, correspondante RH des sites, en février également. ●

Rédaction Marie-Laure LANGOUET



Ouest

Animation sur le thème des aidants à Saint Gilles Croix de Vie

Les aidants au travail sont un sujet important dans les entreprises. Ils sont une nouvelle composante de la société française. Cela concerne tous ceux qui accompagnent un proche fragilisé par l'âge, la maladie ou le handicap. L'équilibre vie privée/vie professionnelle est particulièrement difficile à trouver. Parler de ce sujet participe à la prévention des risques psychosociaux.

Cette animation a été organisée sur le site courrier de Saint Gilles Croix de Vie en partenariat avec Christine POUPLIER, Assistante Sociale. Ce stand s'inscrivait dans le cadre d'un forum qualité de vie au travail avec plusieurs stands de 10h à 16h : Prévention routière, EMRG pour la mobilité, l'infirmière sur la prévention des risques liés au soleil. Marie-Claire RICHER, bénévole pour l'APCLD, nous a appor-



té son aide. Afin d'informer sur les aidants et sur le handicap, un quizz préparé en commun a permis de faire gagner des goodies aux participants. Cela a permis d'aborder le sujet dans la bonne humeur et également d'apporter des informations à des personnes directement concernées. ●

Rédaction Marie-Laure LANGOUET

Aquitaine

Le départ est lancé en Dordogne pour la campagne de sensibilisation sur le sommeil et la nutrition pour les agents de La Poste.

Nadia BOUDA, Coordinatrice APCLD Aquitaine a sillonné les routes de cette belle région de mai à fin juin, à la suite des demandes de Mme Marie PEREZ, Responsable communication opérationnelle, Margot PAILLAUGUE, chargée de gestion RH et Dominique DECOOPMAN, chargé de RH. L'animation a débuté le 3 mai 2022 sur la plateforme de Sarlat (24), le 10 mai à Siorac puis elle s'est poursuivie sur les sites de Mazerolles le 17 mai, Issigeac le 31 mai, Sigoules le 14 juin, Lalinde le 21 juin et s'est terminée sur la plateforme de Bergerac le 28 juin. Plus de 250 agents de La Poste ont été ainsi sensibilisés sur cette thématique.

« J'aimerais ajouter que j'ai eu un excellent accueil, de la part de tous les agents qui ont montré de l'intérêt sur le sujet et ont découvert l'APCLD ». ●

Rédaction Nadia BOUDA





Outre-Mer, Antilles-Martinique

C'est la reprise : Faciliter le quotidien des salariés en Martinique et occasionnellement à Orange Guyane

Je vous présente notre section APCLD de la Martinique. La passion qui nous anime depuis plus de vingt ans au sein de mon équipe (Annick NESTORET, Amélie PEDRON, Pierre-Louis NUMA, Antoine ARNAUD, Renoult HIERSON et moi-même) pour intervenir ensemble de façon cohérente et avec solidarité en faveur de nos collègues et familles de La Poste et Orange comble nos aspirations.

Nous tentons de faire les meilleurs choix avec l'appui de notre siège National.

Il nous a fallu tour à tour resouder nos liens, réajuster nos organisations, favoriser l'entraide en attendant nos actions de prévention et faire des choix. Mais quelle reprise ! Notre objectif est double : traiter les urgences et penser de manière innovante.

La vraie grandeur dans nos engagements n'est pas dans nos fonctions respectives mais dans l'attitude que nous avons à l'égard des personnes en difficultés de santé (morale ou physique) et en situation de handicap (auditif, moteur etc).



Nous essayons de relever tous ces défis, et notre bénévolat au quotidien devient en soi un message : relations humaines, proximité, entraide, écoute, sagesse, encouragement, dévouement caractérisent nos activités.

Notre plaisir et notre rançon se caractérisent devant le sourire, le regard et les échanges avec les personnes rencontrées lors de nos actions de prévention sur site (AVC, sommeil, MCI...) et lors de nos visites à domicile, sur les sites professionnels ou dans les milieux médicaux.

Notre devise à tous : « **La patience fait autant, sinon plus que le courage** » .

Nous remercions toutes les parties prenantes qui nous font confiance telles que les Directeurs d'Unités, Assistantes Sociales, les managers de service, DRH, la Mutuelle, Tutélaire et autres partenaires ou facilitateurs (bientôt les référents...) et autres associations.

Rappel : « Rejoignez-nous ! Et parlez de nous autour de vous ». ●

Rédaction Florent ANELKA

Guadeloupe

Assemblée générale de la Tutélaire section T14

Le 28 mars 2022 a eu lieu l'assemblée générale de la Tutélaire section T 14 Guadeloupe au Piano Caraïbes sur l'invitation de la présidente locale Sybille BALEGAN.

L'APCLD était représentée par ses deux délégués Sylvestre JANKY, délégué Orange et Gérard GOUDOU, délégué de la Poste.

« Nous avons appris un certain nombre de prestations méconnues comme l'ouverture de l'adhésion à tout public et les différentes garanties offertes. La Présidente a développé



les différents contrats proposés qui ont même été adaptés à la pandémie que nous vivons depuis 2020. Beaucoup de questions des adhérents ont trouvé réponse, ce fut une bonne après-midi en toute convivialité ».

Pour les renseignements complémentaires, il suffit d'aller sur le site www.tutelaire.fr. ●

Rédaction Sylvestre JANKY et Gerard GOUDOU



Occitanie

Le sommeil en prévention sur le site de Montpellier Rondelet

Messieurs Gilbert PERRIN, Responsable Communication Opérationnel de la DEX Occitanie, et Benattou AISSAOUI, préventeur, ont organisé un Forum Prévention le 19 avril 2022 sur le site de Montpellier Rondelet.

Les objectifs de cette journée étaient multiples et s'inscrivaient dans le cadre de la prévention, de la sécurité au travail et de la convivialité :

- ❶ Sensibiliser aux différents accidents
- ❷ Faire un rappel sur les bons gestes
- ❸ Prévenir les risques d'accident
- ❹ Créer des moments de convivialité

Dans ce cadre, plusieurs participants ont été invités :

- UNASS
- Gendarmerie Brigade Cynophile
- Gendarmerie Brigade motorisée
- ASPTT



- Préfecture
- APCLD (prévention sommeil)
- Masseur en entreprise

Tous les postiers présents sur le site étaient conviés à participer à cet événement qui s'adressait donc aussi bien à la Plateforme de Distribution du Courrier, au Centre Financier, au Bureau de Poste, qu'à toutes les Directions résidant sur le Village la Poste.

Cette journée très enrichissante au vu des apports extrêmement variés des divers acteurs, était dynamisée par la remise d'un quizz confié à chaque participant avec solution à découvrir sur chaque stand. ●

Rédaction Murielle COMMUNAL

PACA

Animation à la Plateforme de distribution du courrier de Vitrolles

Le jeudi 21 juin, Samia TAOURIRT, nouvelle coordonnatrice de la région Provence-Alpes-Côte d'Azur, accompagnée de Murielle COMMUNAL, coordonnatrice Occitanie, étaient présentes sur le site de la PIC de Vitrolles. Madame DAS-DEMIR, Responsable Communication de la PIC souhaitait sensibiliser les agents du site à la nutrition santé et au sommeil dans le cadre de la semaine pour la qualité de vie au travail (QVT). Un stand avec la documentation de l'association était installé pour recevoir les 166 agents de La Poste

présents lors de cette journée, en petits groupes l'un après l'autre. Cette journée a été très intense car les groupes se succédaient sans interruption mais l'essentiel est que les conseils de l'APCLD ont été accueillis avec beaucoup d'intérêt. A noter que l'échelle d'Epworth, un instrument permettant de mesurer le niveau de somnolence d'une personne dans la journée, a obtenu un franc succès. Une prochaine animation devrait avoir lieu à la rentrée pour les équipes de nuit. ●

Rédaction Samia TAOURIRT et Murielle COMMUNAL

> ASSEMBLÉE GÉNÉRALE



> DOSSIER SPÉCIAL

L'Assemblée Générale 2022 organisée à Ronce-Les-Bains

Rédaction Arthur GUEDON



Les coordonnatrices de l'APCLD de gauche à droite Samia TAOURIRT Région PACA, Nadia BOUDA Région Aquitaine, Martine GIRAULT Région Centre-Bourgogne-Limousin, Murielle COMMUNAL Région Occitanie, Marie-Laure LANGOUËT Région Ouest, Michèle MONNIER Région Île-de-France, Julie BECHENNEC Responsable APPA et Philippe DOUTRELUINGNE, Délégué Nord-Ouest.

Le vendredi 24 juin dernier, l'Assemblée Générale de l'APCLD a rassemblé une centaine de participants au village vacances Azureva de Ronce-Les-Bains. Cet événement était attendu de l'ensemble des invités après les deux annulations liées au contexte sanitaire. Ce temps fort de la vie de l'association répond aux obligations statutaires et valorise les actions des bénévoles et des permanents qui ont pu enfin se retrouver lors de cette Assemblée. C'est aussi l'occasion d'être informé sur les actualités des Groupes La Poste et Orange, d'assister à un exposé médical nourri d'échanges, surtout lors de cette édition, et enfin, de partager des moments de convivialité.

> ASSEMBLÉE GÉNÉRALE

RAPPORT MORAL 2021

La Présidente de l'APCLD a procédé à la lecture du rapport moral caractérisé par deux événements majeurs :



- ✓ Le « Projet APCLD 2025 » destiné à anticiper les évolutions futures afin de permettre à l'APCLD de continuer son action d'aide aux personnes touchées par la maladie et/ou en situation de handicap.
- ✓ La continuité de l'activité de l'association malgré la pandémie. La Présidente a tenu à mettre en avant le travail des permanents ainsi que des bénévoles qui ont permis de venir en aide auprès de 2000 bénéficiaires cette année et ce malgré le contexte sanitaire encore difficile.

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

RAPPORT D'ACTIVITÉ 2021

Séverine CASELLATO, Directrice de l'APCLD a présenté le rapport d'activité 2021 accompagnée de Julie BECHENNEC, Responsable du service APPA.

Point fondamental pour rappeler le contexte de cette année 2021, l'adaptation de l'association face à la



pandémie, toujours active, notamment via les animations, les réunions et les suivis en distanciel. Autre point important pour l'avenir de l'APCLD, le lancement des lots du « Projet APCLD 2025 ». Enfin, les différents mouvements RH ont été résumés par la Directrice.

Julie BECHENNEC a ensuite présenté le bilan de l'année 2021 avec un total de 1971 bénéficiaires accompagnés soit une baisse de 29% due aux mesures sanitaires gouvernementales et ce, malgré une hausse des contacts téléphoniques.

La typologie des aides apportées a été détaillée avec en tête, comme à l'accoutumée le soutien moral qui représente 54% des aides aux bénéficiaires. Toutefois, force est de constater que la crise sanitaire a eu des impacts multiples qui ont fait augmenter les demandes concernant les problèmes financiers ainsi que les difficultés d'accès aux soins. Le détail des aides pécuniaires a également été précisé pour un montant global de 74 340€ dont 42% sont liés au handicap.

Les logements d'accueil ont quant à eux été occupés durant 1 746 nuitées soit une augmentation de 47% par rapport à l'année dernière. Cette reprise s'explique évidemment grâce à l'allègement pro-gressif des mesures sanitaires et à la baisse du nombre de

contaminations en France. Malgré ces allègements de nombreuses actions de prévention ont dû avoir lieu en distanciel, ce qui a permis aux coordonnatrices d'organiser 272 actions et de sensibiliser 3 259 personnes, notamment sur une thématique nouvelle : le sommeil, la nutrition et le télétravail. Enfin, 2 154 actions de communication ont eu lieu permettant à 3 813 personnes de recevoir de l'information sur les missions de l'association.

L'activité des bénévoles, dont 16 nouveaux nous ont rejoints, représente 29 990 heures soit 16 emplois à temps plein.

Pour terminer, la Directrice a élargi son propos sur les perspectives de l'association comprenant une dynamique de renforcement du réseau de bénévoles, le maintien de la communication auprès de nos partenaires La Poste et Orange, le développement des partenariats auprès des filiales et la modernisation du fonctionnement de l'APCLD, notamment sur la RGPD.

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

RAPPORT FINANCIER 2021

Claudine BREUILLÉ, Trésorière de l'APCLD a présenté la situation des comptes au 31 décembre 2021.



L'exercice 2021 :

- **total des produits de 1 403 476 €**
- **total des dépenses de 1 248 096 €**
- **Le résultat est positif de 155 381 €**

Ce qui consolide les fonds propres. Le rapport financier extrait des comptes annuels de l'APCLD, exercice clos au 31 décembre 2021, a été validé par notre Expert-Comptable et certifié par notre Commissaire aux Comptes lors de l'Assemblée Générale du 24 juin 2022.

L'Assemblée Générale a approuvé à l'unanimité le rapport financier.

RAPPORT DE L'EXPERT-COMPTABLE ET DU COMMISSAIRE AUX COMPTES

Christian ALIBAY, Expert-Comptable, a commenté et argumenté l'ensemble des comptes de l'année en répondant aux différentes questions de l'assemblée. Patrick LAGUEYRIE, Commissaire aux Comptes était malheureusement absent, il a donc été représenté par Monsieur ALIBAY qui est revenu sur l'appréciation des comptes annuels de 2021, certifiés réguliers sur l'exercice écoulé.

L'Assemblée Générale a approuvé à l'unanimité les comptes de l'exercice 2021.

RAPPORT DE LA COMMISSION DE SURVEILLANCE

La commission est composée de Mme Virginie PLESSIS et de Mme Sylvie DOUMENG. Cette dernière a présenté le rapport qui conclut à la régularité des écritures des comptes de l'exercice 2021. A l'unanimité, l'Assemblée Générale élit pour un mandat de deux ans Martine COROT, Alain COROT et Marie-Annick THIERY à la commission de surveillance.

RESULTAT DES ELECTIONS AU CONSEIL D'ADMINISTRATION

Un tiers des membres du Conseil d'Administration doit être renouvelé tous

les 2 ans. Cette année, on comptait 1 805 inscrits, 908 votants, 876 suffrages exprimés et 32 votes blancs et nuls. Ont été élus ou réélus : Mme Eliane FLEUREAU, M. Alain GAYRAUD, M. Olivier DRAVET, Mme Sylvie ROQUIGNY LOPEZ, Mme Marie-José LASJUNIES, M. Thierry OLIVIER et Mme Sylvie DOUMENG.

COMPOSITION DU NOUVEAU BUREAU

Le Conseil d'Administration a composé le bureau suivant :

- ✓ Présidente : Nathalie ZUBIOLO
- ✓ Premier Vice-Président : Jean-Paul CAMO
- ✓ Second Vice-Président : Jean-François ROUX
- ✓ Secrétaire Général : Alain GAYRAUD
- ✓ Secrétaire Adjointe : Catherine CHEVALIER
- ✓ Trésorière : Claudine BREUILLÉ
- ✓ Trésorière adjointe : Sandrine MOUGET

COOPTATION D'ADMINISTRATEUR

L'Assemblée Générale valide à l'unanimité la cooptation par le Conseil d'Administration d'une nouvelle administratrice en la personne de Sandrine MOUGET.

RENOUVELLEMENT DE LA COMMISSION DE SURVEILLANCE

A l'unanimité, l'Assemblée Générale

élit pour un mandat de deux ans Martine COROT, Alain COROT et Marie-Annick THIERY.

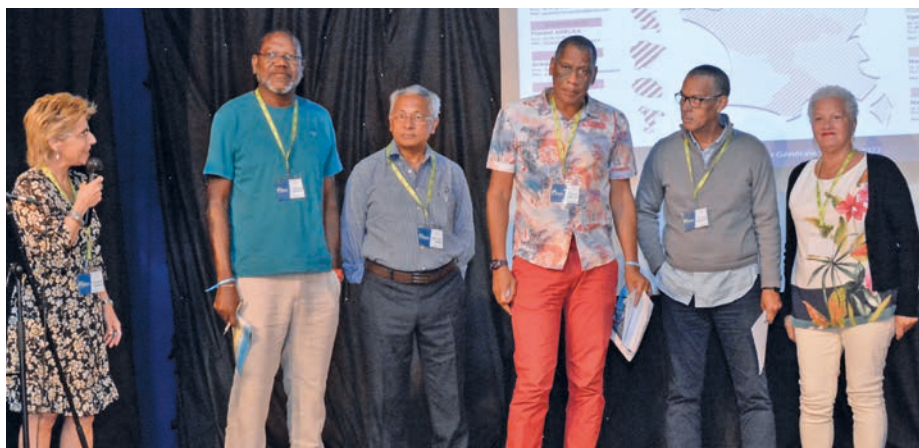
PRÉSENTATION DU PROJET APCLD 2025

Le Vice-Président Jean-Paul CAMO a présenté succinctement les enjeux de ce projet en commençant par rappeler le contexte, qui a conduit à lancer ces nouvelles réflexions et la décision du Conseil d'Administration de mettre en place différents groupes de travail. Le but est de consolider l'existant pour permettre à l'APCLD d'être pérenne, d'anticiper l'avenir sereinement et de continuer à apporter une aide de qualité aux personnes qui en ont besoin.

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



Les délégués d'Outre-mer de gauche à droite : Gérard GOUDOU et Sylvestre JANKY, délégués de la Guadeloupe, Florent Anelka, Délégué de la Martinique, Armand PRUDENT, Délégué de la Guyane et Michelle TRIEST, Déléguée de la Réunion.



> ASSEMBLÉE GÉNÉRALE

// INTERVENTIONS

À partir de 10h30, nous avons eu le plaisir d'accueillir de nombreux invités à notre Assemblée Générale.

POUR REPRÉSENTER LE GROUPE LA POSTE ÉTAIENT PRÉSENTS :



Dominique STAGLIANO,

Directeur de la Direction Nationale des Activités Sociales de La Poste

Visioconférence : « Pour la DNAS, l'année 2022 s'inscrit pleinement dans la continuité et la droite ligne de 2021, avec une attention particulière aux prestations sociales apportées aux postiers, notamment en matière de solidarité. Cette année encore, tout comme l'année prochaine, les enjeux pour l'entreprise en matière de soutien aux postiers dans les différents domaines de la solidarité sont très importants.

Dans ce cadre, la DNAS poursuit ses actions d'accompagnement des associations, tant au niveau des moyens (par le biais des conventions objectifs-moyens annuelles), que du contrôle ou encore de la préparation à la transformation. En effet, les évolutions législatives intervenues depuis 2018 dans les entreprises françaises et à venir (théoriquement) en 2024 pour La Poste, représentent un axe majeur de pivotement du modèle des associations : la mise en place des Comités Sociaux et Economiques (CSE). Les principaux jalons du changement pour l'entreprise seront une nouvelle loi, des élections (en 2 temps : fin 2022 pour les commissions paritaires et fin 2023 théoriquement pour les CSE) et la mise en place des nouvelles instances représentatives du personnel en 2024.

La DNAS, sous tutelle du COGAS et de la DRH Groupe, accompagne l'association dans ces différentes étapes et dans la préparation à sa transformation. Pour rappel : le COGAS a voté, une nouvelle fois cette année, un budget national dédié à la transformation des associations. Les réflexions et les échanges entre l'APCLD et la DNAS ont débuté. Des travaux sont en cours au niveau de la Présidence.

Tout est à construire pour l'avenir (après 2024) et les associations du secteur de la solidarité peuvent compter sur l'appui et la mobilisation des acteurs de la DRH Groupe et de la DNAS pour accompagner ces évolutions. »



Clarisse MATHIEU,

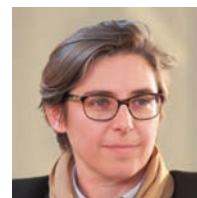
Responsable de la Politique Handicap Groupe La Poste

Elle a présenté les mesures mises en place par le Groupe La Poste pour les postiers en situation de handicap.

La Poste est en effet le 1^{er} employeur de personnes handicapées en France avec 14 000 postiers en situation de handicap, dont 11% sont des managers, et un taux de BOE (Bénéficiaires de l'Obligation Emploi) de 8,66%. De nombreux aménagements de postes ainsi que des aides (prothèses auditives, autorisations spéciales d'absence ou transport adapté) leur sont proposés ce qui favorise le développement professionnel ainsi que l'évolution dans l'entreprise.

Madame MATHIEU a également présenté les résultats de l'enquête sur le ressenti

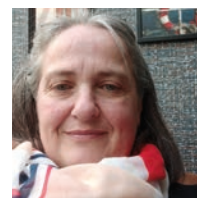
des BOE au sein de La Poste indiquant qu'une majorité d'entre eux se sent bien intégrée, a reçu de l'écoute de la part de son manager et n'a pas de problèmes d'accessibilité au travail.



Laurence HULIN,

Directrice Diversité et Égalité des chances Groupe La Poste

Madame HULIN a présenté l'Accord relatif à l'amélioration de la conciliation vie professionnelle/vie personnelle des postières et postiers aidants. De nombreuses mesures accompagnent cet accord comme le don de jours solidarité, l'organisation du temps de travail, le télétravail, le temps partiel, l'ASA aidants... Madame HULIN a aussi parlé de Guichet des aidants avec un nouveau système informatique installé en début d'année 2021 pour faciliter les demandes des postiers aidants en ligne. Pour finir, elle nous a présenté les différentes actions de communication effectuées en interne comme en externe.



Catherine RIEUX,

Vice-Présidente du COGAS

Madame RIEUX a également rejoint cette Assemblée en visioconférence : « 2020 a été une année marquée par une paralysie mondiale et comme une année de survie substantielle pour beaucoup d'associations. 2021 n'a pas été plus attrayante et pourtant, elle n'a pas entaché la ferveur et la sincérité de votre engage-

ment au service des postiers et de leurs familles. Je voudrais remercier la fidélité de l'APCLD pour cela. Je souhaite que tout le monde se rende compte du temps passé et du travail effectué par les bénévoles, les coordonnatrices, les correspondants, les délégués et les permanents, où qu'ils soient, en Métropole ou en Outre-mer. Comme vous le savez, le chantier sur les nouvelles instances de La Poste a démarré le 7 juin. Des échanges et des négociations entre La Poste et les organisations syndicales vont avoir lieu et je sais que nous pourrons compter sur l'intelligence et la bienveillance des protagonistes pour mettre au centre de la négociation des activités sociales, culturelles et solidaires. Elles sont cruciales pour toute une population de postiers. L'APCLD fait partie de ces associations qui ont la volonté d'entreprendre et de permettre d'améliorer, de soulager et d'accompagner les salariés et leurs proches. Je formule le souhait qu'ils puissent bénéficier encore longtemps de votre engagement. »



Jean-Mathieu CANNICIONI,
Vice-Président du
COGAS

Il n'a malheureusement pas pu être présent mais a laissé le soin à la Présidente de l'APCLD, Nathalie ZUBIOLO, de lire un texte pour l'occasion. Rappelant que le COGAS a eu à cœur d'aider le monde associatif en 2020 et 2021 tout en traçant des chemins de convergence avec La Poste pour cette année 2022 malgré quelques inquiétudes liées à certaines difficultés dans le dialogue social et aux négociations qui modifieront les Instances Représentatives du Personnel. Il a néanmoins assuré son soutien à l'APCLD pour défendre ces idées de solidarité et de partage qui nous

sont chères et qui font également partie de l'histoire de La Poste.

POUR REPRÉSENTER LE GROUPE ORANGE ÉTAIENT PRÉSENTS :



Philippe BOURGEON,
Trésorier du CSEC
(Comité Social et
Économique Central)

Monsieur BOURGEON est venu présenter l'activité de son service tout en se voulant rassurant sur l'avenir avec l'APCLD, notamment sur une enveloppe accordée aux actions associatives.



Bruno BOUVIER,
Directeur de la Direction
Engagement Sociétal
et Accessibilité Groupe
Orange innovation

Il est venu présenter de nombreux outils au service du plan stratégique « Engage 2025 » en faveur de l'inclusion numérique. Monsieur BOUVIER a présenté l'ambition d'Orange afin de donner le meilleur du numérique aux clients seniors, en situation de handicap

et/ou de précarité économique via des dispositifs uniques en Europe : piluliers connectés, détection de chute, formations internes pour prendre en compte l'accessibilité dès la conception de l'offre, développement d'un lexique numérique en langage des signes etc.

POUR REPRÉSENTER LES ASSOCIATIONS ET LES PARTENAIRES ÉTAIENT PRÉSENTS :



Le Professeur Marc-Olivier BITKER,
Président du Comité
d'Honneur Médical,

Le Professeur BITKER qui nous a fait le plaisir de nous présenter un exposé sur les œuvres de son arrière-grand-père le peintre Paul-Elie RANSON, la veille de l'Assemblée Générale ; **Mme Marie-Hélène BAYER**, secrétaire de ADICARE et ancienne assistante de feu le **Pr CABROL** ; **Le Pr Alexis DESCATHA** qui a présenté l'exposé médical de l'après-midi et **M. Hervé PETITCOLAS**, Secrétaire fédéral Azureva.

REMISE DES DISTINCTIONS

Cette année, sont distingués par la remise d'une médaille d'honneur de l'APCLD pour leur engagement, leur implication et leur dévouement au sein de l'association :

Mme Ghislaine BREUX,
Déléguée de la Sarthe
Région Ouest



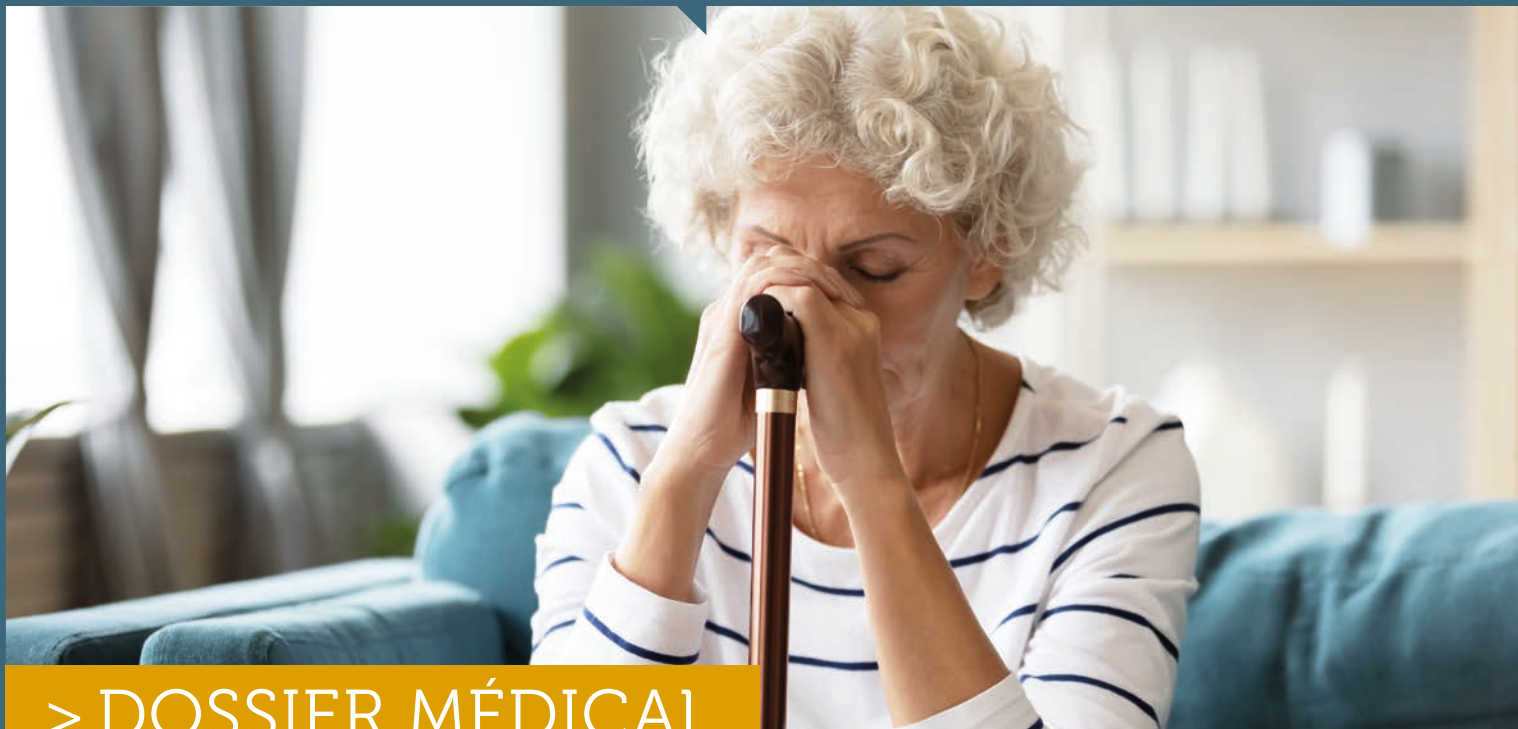
De gauche à droite : Marie-Laure LANGOUËT, Coordinatrice région Ouest, Ghislaine BREUX, Déléguée de la Sarthe et Nathalie ZUBIOLO, Présidente de l'APCLD

M Alain COROT,

Correspondant de la Nièvre – Région
Centre-Bourgogne-Limousin



De gauche à droite : Nathalie ZUBIOLO, Présidente de l'APCLD, Alain COROT, Correspondant de la Nièvre et Martine GIRAULT, Coordinatrice Région Centre-Bourgogne-Limousin



> DOSSIER MÉDICAL

Les maladies chroniques invalidantes et le travail



ALEXIS DESCATHA

Professeur en médecine
de santé au travail,
praticien hospitalier et
Professeur des Universités
au Centre Hospitalier
Universitaire d'Angers

Alexis DESCATHA est Professeur en médecine de santé au travail, praticien hospitalier et Professeur des Universités au Centre Hospitalier Universitaire d'Angers. Membre de l'équipe d'épidémiologie en santé au travail et ergonomie, il a également été chef de service dans l'unité de pathologies professionnelles à l'hôpital Raymond Poincaré de Garches et a aussi travaillé pour l'AP-HP.

Alors qu'il était sollicité comme expert par le Ministère du travail et de la santé pour une instance au niveau européen à Genève, le **Professeur DESCATHA** nous a fait l'honneur de participer à notre Assemblée Générale et a accepté de nous présenter un exposé médical sur le thème des maladies chroniques invalidantes au travail, accompagné de Julie BECHENNEC, Responsable du service APPA (Aide à la Personne Prévention et Animation de l'APCLD). Ayant rédigé une revue française sur la santé au travail, et étant sollicité lors de différentes actions mondiales pour améliorer la santé au travail, le **Professeur DESCATHA** a été très sensible à cette thématique.



À SAVOIR

Le professeur a introduit le sujet en expliquant que les maladies chroniques comportent une notion de handicap. En effet, la convention internationale relative au droit des personnes en situation de handicap détermine que "Par personnes handicapées, on entend des personnes qui présentent des incapacités physiques, mentales, intellectuelles ou sensorielles durables, dont l'interaction avec diverses barrières peut faire obstacle à leur pleine et effective participation à la société, sur la base de l'égalité avec les autres".

De plus, la notion de handicaps est plurielle et il en existe des visibles et d'autres invisibles. Il existe en outre une notion d'incapacité, de séquelles ayant une incidence sur des fonctions essentielles de l'organisme, et de façon durable. Suite à ces explications, le Professeur DESCATHA a présenté les différentes classifications de ces handicaps. Cette classification s'ordonne via des facteurs qui définissent les activités et les fonctions amoindries pour la personne, tout en intégrant les facteurs environnementaux et personnels.

Il existe ainsi des handicaps dits "reconnus" qui disposent d'une reconnaissance officielle comme la RQTH (Reconnaissance de la Qualité de Travailleur Handicapé) et pris en charge par la sécurité sociale et la MDPH (Maison Départementale pour les Personnes Handicapées) qui proposent des indemnisations et des modalités de compensation.

Viennent ensuite les handicaps "identifiés" qui limitent et restreignent les activités sans pour autant bénéficier des leviers cités précédemment par décision de la personne concernée, pour ne pas être discriminée ou mise dans une case.

Selon l'OMS, 15 % de la population a un handicap, en France, cela représente 12,6 millions de personnes.

On estime, selon l'Organisation Internationale du Travail, que 386 millions de personnes en

âge de travailler sont en situation de handicap. Il est donc important de dissocier handicap et handicap professionnel car selon ces nuances, les chiffres diffèrent.

EN FRANCE PAR EXEMPLE :

- ✓ Reconnaissance de la qualité de travailleur handicapé (RQTH) : 830 000 personnes.
- ✓ Reconnaissance administrative du handicap : 2,4 millions de personnes.
- ✓ Personnes en situation de handicap : 5,5 millions de personnes.

Le meilleur moyen de réduire le handicap est de réduire la maladie, mais ce n'est pas suffisant. Le plus important est le retour au travail, c'est un élément structurant de la personne.

Tout le problème étant le maintien dans l'emploi lorsque la maladie évolue : "toute activité de prévention aidera, l'aide administrative aussi, mais l'objectif est d'avoir des gens qui s'occupent de la personne et l'orientent vers les bonnes personnes comme le font les bénévoles à l'APCLD".

"On ne va pas parler du handicap mais bien des personnes handicapées, c'est pour cela que je suis très heureux d'être là et je vous félicite d'être bénévoles pour cette association car les personnes dans cette situation - là ont besoin d'être prises en charge, pas seulement sur le plan médical ou sur des aspects administratifs et juridiquement de personne à personne."



P > COMME PRÉVENTION SANTÉ



En effet, un Médecin du travail a un diagnostic sur la partie médicale, mais aussi sur les facteurs externes qui empêchent de retrouver une capacité à effectuer certaines tâches du travail, les barrières multiples qui peuvent venir de l'individu lui-même, inconsciemment ou consciemment, et le degré de difficultés auquel il fait face.

En moyenne en France, un médecin du travail surveille 6 000 employés par entreprise, probablement 10 000 à l'avenir, il y a donc un réel besoin de médecins à cause de la démographie médicale et du temps à consacrer à chaque personne pour retrouver une vraie capacité d'intervention.

À la suite de son introduction, le Professeur DESCATHA et Julie BECHENNEC ont formé 7 groupes de travail pour répondre collectivement à des questions sur le handicap, la maladie et le travail, en mettant les participants dans leur posture de coordonnateurs et de bénévoles sur des sujets fréquemment observés dans le monde du travail. Cet exposé médical a donc été participatif et ponctué d'échanges afin de comparer le point de vue médical du Professeur DESCATHA avec le point de vue opérationnel des bénévoles.

Chaque groupe a défini un rapporteur pour exprimer ses idées sur scène :



**RAPPORTEUR
GROUPE N°1
PATRICK DZIURA**

SUJET : JE SUIS FACTRICE, J'AI EU UN CANCER DU SEIN, JE REPRENDS LE TRAVAIL MAIS J'AI PERDU UNE PARTIE DE LA MOBILITÉ DE MON BRAS, QUE PUIS-JE FAIRE ?

PATRICK DZIURA : Les bénévoles de l'APCLD lui conseilleront tout d'abord d'anticiper sa reprise du travail et de rencontrer le médecin du travail dans les 8 jours suivant cette reprise. Mais idéalement, même avant car elle peut anticiper ce rendez-vous. Elle a peut-être également intérêt à parler avec son médecin traitant avant de rencontrer le médecin du travail pour évaluer le degré de gêne occasionné par la perte de mobilité de son bras et la durée prévisible de cette gêne.

Nous lui expliquerons aussi qu'elle peut faire appel à différents interlocuteurs pour favoriser une bonne réinsertion au travail à savoir : le référent handicap, le manager pour discuter de l'aménagement de son poste en fonction des éventuelles restrictions que lui prescrira le médecin, l'assistant social en cas de demande de RQTH ou pour avoir des explications sur la commission de retour et de maintien de l'emploi, les étapes de ce processus etc. Dans tous les cas, il faut expliquer les différentes options comme le temps partiel thérapeutique par exemple.

En revanche, il faut parler de cela avec prudence car ce n'est pas notre métier, en tant que bénévole, de prescrire des choses ou de donner des informations d'ordre médico-social, mais au moins, nous donnons une partie de l'information pour que les professionnels puissent compléter par la suite.

AD : Vous avez donné beaucoup d'informations sur la suite immédiate pour que les différents

acteurs se coordonnent entre eux. Vous avez également donné des pistes sur les leviers administratifs ce qui est une très bonne idée.



**RAPPORTEUR
GROUPE N°2
JULIE BECHENNE**

**SUJET : JE SUIS DIABÉTIQUE,
COMMENT PUIS-JE CONTINUER
À TRAVAILLER EN SUIVANT
MON TRAITEMENT ?**

JULIE BECHENNE : Nous avons évoqué beaucoup de points similaires au premier cas comme la demande de RQTH ou l'aménagement de poste.

Nous nous sommes aussi questionnés sur le fait d'en parler ou non à ses collègues et qui informer si l'agent fait par exemple un malaise sur le site ou se retrouve en hypoglycémie alors que son manager n'est pas au courant de sa pathologie. Enfin, nous pensions évidemment à faire intervenir l'APCLD pour une action de prévention sur les Maladies Chroniques Invalidantes avec, pourquoi pas, un focus sur le diabète mais également sur tout ce que notre association peut apporter au niveau individuel.



**RAPPORTEUR
GROUPE N°3
ROSELYNE ANDRÉ**

**SUJET : J'AI ÉTÉ VICTIME
D'UN AVC IL Y A UN AN, JE GARDE
DES SÉQUELLES. J'AI REPRIS
MES FONCTIONS MAIS JE N'ARRIVE
PLUS À ASSURER MES TÂCHES
AUSSI FACILEMENT.**

ROSELYNE ANDRÉ : Nous n'avons pas de précision pour connaître la situation de la personne : temps partiel thérapeutique ou non. Nous lui conseillons donc simplement de parler à sa hiérarchie de ses difficultés au travail, dire qu'elle souhaite rencontrer le médecin du travail pour lui en faire part.

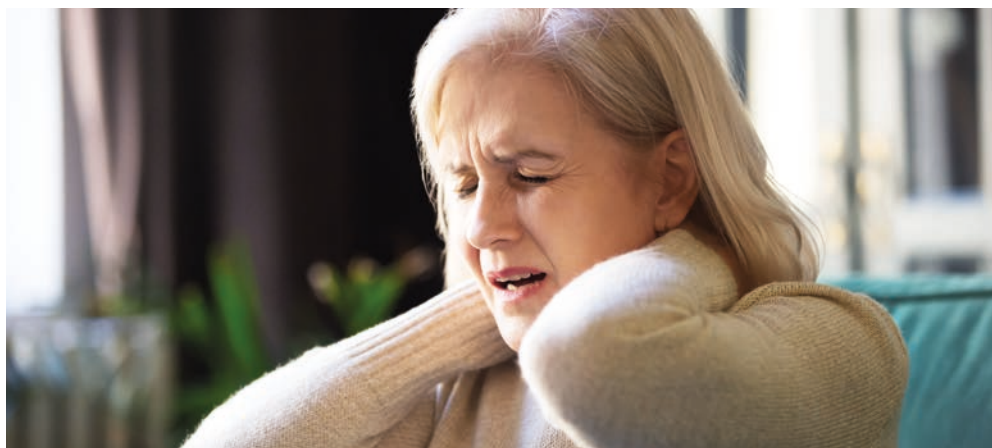
Eventuellement, si ces difficultés se répercutent sur sa vie familiale, de ne pas hésiter à aller voir l'assistant social.



**APPORTEUR GROUPE
N°4
MICHELLE GUELIANE**

**SUJET : JE SUIS UNE FEMME,
JE SOUFFRE DE FIBROMYALGIE,
MES COLLÈGUES/MANAGERS PENSENT
QUE JE SUIS UNE FEIGNANTE,
DOIS-JE LEUR EN PARLER ?**

MICHELLE GUELIANE : la fibromyalgie est une forme de douleur chronique diffuse, une hypersensibilité douloureuse apportant différents troubles notamment du sommeil et de l'humeur. Elle impacte lourdement la qualité de vie ainsi que les activités sociales et professionnelles.



P > COMME PRÉVENTION SANTÉ



Sachant que c'est une souffrance invisible et une pathologie non reconnue, chronique et variable, nous avons mis la priorité sur la consultation du médecin traitant et s'assurer qu'il s'agit bien de cette maladie. Par la suite consulter l'assistant social, les bénévoles et faire une demande de RQTH.

Demander un aménagement de poste auprès du manager selon les préconisations du médecin du Travail sur sa fiche d'aptitude. Il faut également communiquer et sensibiliser ses collègues pour changer la vision sur ce handicap car la RQTH permet de ne pas parler de sa pathologie mais bien de ses conséquences. Il est aussi primordial d'instaurer un suivi avec le manager.

AD : Effectivement, comme pour beaucoup de handicaps, cette maladie ne se voit pas et beaucoup de personnes ne veulent pas que cela se sache. C'est là toute la difficulté car pour autant la personne souffre trop pour travailler mais il faut aussi aider le manager à comprendre la situation.



**RAPPEUR
GROUPE N°5
MARIE-HÉLÈNE
BAYER**

**SUJET : MON TRAITEMENT
ME FAIT PERDRE MES CHEVEUX ET
DU POIDS, JE REPRENDS LE TRAVAIL,
QUELLES ATTITUDES ADOPTER ?**

MARIE-HÉLÈNE BAYER : Nous avons remarqué que cette situation pouvait être beaucoup plus difficile pour une femme, notamment sur la perte de cheveux. Ensuite, lorsqu'on sort d'une longue maladie comme le cancer, on peut le supposer avec ce sujet, on doit passer par le médecin du travail qui décidera, avec l'employeur, si l'on est apte à reprendre son poste. Nous avons supposé qu'en bon manager, ce dernier est au courant de la situation du

salarié et qu'il aura pris des dispositions pour lui venir en aide dans sa reprise au travail et l'accueillir dans de bonnes conditions avec une équipe compréhensive. Evidemment, il y a le secret médical, mais la personnalité de la personne peut beaucoup jouer car pour certains, qui cachent leur maladie, cette reprise peut être plus difficile.

AD : Je suis d'accord avec ce que vous dites au sujet de l'équipe mais il faut aussi accompagner cette équipe, par exemple à l'aide de l'APCLD pour faire de la prévention etc...



**RAPPEUR
GROUPE N°6
MONIQUE PERCHOC**

**SUJET : J'AI UNE MALADIE BIPOLAIRE
MAIS JE NE VEUX PAS EN PARLER.
J'AI DÛ MAL, À CERTAINS MOMENTS,
À FAIRE COMME SI DE RIEN N'ÉTAIT.**

MONIQUE PERCHOC : Nous avons défini au départ cette maladie par divers comportements, d'où l'ambiguïté de cette maladie mentale perçue comme une "petite folie" : être colérique, agressif, avoir des crises de larmes mais être parfois très gentil... C'est un comportement en dents de scie ce qui fait que la maladie est invisible au premier abord. Il peut aussi y avoir un déni de la personne et de l'entourage. Les conséquences se retrouvent souvent dans les rapports entre collègues avec des relations instables et un refus de se faire soigner. Cela engendre inévitablement un rejet de la part du groupe qui ne comprends pas ce comportement, en isolant la personne dans ce mal être.

Nous pensons qu'il est important de gagner la confiance de la personne et avoir de l'empathie en l'orientant vers le milieu médical, pour comprendre sa maladie et surtout l'accepter.



À SAVOIR

AD : Vous avez très bien décrit ce que peut ressentir une personne bipolaire. En effet, l'entourage peut ressentir qu'il se passe quelque chose sans pour autant réussir à mettre un mot dessus. Il est donc important d'encourager la personne à voir un médecin.



**RAPPORTEUR
GROUPE N°7
FRANCIS DELPECH**

SUJET : J'AI PEUR D'AVOIR UN COVID LONG MAIS MON EMPLOYEUR NE VEUT PAS L'ENTENDRE.

FRANCIS DELPECH : Dans notre groupe, nous avons pensé que la personne craint de prolonger son arrêt mais il existe des protocoles dans ce cas-là. Dans un premier temps il faut évidemment faire des tests. En effet, peut-être qu'elle n'a pas eu le covid mais que cela peut venir de son anxiété. En fonction des résultats, nous pouvons la conseiller et la rassurer. Malheureusement, le rôle du bénévole est limité dans ce cas de figure. Nous pouvons l'orienter vers la coordonnatrice de la région qui pourra à son tour lui indiquer des professionnels de santé à consulter que ce soit pour des consultations psychologiques ou médicales.

AD : Pour préciser, les cas de covid longs sont guéris sur le plan sérologique. Leurs tests sont négatifs mais ils conservent une fatigue et des symptômes du covid qui ne partent pas sur le long terme. C'est là qu'est toute la difficulté pour savoir si c'est l'anxiété comme vous l'avez souligné, ou bien un covid long... Votre rôle est donc bien de l'orienter au mieux vers un professionnel qui pourra être à même de répondre à cette question.

CONCLUSION

Pour conclure, le **Professeur DESCATHA** a tenu à résumer des points essentiels dans la prise en charge des personnes touchées par les maladies chroniques invalidantes à commencer par l'écoute, le respect de la personne et surtout la proposition.

En effet, il est important d'orienter la personne au mieux en lui offrant, en tant que bénévole ou coordonnatrice, un regard sur toutes les possibilités et l'ensemble des services et des professionnels de santé qui peuvent agir : l'entreprise, le manager, les collègues, la ville, le médecin traitant ainsi que le médecin du travail, les bénévoles et les coordonnatrices de l'APCLD, tout comme les associations de malades, la MDPH et les autres aides en cas de besoin.

Le Professeur a terminé son intervention par ces mots : "nous voyons bien que les personnes qui arrivent à se battre, à affronter la maladie et à vivre, ce sont des personnes qui se trouvent dans une dynamique de guerre, contre la maladie, qu'ils ont gagnée. Après cela, ils sont fatigués. À partir de ce moment-là, il est intéressant ne pas parler des incapacités mais bien des capacités des gens. Ces gens ont vécu des choses, et nous avons tous à apprendre de cette expérience pour l'avenir car la maladie n'est pas une étiquette, il faut réussir à transcender cette épreuve.

Et pour aider ces personnes, il faut que nous-mêmes, nous ayons fait ce travail car je pense qu'on ne les aide pas totalement par hasard. On ne devient pas médecin totalement par hasard, et on ne devient pas bénévole à l'APCLD totalement par hasard.

Il faut donc appliquer ce qu'on dit aux autres, même si ce n'est pas simple".

Selon l'OMS, 15% de la population a un handicap, en France, cela représente 12,6 millions de personnes. On estime, selon l'Organisation Internationale du Travail, que 386 millions de personnes en âge de travailler sont en situation de handicap. Il est donc important de dissocier handicap et handicap professionnel car selon ces nuances, les chiffres diffèrent.



Les alternatives aux EHPAD

Rédaction Arthur GUEDON

Nombreuses sont les personnes âgées à vouloir terminer leurs jours à domicile. Cependant, l'âge avançant, certaines personnes perdent en autonomie et deviennent plus vulnérables. Selon leur situation familiale, géographique ou financière, il arrive qu'elles n'aient pas d'autre choix que de quitter leur domicile au profit d'un logement mieux adapté. Mais alors, quelles solutions existent à part l'EHPAD qui n'est pas toujours l'option préférée.



Tommy Larey / Shutterstock.com

L'ACCUEIL FAMILIAL

C'est probablement la première option qui nous vient à l'esprit mais également celle qui nécessite le plus de ressources. En effet, il est moins difficile de quitter son chez soi pour aller vivre avec sa propre famille. Néanmoins, les aidants doivent avoir à l'esprit qu'il sera certainement nécessaire d'aménager leur logement, de prévoir une organisation nouvelle, notamment au niveau du temps personnel et professionnel, et d'être pleinement disponibles en cas de problèmes de santé tout en étant relativement proches des établissements de santé. À noter qu'il existe des dispositifs de soutien pour les

aidants. N'hésitez pas à nous contacter pour plus d'informations.

L'HABITAT INTERGÉNÉRATIONNEL

C'est une solution gagnant-gagnant : une colocation entre un senior et un étudiant permet à l'un d'avoir une présence à domicile ainsi qu'une aide pour des tâches quotidiennes et à l'autre, un loyer à moindre frais voire gratuit. Bien qu'elle permette de rompre l'isolement et de réduire la précarité des plus jeunes, cette solution n'est pas adaptée aux personnes âgées présentant des troubles cognitifs lourds ou une dépendance importante.

LA RÉSIDENCE SÉNIOR

Cette solution s'adresse aux personnes de plus de 60 ans, présentant des premiers signes de perte d'autonomie ou non, souhaitant vivre dans des conditions les plus proches possibles de la vie à domicile tout en favorisant le vivre-ensemble.

La majorité des résidences autonomie sont gérées par des associations mais parfois aussi des communes, et offrent la possibilité aux seniors d'avoir un logement privatif (en tant que locataire, colocataire ou propriétaire) au sein d'une structure avec des locaux communs. Situées proches des commerces ainsi que des transports et adaptées aux différents besoins en termes de mobilité, ces résidences

C > COMME

CONSEILS ET DÉMARCHES



offrent également accès à des services de soins, d'aide à domicile ou des activités. À noter qu'il existe des résidences services, gérées quant à elles par des établissements privés.

L'HABITAT INCLUSIF TROP RÉCENT POUR AVOIR UNE ESTIMATION

Cette solution s'adresse aux personnes âgées ou en situation de handicap. Il s'agit là d'un logement classique, occupé par plusieurs résidents bénéficiant chacun d'un espace privé. Chaque occupant est libre de mettre en place les services dont il a besoin (accompagnement, aide aux repas, soins...) ce qui permet à certains de mutualiser les services en mettant en commun les aides financières perçues. Une solution appréciée par les personnes sociables, attachées à l'entraide et à la vie en communauté.

L'HÉBERGEMENT EN FAMILLE D'ACCUEIL

Les familles d'accueil hébergent directement les personnes à leur domicile et sont agréées par le Conseil Départemental. L'habitant doit donc être formé à la prise en charge de personnes fragiles et renouveler son agrément tous les 5 ans. L'accueillant est chargé de veiller à la bonne santé, à la sécurité et au bien-être physique et mental des personnes accueillies qui disposent d'une pièce individuelle.

L'avantage réside dans la formation des accueillants qui peuvent apporter les mêmes soins qu'en EHPAD en ayant moins de personnes à gérer en même temps, ce qui améliore évidemment cette prise en charge tout en renforçant le lien social. L'inconvénient : peu de familles sont agréées en France (environ 10 000).

L'ACCUEIL DE JOUR

L'EHPAD peut faire peur car il sous-entend un hébergement définitif. Pourtant, il est possible d'opter pour l'accueil de jour (ou de nuit) pour les personnes nécessitant un accompagnement médical régulier et étant en perte d'autonomie. Cela permet en effet de bénéficier d'un suivi adapté et de palier l'indisponibilité d'un aidant tout en conservant son indépendance à son retour au domicile.

L'HÉBERGEMENT TEMPORAIRE

Le plus souvent en EHPAD, bien qu'il puisse se faire occasionnellement en résidence autonomie, l'hébergement temporaire s'adresse aux personnes

âgées en sortie d'hospitalisation le temps de retrouver une autonomie, dans l'attente d'une adaptation du logement ou dont les aidants sont momentanément absents. La personne bénéficie des mêmes prestations qu'un résident permanent. Cet accueil temporaire est limité à 6 mois maximum dans l'année mais peut tout à fait se faire en accueil de jour ou de nuit, en accord avec l'établissement.

EHPAD HORS LES MURS

Ce dispositif permet aux seniors dépendants d'obtenir les services et les technologies d'un EHPAD directement à domicile : portage des repas, services à la personne, soins et suivi médical, activités, téléassistance ou visioassistance, objets connectés pour alerter les secours en cas de localisation anormale ou de chute etc.

L'objectif étant de favoriser le vieillissement à domicile, souvent souhaité par les personnes âgées et les aidants mais aussi de répondre au défi démographique de vieillissement de la population : 108 000 places supplémentaires en EHPAD seraient nécessaires pour répondre aux besoins de la population d'ici 2030. ●

Sources :

- www.ernesti.fr/blog/alternatives-ehpad
- www.santieane.fr/actualites/alternatives-EHPAD
- www.lemagdusenior.ouest-france.fr/?url=https%3A%2F%2Flemagdusenior.ouest-france.fr%2Fdossier-272-alternatives-ehpad-senior-dependant.html
- www.ladepeche.fr/2022/02/04/alternatives-aux-ehpad-habitat-partage-location-intergenerationnelle-les-recettes-dune-retraite-heureuse-10089490.php





> TÉMOIGNAGE

Daniel COUPAN

Bénéficiaire de l'APCLD



J'ai connu l'APCLD lors de ses animations programmées, faisant intervenir des professionnels de santé de grande qualité sur les sites d'Orange afin de sensibiliser, prévenir des risques, se faire dépister et apprendre les bons gestes concernant certaines pathologies, mais aussi sur l'alimentation, le cancer, le diabète, la maladie d'Alzheimer, les AVC

J'ai assisté à plusieurs animations organisées par Mr Sylvestre JANKY notre représentant APCLD avec ses partenaires en Guadeloupe à France Telecom devenu Orange : une carrière bien remplie au sein de cette entreprise.

Mr JANKY est très actif au sein d'Orange Guadeloupe et aussi pour les retraités, toujours à l'écoute, disponible pour conseiller, accompagner et venir en aide aux agents.

Dans le cadre d'un rendez-vous médical à Paris pour mon fils et moi-même en octobre 2021, avec la collaboration de Mr JANKY le représentant APCLD que j'ai contacté afin de me faire une réservation, j'ai bénéficié d'un logement à tarif très accessible ; j'ai été très bien accueilli par la représentante APCLD siège qui m'a fait visiter ce joli appartement.

Mon fils, mon épouse et moi-même avons adhéré à l'association sur les conseils de M. JANKY.

Les consultations avec les spécialistes de mon fils pour son intervention et moi-même se sont bien déroulées ; j'ai reçu plusieurs appels du représentant pendant mon séjour pour prendre de mes nouvelles.

C'est bien de savoir que l'on est accompagné.

Je remercie le représentant local de l'APCLD Guadeloupe pour le suivi, le soutien moral et l'accompagnement des malades. ●

Propos recueillis par Sylvestre JANKY





Les séances chez un psychologue remboursées avec le dispositif "MonPsy"

Rédaction Arthur GUEDON

Depuis le mois d'avril, les consultations chez un psychologue peuvent être remboursées par l'Assurance Maladie. Un nouveau défi face aux nombreux cas de détresse psychologique observés à la suite des confinements successifs des années passées. En effet, le psychologue, contrairement au psychiatre, n'est pas médecin et ne peut pas délivrer de médicaments ; les consultations n'étaient pas remboursées jusqu'à présent.

Désormais, jusqu'à 8 séances par an peuvent être prises en charge avec le dispositif gouvernemental "Monpsy". Pour en bénéficier, consultez au préalable votre médecin traitant qui vous remettra un courrier d'adressage. Prenez ensuite rendez-vous avec un psychologue partenaire puis, envoyez le courrier d'adressage, ainsi que la feuille de soins complétée par le psychologue à la suite de vos séances, à



votre organisme d'Assurance Maladie. Les consultations sont prises en charge à 60 % par votre Assurance Maladie et à 40 % par votre mutuelle ou votre complémentaire.

Toutes les informations et l'annuaire des psychologues partenaires sur le site : www.monpsy.sante.gouv.fr.

Sources : www.ameli.fr/assure/actualites/le-dispositif-de-remboursement-de-seances-de-psychologue-monpsy-bientot-accessible, www.monpsy.sante.gouv.fr

Prédire l'évolution d'Alzheimer

Rédaction Arthur GUEDON

Environ 1 million de Français sont atteints par la maladie d'Alzheimer, qui est la première cause de démence dans le monde actuellement. Une fois le diagnostic établi, la plupart des patients cherchent à connaître l'évolution de leur maladie et les répercussions qu'elle occasionnera sur leur santé. Malheureusement, la rapidité de son évolution varie selon chaque patient et les médecins peuvent difficilement répondre de façon fiable, rendant la prise en charge compliquée.

Mais des scientifiques français pourraient changer cela grâce à une technique d'imagerie cérébrale spécifique.

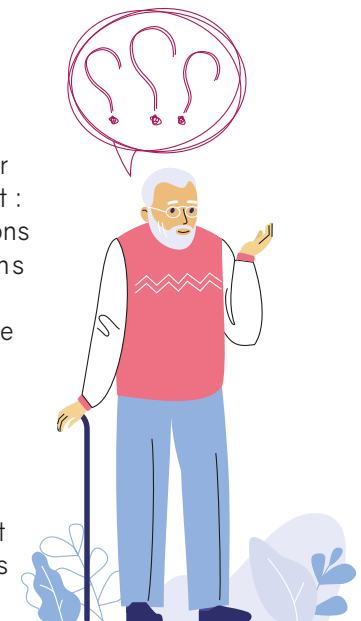
TOMOGRAPHIE PAR EMISSION DE POSITONS

En ayant suivi 36 patients pendant 2 ans, les chercheurs ont découvert que l'accumulation de protéines anormales visibles au moment de l'imagerie TEP permettait de connaître les répercussions sur 2 ans.

En effet, la TEP permet de voir la quantité de dépôts de protéine Tau accumulée (qui présage de troubles cognitifs et de l'atrophie cérébrale) ainsi que leur localisation dans le

cerveau (qui permet de savoir quels troubles apparaîtront : mémoire verbale, fonctions exécutives, fonctions instrumentales...)

Cette avancée est cruciale pour orienter au mieux les patients et leur proposer une prise en charge adaptée face à leurs symptômes. Une technologie à affiner pour faire face à la maladie et à l'avenir, pour améliorer les traitements possibles.



Sources : www.presse.inserm.fr/predire-la-rapinite-de-levolution-de-la-maladie-dalzheimer-pour-une-meilleure-prise-en-charge-du-patient-la-recherche-avance/45068, www.sante.journaldesfemmes.fr/fiches-maladies/2773973-proteine-tau-definition-dosage-eviter-phosphorylee-causes-alimentation-origine-dysfonctionnement, www.inserm.fr/actualite/maladie-alzheimer-proteine-tau-serait-aussi-impliquee-dans-troubles-metaboliques, www.franceinter.fr/sciences/des-chercheurs-francais-decouvrent-comment-mieux-predire-l-evolution-de-la-maladie-d-alzheimer



À partir de 60 ans, essayez le piano pour éviter la démence

L'OMS définit la démence comme un « syndrome caractérisé par une altération de la mémoire, du raisonnement, du comportement et de la capacité à effectuer des activités quotidiennes ». Elle touche environ 10 millions de personnes supplémentaires chaque année.

Rédaction Arthur GUEDON

Des chercheurs allemands et suisses ont fait une expérience en réalisant un scanner cérébral de 121 personnes âgées, séparées en deux catégories : 59 ont suivi une heure de cours de piano par semaine et se sont exercé chez eux et 62 ont seulement eu des séances d'écoute. Au bout de 6 mois, il est apparu sur le second scanner que les élèves assidus au piano n'avaient quasiment aucune perte de densité de leur matière blanche. À contrario, les autres participants présentaient une baisse significative de celle-ci, ce qui, à long terme, développe un risque accentué de développer des troubles de

la mémoire et de la démence. Il semblerait donc qu'une activité nécessitant de la concentration, de la coordination et de la régularité permettrait un maintien des fonctions cognitives. Les chercheurs veulent désormais savoir si cet apprentissage doit être continu pour maintenir un effet protecteur et retarder l'apparition de problèmes neuronaux. ●

Sources :

www.santemagazine.fr/actualites/actualites-sante/pour-eviter-la-demence-mettez-vous-au-piano-916350

www.medisite.fr/maladies-neurologiques-demence-protectez-votre-cerveau-en-jouant-du-piano.5630414.146457.html



Soulager le mal de dos chronique, en faisant travailler le corps et l'esprit

En France, le mal de dos est la première cause d'invalidité avant 45 ans et 80% de la population en souffre ou en souffrira au cours de sa vie. Qu'il vienne de l'activité professionnelle, d'une mauvaise posture ou de tensions liées aux stress, le mal de dos chronique peut vous rendre la vie difficile. Pourtant, selon une étude australienne, des séances de kinésithérapie associées à un accompagnement psychologique pourraient le soulager.

Rédaction Arthur GUEDON

En effet, des spécialistes de la douleur et des kinésithérapeutes se sont penchés sur les cas de 17 000 patients se plaignant de lombalgie et ont déduit de ces résultats que l'impact d'une douleur au dos sur le moral jouait un rôle dans le processus d'apaisement de la souffrance.

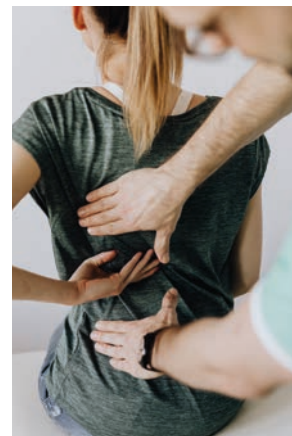
Au niveau physique, le meilleur moyen de ne pas avoir de douleurs au dos est de faire des exercices, de bouger, même simplement de marcher. Mais cette douleur chronique peut entraîner le patient à aggraver sa situation en faisant moins d'effort physique pour ne pas avoir mal et à accumuler le stress et l'anxiété qui augmentent également le risque d'incapacité

physique. Les chercheurs ont comparé les résultats de patients associant la physiothérapie à une approche psychologique et ont démontré qu'informer le patient sur les mécanismes neurologiques de la douleur (avec une thérapie cognitivo-comportementale) aidait les patients à aller mieux, même des mois après les consultations. ●

Sources

www.francetvinfo.fr/replay-radio/c-est-ma-sante/mal-de-dos-chronique-comment-le-soulager-efficacement_5045836.html

www.femmeactuelle.fr/sante/psycho/therapie-cognitivo-comportementale-tcc-en-quoi-consiste-t-elle-et-dans-quel-cas-opter-pour-cette-therapie-breve-2082740





L'artichaut

L'artichaut est introduit pour la première fois en France sur la table de la reine Catherine de Médicis. Le légume devient également le péché mignon de Louis XIV, qui l'appréciait tellement qu'on dénombre 5 espèces différentes à Versailles à l'époque du Roi Soleil : le Blanc, le Vert, le Violet, le Rouge et le Sucré de Gênes. Ce n'est qu'en 1810 qu'un agronome de la région parisienne développe le Camus de Bretagne, l'artichaut favori des Français.

Rédaction Julie BECHENNEC

L'artichaut est connu pour ses nombreux bienfaits, faisant de lui un remède naturel idéal.

Tout d'abord, ses fibres végétales génèrent une sensation de satiété, stimulent l'amincissement et la perte de poids. Toutefois, les personnes sensibles aux troubles digestifs doivent en consommer avec modération.

Par ailleurs, il réduit aussi les triglycérides dans le sang, ce qui est excellent pour combattre le cholestérol, car il nous aide à réduire le mauvais (LDL) et augmente le bon (HDL). Cela fait de lui un parfait allié pour affronter les problèmes

d'hypertension et d'athérosclérose. Il est connu pour son apport en vitamines (A et B) et en minéraux (sodium, fer, magnésium, potassium).

Comment conserver l'artichaut ?

Cru, il se garde jusqu'à dix jours dans le bac à légumes du réfrigérateur ou, au frais. On peut aussi le garder longtemps en trempant sa tige dans un verre d'eau.

Cuit, il se conserve très peu de temps : 24 heures maximum. Ne le mangez plus passé ce délai, car il peut développer des moisissures toxiques entraînant des troubles digestifs peu graves.



Afin de mettre à profit tous ces bienfaits, vous trouverez ci-dessous une recette pour cet été.

Salade d'artichauts au jambon de parme (4 pers)

Préparation : 30 min

Cuisson : 10 min

- 1 - Coupez-en deux les artichauts.
- 2 - Faites dorer les pignons de pin à la poêle.
- 3 - Préparez une vinaigrette à l'huile d'olive, le vinaigre balsamique, les pignons de pin, le sel et le poivre.
- 4 - Mélangez tous les ingrédients dans un saladier et ajoutez la vinaigrette.
- 5 - Salez, poivrez et servez.

Ingrédients :

- 9 artichauts violets crus (poivrade)
- 8 tranches de jambon de parme
- 4 c. à soupe de pignons de pin
- parmesan
- 4 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 c. à soupe de vinaigre balsamique
- sel, poivre

Quizz destinations

Découvrez la région qui se trouve sur la photo...

01



- A** – Nord-Ouest
- B** – Aquitaine
- C** – Guadeloupe
- D** – La Réunion

11



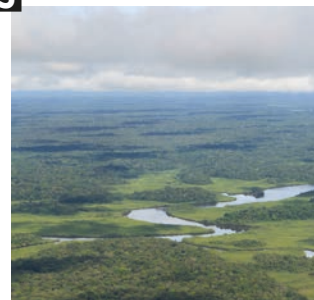
- A** – Guyane
- B** – Occitanie
- C** – La Réunion
- D** – Ovest

12



- A** – Nord-Ouest
- B** – Ile-de-France
- C** – Centre Bourgogne
- D** – PACA

13



- A** – Guyane
- B** – Aquitaine
- C** – Mayotte
- D** – Ile-de-France

10



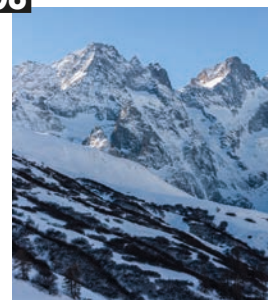
- A** – Martinique
- B** – Mayotte
- C** – Ovest
- D** – Occitanie

09



- A** – Guyane
- B** – Auvergne
- C** – Guadeloupe
- D** – Aquitaine

08



- A** – Auvergne
- B** – PACA
- C** – Est
- D** – Aquitaine

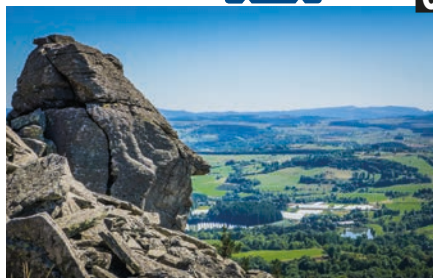


02



- A** – Auvergne
- B** – La Réunion
- C** – PACA
- D** – Est

04



- A** – Nord-ouest
- B** – Auvergne
- C** – Occitanie
- D** – Bourgogne

03



- A** – Martinique
- B** – Centre Bourgogne
- C** – PACA
- D** – La Réunion

05



- A** – PACA
- B** – Martinique
- C** – Mayotte
- D** – Occitanie

14



- A** – Bourgogne
- B** – Nord-Ouest
- C** – Guadeloupe
- D** – Ouest

06



- A** – Ile-de-France
- B** – Est
- C** – Bourgogne
- D** – Ouest

07



- A** – Guyane
- B** – Aquitaine
- C** – Mayotte
- D** – La Réunion

- Réponses**
- 10 C – Guadeloupe – Pointe d'enfer, Grandterre
 - 02 D – Est – Lac de Gérardmer, Lorraine
 - 03 A – Martinique – Jardin balata
 - 04 B – Auvergne – Pic du Lizieux, Ardales
 - 05 C – Mayotte – Plage de Mitsamboro
 - 06 A – Ile-de-France – Chateau de la Roche-Guyon, 95
 - 07 B – La Réunion – Piton Maïdo
 - 08 B – PACA – Massif des Ecrins, Col du Lautaret
 - 09 D – Aquitaine – Gorges de Kakoueta
 - 10 C – Ouest – Belle-Ile-en-Mer, Bretagne
 - 11 B – Occitanie – gouffre de padirac
 - 12 A – Nord-Ouest – Cathédrale d'Amiens
 - 13 A – Guyane – Fleuve Coswine
 - 14 A – Bourgogne – Parc naturel régional du Morvan, département de la Nièvre



Olivier GOUSSARD, son combat face à l'AVC

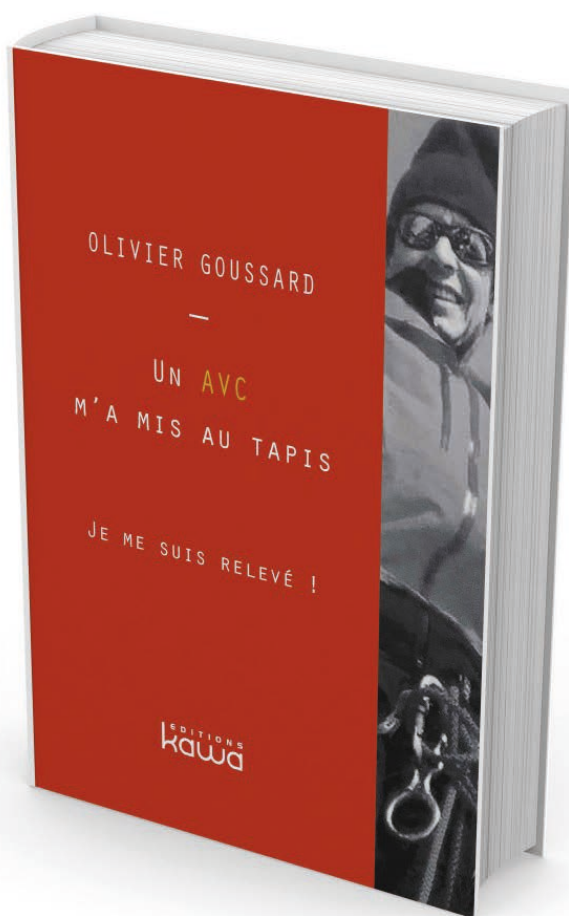
Rédaction Arthur GUEDON

À la veille de sa retraite, **Olivier GOUSSARD**, notaire à Châteauneuf, fait un AVC qui le laissera paralysé de tout le côté gauche. Cet incident a évidemment changé sa vie, mais il a choisi de n'en garder que les bons côtés après 5 années d'un combat éprouvant.

Cinq années durant lesquelles il a dû apprendre à vivre autrement, à se rééduquer mais aussi durant lesquelles il fera des rencontres heureuses dont il dit lui-même qu'elles ne seraient jamais arrivées sans cet

accident vasculaire cérébral. Il se rappelle d'une phrase marquante qui le portera dans son processus de guérison : "et si cet AVC était un privilège ?"

Son combat, Olivier le raconte dans son livre "Un AVC m'a mis un tapis. Je me suis relevé" aux éditions Kawa. Un récit optimiste pour 6 000 mètres et qui a pu reprendre le ski, malgré sa paralysie, preuve que tout est une question de volonté.



> NOS CONTACTS

EN RÉGION



Le siège social de l'APCLD

45-47, avenue Laplace
94117 ARCUEIL Cedex

Tél. : 01 49 12 08 30

E-mail : apcld@apcld.fr

Site Internet : www.apcld.fr

Rejoignez-nous sur notre page Facebook 

Suivez notre compte Twitter @APCLD 



Nord-Ouest

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

Île-de-France

Michèle MONNIER

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

Est

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@apcld.fr

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@apcld.fr

Provence-Alpes-Côte-d'Azur

Samia TAOURIT

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

Occitanie

Murielle COMMUNAL

09-11-12-15-30-31-34-48-66-81
106, avenue Georges Clémenceau
BP 70083 - 34502 BÉZIERS Cedex
Tél. : 09 67 11 96 36
Port : 06 87 74 37 57
E-mail : region.occitanie@apcld.fr

Aquitaine

Nadia BOUDA

16-17-24-32-33-40-46-47-64-65-82
74, rue Georges Bonnac
Les Jardins de Gambetta
Tour 6 - 33000 BORDEAUX
Tél. : 05 56 08 71 97
Port : 06 80 95 40 52
E-mail : region.aquitaine@apcld.fr

Centre-Bourgogne-Limousin

Martine GIRAULT

18-19-21-23-28-36-37-41-45-58-87-89
La Banque Postale, 1 rue Edouard Branly,
CS 50135, 45077 ORLEANS CEDEX 2
Tél. : 02 38 13 80 05
Port : 06 87 74 39 21
E-mail : region.centrebourgogne@apcld.fr

Ouest

Marie-Laure LANGOUËT

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

Antilles-Guyane-Réunion-Mayotte



Guadeloupe 971

Sylvestre JANKY
Port : 06 90 61 57 23
E-mail : apcld-ft.gwada@orange.fr

Gérard GOUDOU

Tél. : 05 90 97 65 71
Port : 06 90 49 11 71
E-mail : gerardbruno.goudou@gmail.com



Martinique 972

Florent ANELKA
Port : 06 96 33 88 54
E-mail : florent.anelka@orange.com



Guyane 973

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



Réunion 974

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



Mayotte 976

Animari ASSANI
Port : 06 39 24 98 29
animari.assani@laposte.fr



Soutien aux familles,
aux aidants et
aux aidés



Visites, prises de contacts
afin de rompre l'isolement



Participation
financière liée à la
maladie/handicap



Accueil dans nos
logements pour
accéder à des soins



Consultations auprès de notre
Comité d'Honneur Médical



Aide aux démarches administratives,
familiales et médicales - Conseils juridiques



Sensibilisation à des
thématiques de
santé au travail

Tel : 01 49 12 08 30 - Email : apcld@apcld.fr
45 / 47 Avenue Laplace, 94117 Arcueil CEDEX

 @apcld  apcld  www.apcld.fr