



CANCER

de la prostate

mise au point

L'APCLD lance les dons et les adhésions en ligne !

/ DOSSIER MÉDICAL /

Le cancer de la prostate est
le plus fréquent chez l'homme

/ INTERVIEW / TÉMOIGNAGE /

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

/ JEU /

Quizz
des fruits et légumes de saison

Vie de l'association

Association p 04

A comme
Accompagnement..... p 06

P comme
Prévention p 08

C comme
Conseils et démarches..... p 18

L comme
Logement p 20

Dossier médical

Cancer de la prostate,
mise au point p 14

Actualités

Actualités médicales p 23

Brèves p 25

Recette p 26

Culture p 27

Jeu p 28

Info Asso 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 Conseil d'administration m'a élu à la présidence de notre belle Association le 20 juillet 2022.

Mon statut diffère de celui de mes prédécesseurs qui étaient rémunérés par La Poste et mis à disposition pour exercer la fonction de Président à temps plein. Je suis un simple retraité, bénévole à L'APCLD depuis 2016 car j'en partage les valeurs. Je vais donc donner une grande partie de mon temps pour faire en sorte que nos collègues touchés par la maladie ou le handicap puissent être accompagnés au mieux par les bénévoles et permanents de notre Association.

Je ne serai pas le pilote opérationnel de L'APCLD, comme le fut Nathalie ZUBIOLLO qui a su maintenir le fonctionnement de la structure durant la crise sanitaire. Ce rôle sera tenu dorénavant par Séverine CASELLATO la récente Directrice de l'Association.

Pour ma part je me consacrerai au pilotage stratégique et politique, notamment celui de notre projet APCLD 2025, aux relations externes et à l'accompagnement de la Directrice dans la mise en œuvre des orientations votées par le Conseil d'administration.

C'est donc un nouveau duo qui assurera dorénavant la gouvernance de l'APCLD avec l'objectif de pérenniser son existence tout en adaptant son fonctionnement aux conséquences de la mise en place des comités économiques et sociaux à La Poste en 2024.

Les valeurs d'empathie et de solidarité à l'égard des plus fragiles d'entre nous resteront au cœur de nos préoccupations quotidiennes dans la construction de l'APCLD de demain.

Jean-Paul CAMO
Président 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** : Jean-Paul CAMO, Président de l'APCLD | **Rédacteur en chef** : Arthur GUEDON
Rédacteurs : Jean-Paul CAMO, Murielle COMMUNAL, Michèle MONNIER, Razika DJEBBARA, Martine GIRAULT, Philippe DOUTRELUINGNE, Nadia BOUDA, Julie BECHENNEC, Florent ANELKA, Tiphonie NOEL, Adeline COULON, Samia TAOURIRT, Ugo PINAR et Arthur GUEDON

N° ISSN APCLD : 16341945 | **Paru en** : Octobre 2022 | **Abonnement annuel** : 6 € | **Numéro à l'unité** : 2 € | **Diffusion** : 4 600 exemplaires

Dépôt légal : Commission communication : Alain LE CORRE, Alain TOUTOUS, Jean-Paul CAMO, Louis PERRIGAULT

Conception graphique/impression : Armicom - Tél. : 06 81 78 43 12



Samia TAOURIRT, notre nouvelle coordonnatrice en Région Provence-Alpes-Côte d'Azur

Propos recueillis par Arthur GUEDON

Quel a été ton parcours avant de nous rejoindre ?

Je suis éducatrice spécialisée de formation.

Mes premières expériences professionnelles se sont faites au sein de MECS (maison d'enfants à caractère social). Mais par la suite je me suis plus dirigée vers des publics en situation de handicap, le but étant de permettre aux personnes de construire et d'atteindre les objectifs fixés lors de leur admission et tout au long de leur présence au sein de la structure qui les accueillait.

J'ai également travaillé au sein de structures pour personnes sourdes ainsi qu'auprès de jeunes autistes. C'est au sein d'un FAM (foyer d'accueil médicalisé) que j'ai accompagné des personnes adultes handicapées. Mon travail consistait à organiser le quotidien des résidents et à mettre en œuvre le projet personnalisé dans une démarche de respect de leurs attentes et aspirations.

Dans cette perspective, nous organisons différentes activités adaptées aux capacités des personnes accueillies (ateliers de bien-être, sorties équitation, piscine, séjours adaptés) et nous étions en lien étroit avec les tuteurs (famille ou association).

Je travaillais au sein d'une unité de 20 résidents comme coordinatrice de projet avec l'équipe pluridisciplinaire composé d'AMP (Aide médico-psychologique), d'aides soignants, infirmier, médecin, psychiatre et direction.

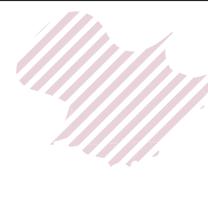
Comment as-tu connu l'APCLD et qu'est-ce qui t'a donné envie d'y travailler ?

A vrai dire, je ne connaissais pas l'association. Ce qui m'a intéressée, ce sont les actions menées pour favoriser le travail de personnes malades ou en situation de handicap au sein de leur entreprise.

Lorsque la maladie ou le handicap arrive cela peut compliquer les choses évidemment, et je trouve que les différents dispositifs disponibles pour soutenir ces personnes sont vraiment pertinents pour répondre aux difficultés que les bénéficiaires peuvent rencontrer.

Région PACA :

2A, 2B, 04, 05, 06, 07,
13, 26, 83 et 84



Le domaine de la prévention est nouveau pour moi mais c'est un champ qui est intéressant dans le sens où il permet d'informer les salariés sur des notions d'hygiène de vie : de bonnes habitudes du quotidien peuvent diminuer les risques sur la santé.

J'apprécie aussi le fait que les tâches liées au poste soient bien définies, que la coordonnatrice dispose d'une bonne autonomie quant à l'organisation de son travail.

Quelles seront tes missions en tant que coordinatrice ?

En tant que coordonnatrice de la région PACA, je suis amenée à me déplacer sur les sites de La Poste et d'Orange de la région afin d'organiser et d'assurer des animations sur différents sujets tels que la nutrition et le sommeil. Cela nécessite une préparation en amont avec les acteurs de terrain concernés ainsi qu'une adaptation des supports de l'animation en fonction de la demande formulée par les différents acteurs de l'évènement.

Je travaille aussi en collaboration avec les assistantes sociales et les référents handicap qui peuvent me transmettre des situations de personnes nécessitant un accompagnement : que ce soit par une aide pécuniaire, un soutien moral ou une aide aux démarches administratives. Enfin, je suis amenée à recruter et animer le réseau de bénévoles de la région. ●



Adeline COULON, notre nouvelle coordonnatrice en Région Ouest

Propos recueillis par Arthur GUEDON

Quel a été ton parcours avant de rejoindre l'association ?

J'ai obtenu mon diplôme de CESF (Conseiller en Economie Sociale Familiale), en 2014.

J'ai commencé à exercer mes missions en tant que travailleur social, au sein de la Caisse d'Allocations Familiales du 91. J'y suis restée 2 ans. Je devais alors accompagner les familles allocataires confrontées à un changement de situation familiale (séparation, décès d'un conjoint ou d'un enfant) ou bien à un impayé de loyers. De plus, j'avais un volet insertion auprès des bénéficiaires du RSA. En parallèle, j'animais des actions collectives sur la thématique de la parentalité.

Pour me rapprocher de mon compagnon, j'ai intégré le Conseil Départemental de Vendée. J'ai participé à la mise en place d'un nouveau dispositif (Accompagnement Social Renforcé), financé par le Fonds de Solidarité Européen, en partenariat avec Pôle Emploi. Ce dispositif a pour but de favoriser l'insertion socio-professionnelle, des demandeurs d'emploi, percevant l'ASS (Allocation de Solidarité Spécifique). Dans un premier temps, il s'agissait de leur permettre l'accès aux soins, de (ré)ouvrir leurs droits, mais aussi, d'impulser une dynamique leur permettant de retrouver un lien social. J'ai exercé ces missions pendant 1 an.

Depuis 2017, j'étais Assistante Sociale Spécialisée au sein de la CAF de la Charente-Maritime. J'exerçais les mêmes missions qu'en CAF 91. En parallèle, je participais aux actions de développement sur mon territoire d'intervention, en lien avec les collectivités (communauté de communes principalement).

Comment as-tu connu l'APCLD et qu'est-ce qui t'a donné envie de nous rejoindre ?

Je ne connaissais malheureusement pas l'association, avant de candidater. Je dis malheureusement, car j'ai pu accompagner des salariés de la Poste, sans connaître l'existence de l'association, alors qu'elle aurait pu être d'une grande aide.

D'abord, les missions de l'APCLD : soutenir, accompagner,

Région OUEST :

22, 29, 35, 44, 49, 53,
56, 72, 79, 85 et 86



prévenir, faciliter l'accès aux droits et aux soins, des personnes confrontées à une maladie ou à un Handicap. Être à l'écoute et impulser une dynamique d'action auprès du public, sont des missions que j'exerce avec un grand intérêt.

Et ensuite, l'animation du réseau des bénévoles m'a particulièrement touchée. En effet, les bénévoles sont les acteurs principaux au cœur des territoires, qui vont pouvoir créer le lien avec le bénéficiaire, en apportant un soutien, une écoute. C'est une aide précieuse.

Rejoindre l'APCLD, c'est donc me permettre d'agir pour les bénéficiaires et de développer des actions de prévention, en collaboration avec les bénévoles présents en région.

Quelles seront tes missions en tant que coordonnatrice ?

Les missions des coordonnatrices sont variées.

D'abord, il s'agit d'être à l'écoute des bénéficiaires, afin de répondre à leurs besoins, avec l'appui des bénévoles. Ensuite, il faut animer ce réseau de bénévoles.

En parallèle, il s'agit de participer au développement des actions de prévention, sur les sites de la Poste et d'Orange. Et enfin, de représenter l'association auprès des partenaires en région, et de participer au développement de l'association.

J'en profite pour remercier les permanents et bénévoles de l'APCLD, pour leur accueil chaleureux et leur disponibilité, mais aussi, pour m'avoir permis de passer quelques jours avec Marie-Laure, facilitant ma prise de poste. ●

A > COMME ACCOMPAGNEMENT



Professeur Marc-Olivier BITKER,
Ancien chef du Service d'Urologie
à l'Hôpital de la Pitié Salpêtrière,
Professeur émérite Sorbonne
Université Médecine et Président
du Comité d'Honneur Médical
de l'APCLD

Propos recueillis par Arthur GUEDON

Professeur BITKER, comment avez-vous connu l'APCLD et comment êtes-vous devenu Président de notre Comité d'Honneur Médical ?

Mon premier contact avec l'APCLD l'a été avec une personne malade qui était membre de l'association, que j'ai soignée il y a maintenant une bonne quinzaine d'années, et qui va d'ailleurs tout à fait bien aujourd'hui. À la suite de cela, j'ai rencontré le Professeur Christian CABROL, qui était à l'époque le Président du Comité d'Honneur Médical. Il était venu voir ce patient. Les années ont passé et de plus en plus de membres de l'APCLD sont venus me voir en consultation à l'Hôpital de la Pitié Salpêtrière puis un jour, on m'a proposé de faire partie du Comité d'Honneur Médical, ce que j'ai accepté. J'étais très flatté d'appartenir à une institution de ce type puis j'ai tissé des liens très denses avec le personnel de l'association notamment Claude VIDAL et Nathalie ZUBIOLLO.

En 2018, j'ai été proposé pour le poste de Président du Comité d'Honneur Médical, ce que j'ai accepté avec grand plaisir d'autant plus que l'APCLD avait aidé beaucoup de gens de mon équipe dans leurs carrières et toujours avec beaucoup de gentillesse, je dirais même avec une forme de tendresse. J'ai ainsi succédé au Professeur CABROL et j'en suis très fier.

Quel est votre rôle en tant que Président de ce comité ?

Il y en a plusieurs ! Le premier, qui est pour moi le plus simple mais peut être le plus important, c'est de recevoir des demandes de conseils sur des dossiers médicaux, parfois très compliqués et avec énormément de choses à consulter : le secrétariat de l'APCLD peut m'envoyer des

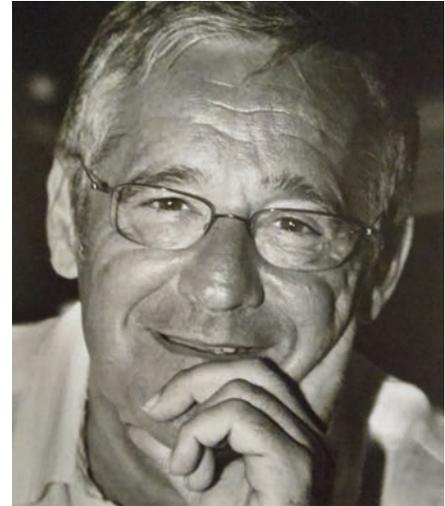
comptes-rendus de scanners, des courriers de médecins etc. Je peux alors donner mon avis sur la situation médicale ou bien orienter vers un spécialiste qui pourrait donner un avis afin de résoudre le problème. Il s'agit souvent de soucis de santé que les personnes trainent depuis plusieurs années et qui peuvent ne pas être simples à dénouer.

La seconde fonction consiste à aider à trouver des intervenants pour réaliser des conférences médicales lors des Assemblées Générales de l'APCLD. Par exemple, on m'a demandé de trouver quelqu'un pour parler des pathologies chroniques et du travail (Le Pr Alexis DESCATHA qui a présenté l'exposé médical de l'Assemblée Générale 2022). Cette tâche peut s'avérer très difficile et je dois parfois activer tout mon réseau afin de trouver la bonne personne.

Je cherche également des rédacteurs pour réaliser les dossiers médicaux qui apparaissent dans le Solidarité Magazine. Lorsque le sujet concerne ma spécialité je peux m'occuper de la rédaction. En revanche, cela dépend du bon vouloir de chacun pour ce qui est des autres sujets mais cela m'occupe et je suis très content d'y participer.

La dernière fonction consiste à proposer des noms pour remplacer des membres du comité qui souhaitent parfois partir ou deviennent trop âgés pour continuer à exercer ces fonctions. Je propose ensuite une liste de noms qui sera traitée par l'APCLD.

J'ai toujours été très entouré par les membres de l'association ce qui rend la tâche très agréable.





Comment cela fonctionne pour un bénéficiaire ?

Le parcours est variable selon qu'il relève de ma spécialité ou non. Je voyais des patients à la Salpêtrière et maintenant que je suis à la retraite je les adresse à des gens en qui j'ai une totale confiance dans mon ancien service. Je peux même dire que certains patients sont devenus de bons amis car nous nous sommes bien entendus. Nous parlions de l'APCLD ; J'avais parfois presque l'impression d'être un ancien de La Poste ou d'Orange avec eux.

Pour ceux qui présentent d'autres pathologies, je préviens les médecins vers qui j'oriente les bénéficiaires du fonctionnement de l'association ; Je choisis des spécialistes qui sont à même de les prendre en charge et je crois que globalement, cela se passe bien.

Quels sont les avantages de bénéficier d'un tel dispositif pour un bénéficiaire de l'APCLD ?

Je pense que c'est un avantage absolument considérable ! Le vrai problème de la médecine actuelle c'est l'anonymat dans les hôpitaux. Les gens n'ont pas l'impression d'être identifiés en tant que personne mais en tant que « prostate », « rein », « cœur » etc. Lorsque vous êtes recommandé par des gens qui ont beaucoup travaillé dans les hôpitaux, comme c'est mon cas, vous êtes réellement identifié comme une personne. Je ne dis pas qu'ils sont soignés différemment bien évidemment, mais tout ce qui entoure le soin, la prise en charge, est probablement moins déshumanisée et met le patient beaucoup plus en confiance. C'est un vrai plus et il faut absolument

tout faire pour que ce système perdure, se perpétue et si possible s'étende.

Vous rappelez-vous d'un patient dont la situation a évolué à la suite de votre intervention ?

Bien sûr et même de plusieurs. Certains devraient être morts depuis très longtemps et, probablement par la qualité des soins qui leur ont été donnés, et pas uniquement par moi, sont toujours vivants et ont une excellente santé. C'est la raison d'être de notre métier : d'avoir cette surprise merveilleuse de voir des gens qui, lorsque vous les rencontrez, sont très inquiets et malheureux et dont la famille s'apprête à faire le deuil mais qui, 10 ans après, sont toujours là ! Ils ont certes quelques cicatrices dues à la chirurgie, mais qu'est-ce que c'est bon de les voir en pleine forme. On se dit vraiment « j'ai servi à quelque chose ». Je vais vous dire, j'ai toujours été dans le public et lorsque je réfléchissais à la raison pour laquelle j'ai fait ce métier, il y a évidemment l'exemple de mon père. Il est décédé très jeune et j'avais dit que je reprendrais le flambeau en devenant Professeur d'urologie, ce que j'ai réussi à faire. Mais il y a aussi une chose qui est agréable, c'est la reconnaissance, les gens qui vous disent merci. J'avais parfois des patients qui revenaient en consultation de contrôle à la Pitié-Salpêtrière avec des poulets, des poireaux, de leurs propres productions. J'adorais cela, je les ramenaient à la maison et je peux vous assurer qu'ils n'avaient pas la même saveur... C'est impalpable comme plaisir parce que c'est donné avec de la reconnaissance et du cœur. ●

Si vous souhaitez faire appel à notre Comité
d'Honneur Médical, contactez-nous au :
01 49 12 08 30



Le service du Professeur BITKER à la Pitié-Salpêtrière

P > COMME PRÉVENTION



Occitanie

Petit déjeuner à Port La Nouvelle

Le 1^{er} jour du mois de juin, nous avons eu le plaisir d'intervenir sur le site de la PDC de Port La Nouvelle à l'invitation de Mlle Elia GALTIER apprentie RH basée à Narbonne.

Accompagnée de Michelle ARRANGER, bénévole de l'APCLD, nous sommes arrivées à 7h pour la mise en place d'un stand sur le thème de la nutrition, agrémenté d'un petit-déjeuner nouvelle formule.

Le contexte sanitaire n'étant toujours pas favorable à une présentation style self-service, chaque collaborateur présent s'est vu remettre un sac contenant les aliments conseillés pour ce repas si important. Avec un bonnet rouge et une barbe blanche, nous aurions presque pu nous prendre pour des pères ou plutôt des mères Noël.

C'était notre première intervention sur ce site, et je tiens à souligner la gentillesse et la cordialité avec laquelle nous avons été accueillies par tous, ce fut un réel plaisir de partager un moment avec l'ensemble des personnes présentes et j'espère de tout cœur que nous reviendrons très vite pour d'autres thématiques.

De plus Elia GALTIER et André ALVES (Préventeur) ont accepté d'être nos relais sur les différents sites qu'ils gèrent dans la région Narbonnaise, ce qui nous permettra d'être plus visibles pour tous les collaborateurs intéressés par nos services d'accompagnement. ●

Rédaction Murielle COMMUNAL

Île-de-France

Prévention sommeil en PPDC

(Plateforme de Préparation et de Distribution du Courrier)

Mme Helene SAINT-GILLES, Directrice d'établissement de la plaque de Mareuil-les-Maux et Claye-Souilly, en Seine-et-Marne, a souhaité que j'intervienne sur plusieurs sites courriers afin d'animer des ateliers sur le sommeil. L'objectif étant de sensibiliser les salariés sur l'importance capitale d'un sommeil réparateur mais aussi le rôle du sommeil, ses bienfaits, la décomposition d'une nuit en entrant notamment dans les différentes phases (endormissement, sommeil léger, profond et paradoxal). L'ensemble des salariés a participé activement sur les animations telles



Michèle MONNIER, coordonnatrice région Île-de-France en animation.

que « le jeu des 7 erreurs » et « les amis et ennemis du sommeil ». Des retours très positifs ont été faits de la part des salariés ainsi que de la Direction. C'est en effet un sujet qui nous concerne tous : notre bien-être passe par un bon sommeil, en plus d'une bonne hygiène de vie et d'une activité physique d'au moins 30 minutes par jour. ●

Rédaction Michèle MONNIER

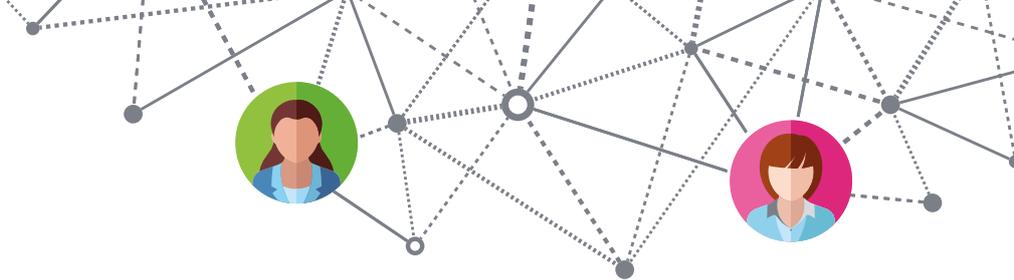
Auvergne

Atelier maladies chroniques invalidantes et aidants familiaux

au services CSRH LYON le ONZE, ANNECY, GRENOBLE.

A la suite d'une campagne de communication sur le support Yammer du site Le Onze, le service CSRH, situé au sein de l'établissement, a sollicité l'APCLD pour des ateliers de sensibilisation sur les thèmes « Maladies chroniques invalidantes » et « Aidants familiaux ». Les ateliers ont eu lieu sur les sites de Lyon, Annecy et Grenoble du 14 au 21 juin. Pour donner suite au succès des interventions et à l'intérêt porté par les agents, d'autres projets sont en cours de réflexion pour réitérer l'expérience. ●

Rédaction Razika DJEBBARA



Centre Bourgogne Limousin

Sommeil, Nutrition et télétravail chez Orange à Dijon

Le 6 septembre 2022, des interventions « **sommeil, nutrition et télétravail** » ont été dispensées auprès des salariés du centre d'appel, en télétravail 3 jours par semaine, sur le site d'Orange Joliet à Dijon.

Avec Michel MILLIEN, préventeur, nous avons organisé 3 sessions sur une même journée.

Les interventions ont permis de sensibiliser le personnel afin que chacun puisse bien organiser sa qualité de vie au travail en donnant quelques astuces essentielles à retenir pour optimiser le télétravail, l'alimentation et le sommeil :

bien s'installer, bien s'organiser, maintenir le lien avec ses collègues, conserver une alimentation équilibrée en télétravail, sieste ou micro-sieste, alimentation et sommeil et quelques astuces.

La recherche de bénévoles pour le département de la Côte d'Or a également été évoquée afin de susciter, peut-être, l'envie de rejoindre les bénévoles de l'association.

Un grand merci à tous les salariés qui ont participé à ces interventions très riches en échanges. ●

Rédaction Martine GIRAULT

Nord-Ouest

Visite à Béthune

Le week-end du 15 août, sous la canicule, j'ai effectué mes rendez-vous à domicile à Béthune dans le Pas-de-Calais. C'est après un périple de 3h30 que je suis arrivé au pied d'un terril à Marles-les-Mines.

Je me suis rendu au domicile de Christine dans une cité de Corons. J'y ai passé un agréable moment en compagnie de sa maman Georgette, 92 ans, entourée de la famille.

C'est toujours une joie pour moi de rencontrer les adhérents du bassin minier. Ce bassin minier qui s'étend de Béthune à Valenciennes en passant par Douai, fut un élément incon-



Philippe DOUTRELUINGNE et Georgette

turnable pour la production du charbon à la sortie de la guerre 1939-1945. Ce secteur est classé au patrimoine de l'Unesco pour ses chevalets terrils.

Je tiens à remercier chaleureusement toutes les personnes qui m'ont accueillies tout au long de ces années marquées par différents événements. ●

Rédaction Philippe DOUTRELUINGNE

Aquitaine

Animations sur le sommeil et la nutrition santé en Charente-Maritime

Depuis cet été, Nadia BOUDA, la coordonnatrice de la région Aquitaine intervient dans le cadre de la campagne de sensibilisation sur le sommeil et la nutrition auprès des agents de La Poste.

Elle a ainsi poursuivi sa lancée à travers sa belle région avec des actions sur les PPDC de Saintes (17) le 5 juillet, à Terrasson-Lavilledieu (24) le 12 juillet, Montlieu-la-Garde (17) le



Nadia BOUDA, coordonnatrice région Aquitaine en animation

20 septembre et Jonzac (17) le 27 septembre. Ces animations continueront dans la Charente-Maritime avec les plateformes de Pons (17) puis de Porchères (33) courant octobre. L'activité reste toujours aussi dense sur la région Aquitaine et les agents semblent ravis d'être sensibilisés à ces thématiques, étant donné leur entrain et leur dynamisme lors de ces présentations ! ●

Rédaction Nadia BOUDA et Arthur GUEDON



Occitanie

Retrouvailles autour d'un moment de convivialité

Le jeudi 15 septembre, les bénévoles de la région Occitanie se sont enfin retrouvés pour partager ensemble une journée d'échanges après ces 2 années marquées par un contexte sanitaire mondialement stressant.

Malheureusement, tout le monde ne pouvait être présent, mais ce n'est que partie remise !

Pour parler de ceci, je laisse la parole à deux d'entre eux, qui par leurs écrits, résumant bien le sentiment général de ces instants passés ensemble :

Marie-Françoise Espinasse :

« Je tiens à te remercier pour ces instants passés à l'occasion de notre journée convivialité essentiellement aux écluses de Fonseranes sur le canal du midi. Autour de ce petit déjeuner chaleureux nous avons, à bâtons rompus, retrouvé nos liens associatifs.

Dans les dédales des rues de Béziers, tout en admirant son architecture, nous avons échangé sur notre quotidien, communiqué nos bases, transformé nos émotions en témoignages constructifs.

Dans une assemblée générale, c'est l'allégresse de notre engagement qui nous porte, là, dans cette réunion, c'est une perception plus fine, plus personnelle, qui renforce dans sa mesure notre regard sur notre équipe d'actifs associés.

La journée qui paraît récréative permet de puiser, de visualiser le don de soi ainsi dupliqué dans le regard, les paroles, les

actes du quotidien des convives. J'ai encore appris, orienté mes réflexions, sans filtre. L'entraide apporte tellement respectivement ! Merci Murielle de nous avoir réunis ! »

Alain Gayraud :

« À l'initiative de notre coordonnatrice Murielle Communal, tous les bénévoles d'Occitanie étaient conviés à une journée à Béziers le 15 septembre 2022.

Ceux qui ont pu s'y rendre, ne l'ont pas regretté. Nous avons pu nous retrouver physiquement après de si longs mois. La matinée nous a permis d'échanger, puis en attendant le déjeuner nous nous sommes rendus sur le magnifique site de Fonseranes avec ses 9 écluses créées par le Biterrois Pierre-Paul Riquet sous le règne de Louis XIV. Il voulait relier l'Atlantique à la Méditerranée par un canal.

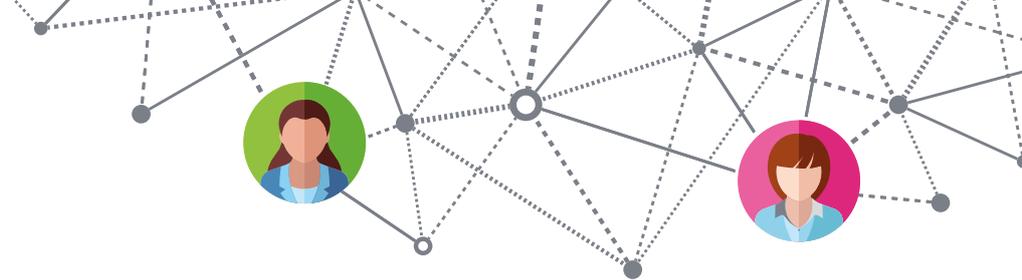
Nous avons pu assister à la descente de plusieurs grosses péniches. Merci à Murielle pour cette journée et pourquoi pas prévoir une journée bénévoles-adhérents ? »

Je n'aurais qu'une chose à rajouter : Merci à vous tous, bénévoles, qui par votre engagement quotidien, apportez du soutien et du réconfort à tant de personnes et depuis tant d'années ! ●

Rédaction Murielle COMMUNAL

de gauche à droite : Marie-Françoise ESPINASSE, Murielle COMMUNAL, Viviane DRAVET, Michelle ARRANGER, Christian MASSOUILHIE, Marie et Alain GAYRAUD et Olivier DRAVET.





National

Animations branche CSMSI

Nombreux ont été les participants à suivre l'année dernière les interventions de l'APCLD et d'Adixio sur le sommeil.

Cette année, L'APCLD a de nouveau été sollicitée pour intervenir sur la thématique des maladies chroniques invalidantes et le travail dans un projet de 6 temps de sensibilisation en distanciel.

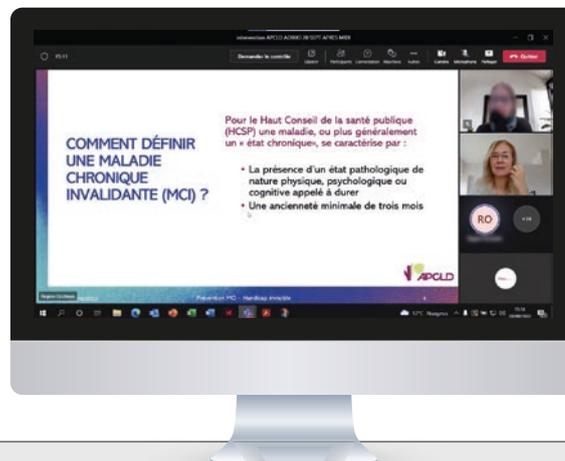
Ce projet travaillé en étroite collaboration avec Mme Céline NGUYEN, Responsable Pôle Prévention, Santé, Sécurité au Travail Et Relations Sociales et Référent Handicap et Diversité et Mme Nadège VIRIOT, coordonnatrice régionale d'Adixio était à destination des salariés de la branche CSMSI (centre de services mutualisés SI).

Le fil rouge de ces animations était « Les maladies chroniques invalidantes et les facteurs de risques que peuvent représenter les conduites addictives et les addictions sur l'apparition de ces dernières ». Ainsi, avec des questionnaires interactifs, les participants ont pu connaître les habitudes à adopter pour éviter le déclenchement d'une MCI, notamment grâce à une bonne hygiène de vie, les différents types de handicap ainsi que les spécificités des handicaps invisibles, particulièrement au travail, puis une présentation sur les addictions, les conduites addictives et les outils d'aide à l'arrêt.

Si vous aussi vous souhaitez sensibiliser vos personnels sur une thématique de santé publique n'hésitez pas à nous contacter pour découvrir nos différentes campagnes de sensibilisation. Nous intervenons sur site ou en visio afin de sensibiliser les salariés des groupes La Poste et Orange aux

Lors de ces séances, 90 personnes se sont connectées et ont ainsi pu recevoir des informations et des réponses à leurs questions, telles que :

- Vers qui puis-je me tourner pour avoir un aménagement de mon poste du fait de ma pathologie ?
- Que propose l'entreprise pour les personnes RQTH ? Quel est le taux d'handicap invisible ?
- Un handicap est toujours visible ? Si l'entreprise n'a pas de poste à me proposer du fait ma pathologie que va-t-il se passer ?



Murielle COMMUNAL, en animation visio lors d'une des sessions sur les maladies chroniques invalidantes et le travail

risques ainsi qu'aux bonnes pratiques sur un ensemble de thématiques, liées les unes aux autres : les maladies chroniques invalidantes et le travail, la nutrition santé, le sommeil, les AVC, le handicap ainsi que les aidants familiaux.

Rédaction Julie BECHENNEC et Arthur GUEDON

Auvergne

CSRH National

Dans le cadre de la semaine QVT (Qualité de vie au travail), les services du CSRH Paie, ont sollicités l'APCLD pour animer des ateliers sur le Sommeil, nutrition et télétravail en Visio afin de les proposer à l'ensemble du personnel sur le territoire soit 1600 salariés.

Pour permettre à tous de participer, deux créneaux horaires ont été proposés, le matin et l'après-midi, du 16 et 20 juin. L'évènement a mobilisé deux coordonnatrice APCLD (Île-de-France et Auvergne-Rhône-Alpes). Le partenariat avec ce service n'en est pas à ses débuts, en effet, en 2021 l'APCLD



Razika DJEBBARA, Coordonnatrice région Auvergne-Rhône-Alpes en animation

était déjà intervenu sur les mêmes thèmes. Fort de cette collaboration, d'autres projets sont en réflexion pour la semaine pour l'emploi des personnes en situation de handicap en novembre 2022.

Rédaction Razika DJEBBARA



Martinique

Conduire l'avenir de nos associations

Les associations de La Poste se sont rencontrées le samedi 03 septembre 2022 de 14h à 16h30, à la salle de réunion de La Poste de Fort de France (Rue de La Liberté) : ADOS – Philapostel – ASSO-VAC, Tutélaire, ANR, Mutuelle Générale, Amicale des Retraités, Don du Sang, Entraide et Secours, Touriste et Culture et l'APCLD.

Les nombreux changements et évolutions de nos deux entreprises nous obligent à nous adapter à de nouveaux modes de communication et à renforcer notre attractivité.

Aussi, les deux dernières années de COVID nous ont permis de réfléchir à des comportements innovants et ont accéléré cette tendance. Les impacts ont été importants dans les interactions entre les salariés, les deux entreprises et nous-mêmes.

De nombreux projets sont déjà en cours tels que : programmer et coorganiser une journée en faveur des salariés de La Poste afin de mieux connaître les missions et activités de toutes les associations.

L'objectif et l'enjeu étant de faire évoluer nos pratiques, relancer une dynamique et répondre au mieux aux nombreuses attentes des salariés de La Poste et d'Orange.

Notre ambition : « Il faut faire comprendre à tous les salariés que nos associations internes sont à leur service et veiller à toujours avoir une réponse à chaque question : aides, conseils, écoute, congés, bien-être, accompagnement, prévention santé, qualité de vie, lien social etc ».

Au 1^{er} rang de gauche à droite :

Sandra (ASSOVAC) - Alex Grivalliers (Préd Amical Retraités) - Cartesse (Don du Sang) - Billiard (Ass des Ret) - Lucien Corinus (Prés Entraide et Secours) - Guy Raguette (Prés Don du Sang) - Christian Poiboude (Philatélie) - Henri Dordonne (Ent et Secours) / Madely Maurice

Au 2^{ème} rang :

Lesdéma (Amicale Retraités) - Ventadour (Prés ANR et Tutélaire) - Roger Elio (Prés ADOS) - J. Ludon (Don du Sang) - Patrick Treffe (Prés ASSO-VAC) - Florent Anelka (APCLD) - Josiane Dégras (ADOS) - Joseph (Tour et Cult) - M. Michalon (Mutuelle Générale)



Notre défi est de favoriser la synergie entre nos missions respectives.

Nous restons à votre disposition et reviendrons vers vous pour de plus amples informations concernant cette journée et pour partager nos projets majeurs.

Concernant l'APCLD : le lancement des lots de réflexion pour notre « Projet APCLD 2025 » doit nous permettre d'anticiper les évolutions futures afin de continuer notre action d'aide et d'accompagnement aux personnes malades et /ou en situation de handicap. (186 bénéficiaires en 2021 malgré le contexte sanitaire). ●

Rédaction Florent ANELKA

Nord-Ouest

Journée convivialité Nord-Ouest

Après plusieurs années sans journée convivialité sur la région Nord-Ouest, la responsable APPA, en partenariat avec le délégué de la région, Philippe DOUTRELUINGNE, ont organisé ce temps convivial le 21 septembre à Amiens.

Les bénévoles se sont retrouvés à 10h pour une réunion dont l'ordre du jour était le suivant : point sur l'activité du 1^{er} semestre, projet APCLD 2025, actions collectives prévues et questions diverses.

Toute l'équipe a ensuite profité d'un repas convivial dans un restaurant en plein centre d'Amiens.

Une visite de la cathédrale d'Amiens et une balade dans le

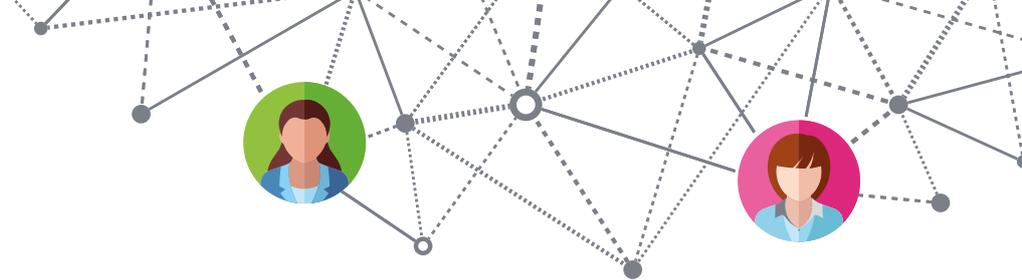


De gauche à droite : Lucienne PADELLEC, Jacqueline BOULANGER, Philippe DOUTRELUINGNE, Didier FRANCE, Julie BECHENNEC, Fabrice DUQUENNOY et Séverine CASELLATO

parc Saint-Pierre, le tout sous un magnifique soleil, sont venus clôturer cette journée riche en échanges !

La directrice Mme CASELLATO a pu rencontrer les bénévoles de la région qu'elle n'avait pas eu l'occasion de voir auparavant. ●

Rédaction Julie BECHENNEC



Est

Animation QVT dans l'Est

Dans le cadre des journées QVT, l'APCLD a été conviée au Village La Poste de Strasbourg pour tenir un stand de 11h à 15h sur la thématique de la nutrition avec un focus sur l'assiette équilibrée.

Étaient présentes également, la DNAS Grand Est, l'ASPTT région Est, Azureva, une association pour « bien vivre sa retraite », une société de garde d'enfants et une start-up promouvant la livraison de paniers de fruits et légumes via des producteurs locaux.

C'est un évènement qui a permis à des jeunes postiers de



connaître les associations qui proposent des services, et à d'autres plus expérimentés d'en rencontrer qu'ils ne connaissaient pas encore.

Pas moins de 35 personnes ont reçues de l'information sur l'APCLD et sur des conseils en matière d'équilibre alimentaire, et une personne, en retraite dans quelques mois, reviendra vers nous pour faire du bénévolat. ●

Rédaction Tiphany NOEL

Ouest

Informations aux éloignés du service pour raison médicale

Le 4 octobre 2022, Adeline Coulon, nouvelle coordinatrice de la région Ouest a accueilli 2 assistantes sociales d'Orange (Mme Maud BRIAND et Mme Marie DURAND) afin d'informer les personnels éloignés du service, pour raison médicale, de leurs droits. Didier REMOND et Marie-Claire RICHER, bénévoles de la Loire-Atlantique étaient également présents, afin d'accompagner deux participants qui avaient besoin d'être suivis.

L'intervention s'est déroulée dans la salle de réunion située près du local APCLD, à Vertou. Au cours de ce temps d'échanges, les personnes présentes ont pu bénéficier d'une information sur leurs droits et les dispositifs

existants concernant le maintien dans l'emploi. Adeline a également présenté les missions de l'APCLD et transmis quelques informations sur le handicap. Plusieurs personnes envisagent de reprendre contact avec la coordinatrice de la région Ouest pour échanger sur leurs situations individuelles. Cette action sera déployée à nouveau, sous le format visio-conférence, le jeudi 13 octobre à 10h pour le département de l'Ille et Vilaine et le mardi 18 octobre à 10h, pour le département de la Seine-Maritime. Nous proposerons aux participants, en difficulté avec l'outil numérique, la possibilité d'être accompagnés par un bénévole. ●

Rédaction Adeline COULON

PACA

Animation dans le Vaucluse

Je me suis rendue le 6 et 13 septembre sur les sites de la PIC de Cavaillon et de Pertuis.

M. Paolantoni, responsable RH, a organisé ces journées QVT et voulait mettre en avant la nécessité de la pause méridienne. Nous avons donc, lors de ces deux rencontres, présenté l'association APCLD et informé sur les sujets de la nutrition et du sommeil grâce à nos supports.

Les agents ont pu nous faire part de leurs difficultés mais ont

aussi montré de l'intérêt par leurs nombreuses questions. Ils ont également pu emporter des plaquettes sur nos thématiques de santé : le sommeil, « manger au boulot » et des posters « votre santé passe par votre assiette » particulièrement appréciés.

Nous animerons également très prochainement dans la région avignonnaise des rencontres sur ces thèmes, cette fois par la tenue de stands à la demande de Mme SCHIRER, Préventeur de la branche service colis. ●

Rédaction Samia TAOURIRT



> DOSSIER MÉDICAL

Mise au point sur le Cancer de la prostate



UGO PINAR

Chef de Clinique
des Universités
Service d'Urologie
Groupe Hospitalier Pitié
Salpêtrière - Charles Foix
Sorbonne Université Paris

Le docteur Pinar prend en charge toutes les pathologies de l'appareil urinaire et génital de l'homme et de l'appareil urinaire de la femme. Il dépiste et traite les pathologies liées aux reins, aux voies urinaires, aux glandes surrénales et au système reproducteur. Il prend en charge notamment les troubles fonctionnels de l'homme (hypertrophie bénigne de la prostate, incontinence, dysfonction érectile), de la femme (incontinence, prolapsus, trouble mictionnel) ainsi que les cancers urologiques (rein, prostate, vessie).

Le cancer de la prostate

- Le cancer le plus fréquent chez l'homme
- Chaque année environ **60.000** nouveaux cas
- Un homme vivant en France a un risque d'environ **15%** d'avoir un cancer de la prostate

1. EPIDÉMIOLOGIE

Le cancer de la prostate est le cancer le plus fréquent chez l'homme. Environ 60.000 nouveaux cas de cancer de la prostate sont diagnostiqués tous les ans en France et un homme vivant en France a un risque d'environ 15% d'avoir un cancer de la prostate au cours de sa vie. Il s'agit du troisième cancer le plus mortel chez les hommes, et le cinquième dans la population en général. Cependant, depuis 20 ans, la mortalité liée aux cancers de la prostate est en baisse.

Les facteurs de risque de développer un cancer de la prostate sont multiples et non modifiables. L'âge, des facteurs génétiques et environnementaux ainsi que l'origine ethnique sont des facteurs de risque reconnus.

2. DIAGNOSTIC D'UN CANCER DE LA PROSTATE

Le cancer de la prostate, à un stade localisé, est une pathologie asymptomatique et indolente c'est à dire sans signes cliniques.

Cette absence de symptomatologie en fait un cancer qu'il est difficile de dépister en pratique courante. Seul le toucher rectal permet de soupçonner un cancer de la prostate chez un patient. En effet, il est possible au toucher rectal de mettre en évidence une asymétrie, une induration, ou un nodule suspect. Ainsi, la majorité des cancers de la prostate sont actuellement diagnostiqués lors d'un dépistage. Le toucher rectal en fait partie, avec le dosage de l'antigène spécifique de la prostate (ou PSA). Le dosage du PSA est réalisé à l'aide d'une prise de sang. Le PSA est un marqueur de la prostate qui peut augmenter en cas de cancer de la prostate. Un taux de PSA supérieur à 4 ng/mL ayant été contrôlé deux fois à quelques semaines d'intervalle doit faire suspecter un cancer de la prostate surtout s'il est en augmentation.

En cas de suspicion de cancer de la prostate, il est recommandé de réaliser une IRM de la prostate. Cet examen permet de mettre en évidence des lésions dites « cible » qui sont fortement évocatrices d'un cancer et feront l'objet de biopsie.

Cependant, les biopsies de la prostate restent, à l'heure actuelle, le seul examen permettant de confirmer formellement le diagnostic de cancer de la prostate. En cas de suspicion de cancer de la prostate, des biopsies de la prostate doivent donc être réalisées. Ces biopsies sont réalisées en ambulatoire après préparation, avec une anesthésie locale et par voie trans-anale.

Il existe une classification histologique des tumeurs de prostate en fonction de l'aspect des biopsies au microscope. Cette classification selon le score de Gleason (de 6 à 10) permet de juger de l'agressivité de la tumeur et dans une certaine mesure de son pronostic.





3. TRAITEMENTS DU CANCER DE LA PROSTATE

Le cancer de la prostate présente trois stades différents avec des traitements différents : le stade localisé, le stade localement avancé ou la tumeur a dépassé les limites de la prostate et le stade disséminé ou métastatique.

Le stade localisé correspond à un cancer présent uniquement dans la prostate sans métastases dont le traitement a un objectif de guérison. Actuellement, il existe de nombreux traitements dans le cadre du cancer localisé de la prostate. Chaque traitement doit être adapté aux caractéristiques et pronostic de la maladie, à l'état général et l'espérance de vie du patient, ainsi qu'à son ressenti. Ces traitements vont d'une simple surveillance à un traitement chirurgical radical (prostatectomie radicale) ou à une radiothérapie.

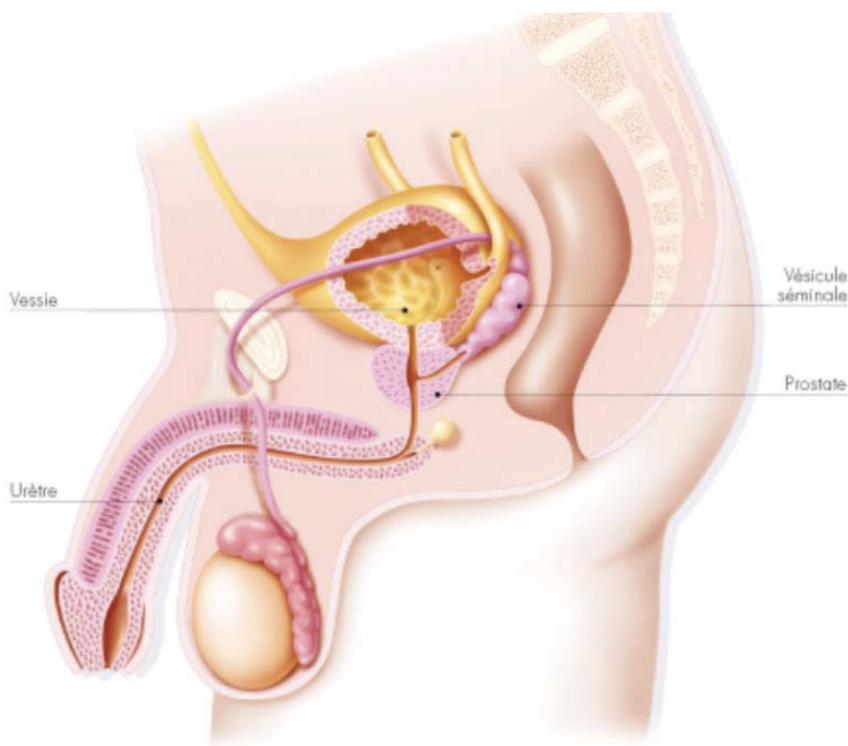
Le traitement chirurgical consiste en l'ablation totale de la prostate ainsi que

des vésicules séminales en respectant au maximum les structures anatomiques responsables des érections et la continence. Les complications à long terme de ce traitement sont dominées par la dysfonction érectile et l'incontinence urinaire par atteinte du sphincter urinaire. La prise en charge des cancers de la prostate localisés a évolué dernièrement avec l'assistance robotique. En effet, la prostatectomie radicale est l'intervention utilisant le plus la chirurgie robotique, avec plus de 10.000 interventions réalisées de 2005 à 2019 en France. La chirurgie robotique a permis un bénéfice en termes de saignement peropératoire, de taux de transfusion, de rapidité de récupération de la continence et de durée d'hospitalisation. Ses avantages sur la préservation des érections sont plus difficiles à mettre en évidence.

La radiothérapie, quant à elle, consiste en une irradiation externe de la prostate par des rayons X permettant de détruire les cellules tumorales. Les résultats oncologiques de la radiothérapie sont identiques à dix ans à ceux de la prostatectomie radicale dans la prise en charge du cancer de la prostate localisé. Le risque de troubles de l'érection à distance notamment est identique à celui de la chirurgie.

La radiothérapie est aussi parfois proposée en association avec un traitement de 6 mois à 3 ans par hormonothérapie pour les tumeurs localement avancées mais sans extension à distance décelable. Les résultats sont un peu moins favorables que dans le cas précédent mais restent de très bonne qualité.

Le cancer de la prostate métastatique correspond à un cancer évolué avec des lésions en dehors de la prostate (ganglions, os, poumons majoritairement). Le traitement de ces cancers est un traitement palliatif dont l'objectif est d'al-





Liens utiles :

www.cerhom.fr

www.anamacap.fr

longer la survie tout en maintenant une qualité de vie. Le traitement de première intention de cette forme de cancer de la prostate est la suppression androgénique qui est soit médicale (hormonothérapie) soit chirurgicale (poupectomie).

La prise en charge des cancers de la prostate métastatiques bien que reposant toujours sur la suppression androgénique, s'est vue améliorée en cas de nouvelle évolution par l'utilisation des hormonothérapies de seconde génération qui ont permis une amélioration significative en termes de survie globale mais aussi de qualité de vie avec une bonne tolérance. La chimiothérapie n'est utilisée que plus

tard dans l'évolution lorsque la tumeur résiste à la castration médicamenteuse. Elle permet là encore des prolongations de survie de bonne qualité.

Il faut en conclusion insister sur les progrès faits au cours des vingt dernières années sur le traitement de cette tumeur intéressant un tiers des hommes après 70 ans et deux tiers après 80 ans et ceci bien souvent sans aucun signe avant l'apparition des métastases. C'est la raison pour laquelle il faut, sauf cas particuliers, ne plus faire de dépistage après 75 ans et toujours adapter le traitement à l'âge du malade et à l'agressivité de la tumeur.



95% des hommes diagnostiqués avec un cancer de la prostate auront une espérance de vie supérieure à 15 ans.



L'âge moyen au moment du diagnostic **est de près de 70 ans.**



L'efficacité des dépistages ne sont pas encore clairement démontrés (toucher rectal et dosage du PSA), c'est la raison pour laquelle aucune autorité de santé ne recommande à l'heure actuelle le dépistage systématique ou de campagnes nationales de santé. Il se fait sur décision personnelle ou sur conseils de votre médecin.



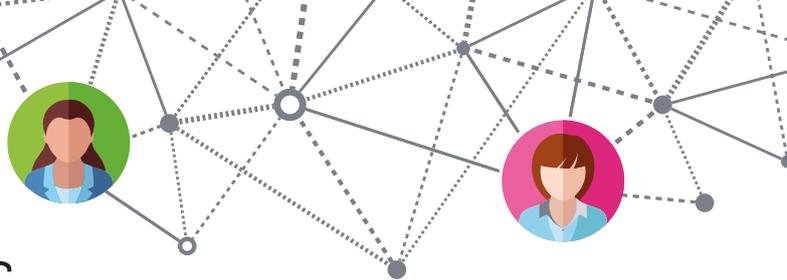
Les antécédents familiaux créent un risque accru de développer un cancer de la prostate. L'exposition professionnelle aux pesticides également.



Certains symptômes doivent amener à consulter : besoins fréquents d'uriner ou rétention urinaire, incontinence, présence de sang dans les urines ou le sperme, douleurs au moment de l'éjaculation...



L'origine ethnique est reconnue comme un facteur de risque : les Antilles et l'Afrique subsaharienne ont des incidences supérieures à la moyenne mondiale.



Un nouveau décret pour faciliter l'accès au congé proche aidant

Rédaction Arthur GUEDON

La stratégie nationale « **Agir pour les aidants** » fait un nouveau bond. Après avoir revalorisé l'allocation journalière du proche aidant (AJPA) au 1^{er} janvier 2022 au niveau du Smic, ce sont désormais les conditions d'accès au congé de proche aidant qui sont facilitées depuis le 1^{er} juillet 2022.

Grâce à la suppression de la condition de particulière gravité de la perte d'autonomie ou du handicap, la Loi de financement de la sécurité sociale ouvre de nouvelles possibilités pour les 11 millions d'aidants français.

Jusqu'ici réservé aux aidants de personnes en GIR 1, 2 et 3, le congé proche aidant est maintenant possible pour les aidants de personnes en GIR 4 (personnes âgées qui une fois levées sont autonomes mais ont besoin d'aide pour les transferts ou la toilette/personnes âgées ayant besoin d'aide pour les activités corporelles sans pour autant avoir de problèmes locomoteurs) ainsi qu'aux conjoints collaborateurs. Pour obtenir ce congé, les pièces justificatives ne seront désormais transmises qu'à l'employeur, alors qu'elles devaient être envoyées à la CAF et la MSA jusqu'à présent.



Liens utiles :

- 📞 **Le guichet des aidants au 017 816 14 27 :**
pour faciliter l'accès des postiers aidants aux informations et aux dispositifs du Groupe La Poste.
- 📞 **www.mesprochesetmoi.com :**
pour informer et orienter les salariés du Groupe Orange dans leur rôle d'aidant.
- 📞 **www.aidants.fr :**
l'Association Française des aidants.
- 📞 A l'occasion de la journée nationale des aidants, le site **www.associationjetaide.org** recense pour vous les différents événements organisés dans toute la France. Consultez la carte en ligne pour trouver les actions proches de chez vous.
- 📞 **L'APCLD peut vous apporter une aide personnalisée** que ce soit pour vous informer, vous orienter, vous accompagner moralement dans votre rôle d'aidant. Notre association peut également faciliter l'accès aux soins en mettant à disposition des logements en région parisienne et peut octroyer une aide financière en lien avec la maladie et/ou le handicap, sous certaines conditions.

Contactez-nous par téléphone au 01 49 12 08 30
ou bien par mail à l'adresse apclcd@apclcd.fr.



Amanda P., originaire de Bordeaux, est aidant familial

Propos recueillis par Nadia BOUDA

Depuis quand êtes-vous aidant ? Qui aidez-vous et comment ?

Je suis officiellement aidant depuis cette année 2022 grâce à une collègue qui m'a informée que l'on pouvait être reconnue aidant. Mais en réalité, j'aide mon petit frère depuis mon enfance.

Je lui apporte une aide pour tout ce qui est administratif (logement, courriers, prise de rendez-vous avec les médecins ...). Je le conduis à ses rendez-vous médicaux ; je contacte ses médecins pour qu'ils me conseillent ; je lave ses vêtements. Pour l'instant, il mange et dort chez mes parents.

Comment gérez-vous l'impact qu'a votre rôle d'aidant sur votre vie personnelle et professionnelle ?

L'impact sur ma vie personnelle n'est pas facile à gérer car je suis souvent fatiguée et inquiète pour mon frère. J'essaie d'en parler avec mon mari car cela me soulage et il essaie de m'aider comme il peut. Parfois, je me change les idées, quand j'en ai le courage, en allant au cinéma, au restaurant...

L'impact sur ma vie professionnelle est difficile à gérer car je dois parfois téléphoner pendant mes heures de travail et mon chef n'apprécie pas particulièrement cela. J'ai cependant de la chance qu'il me laisse faire car je crois qu'il sait que je ne peux pas faire autrement.

Comment organisez-vous votre temps, avez-vous des astuces ?

La seule astuce que j'ai découverte cette année, grâce à ma collègue, est que en tant qu'aidant, je peux prendre 3 jours de congés supplémentaires pour amener mon frère à des rendez-vous médicaux.

Avez-vous fait appel à l'APCLD et si oui, pourquoi ?

Récemment, j'ai fait appel à l'APCLD pour envisager une mesure de sauvegarde pour mon frère. J'avais besoin d'être soutenue et conseillée pour entreprendre cette démarche car, depuis un an et demi, mon frère n'est plus dans un foyer d'hébergement pour adulte handicapé. Il vit seul dans un appartement mais il se met en danger

physiquement et psychologiquement. Il ne peut pas vivre seul car il est en dépression et est devenu alcoolique.

J'ai contacté ses médecins pour qu'il réintègre un foyer d'urgence mais on m'a répondu que mes parents (de 80 ans) et moi-même (qui aide aussi ma mère) devons l'héberger pendant 6 mois supplémentaires, sans éducateurs, le temps de trouver une place. Entre temps, j'ai donc dû déposer une demande de mise sous tutelle pour mon frère car nous sommes épuisés. Le juge a parfaitement compris la situation et a désigné un mandataire judiciaire qui malheureusement, me sollicite énormément et de manière assez agressive, me culpabilise et n'arrive pas à joindre le psychiatre de mon frère...

De quoi avez-vous le plus besoin en tant qu'aidant ?

J'aimerais évidemment qu'il y ait beaucoup plus de personnel médical. Au niveau social, je souhaiterais pouvoir parler à quelqu'un pour m'aider, me comprendre, pouvoir me consacrer un peu de temps pour moi. Cela m'aiderait énormément dans mes démarches pour trouver une place d'urgence dans un foyer d'hébergement, qui nécessiterait bien plus de places également.

Avez-vous un message à faire passer aux aidants qui vous liront ?

Le message que je voudrais passer est le suivant : évidemment, être aidant est parfois épuisant moralement et physiquement, mais l'APCLD m'apporte énormément de conseils et un soutien indispensable au quotidien. Je vous souhaite à tous bon courage et je vous encourage à demander de l'aide si vous en ressentez le besoin, car vous n'êtes pas obligés de tout faire seul et les associations comme l'APCLD sont justement présentes pour vous guider. ●



Vous ne vivez pas en Ile-de-France et vous avez un rendez-vous médical à Paris pour vous ou pour un de vos proches que vous accompagnez ?
Afin de mieux appréhender ce moment, dans un cadre réconfortant, n'hésitez pas à nous contacter pour bénéficier d'un de nos logements d'accueil temporaire.

L'APCLD dispose de 11 logements en Ile-de-France (6 à Paris et 5 en très proche banlieue), destinés aux adhérents, salariés ou retraités de La Poste et Orange, en soins ou à leurs proches. Ils permettent d'avoir un accès facilité aux établissements médicaux tout en bénéficiant de structures d'accueil adaptées.

CONDITIONS D'ATRIIBUTION :



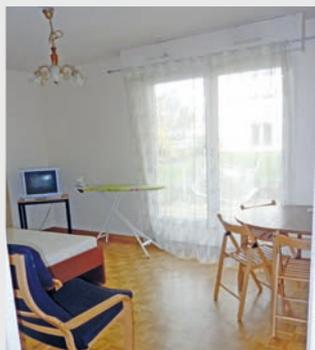
Contacter le standard de l'APCLD



Préciser les dates de son séjour



Confirmer avec une lettre, un justificatif de rendez-vous médical et un justificatif du lien avec une des deux entreprises.





Tutoriel dons en ligne



1

Rendez-vous sur le site www.apclد.fr, passez la souris sur le menu déroulant « **Nous soutenir** » puis cliquez sur « **Faire un don** ». Vous pouvez aussi directement vous rendre sur : www.apclد.fr/faire-un-don/

Vous verrez alors deux cases distinctes :

- Une verte pour faire un don en ligne
- Une violette pour faire un don par courrier

➔ Cliquez sur le bouton « **Faire un don en ligne** ».



2

Une fenêtre va s'ouvrir.

Saisissez le montant que vous souhaitez donner dans la première case, et si vous le souhaitez, ajoutez un message dans la seconde.

➔ Cliquez sur le bouton « **Faire un don** ».

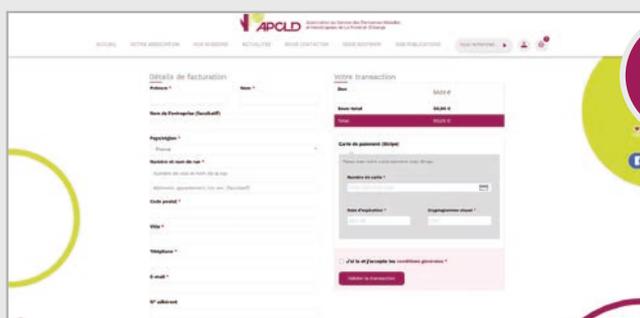


3

Vous arrivez dans votre panier qui récapitule votre participation. Vous avez également la possibilité d'ajouter une adhésion en plus.

Si vous souhaitez uniquement faire un don :

➔ Cliquez sur le bouton « **Aller au paiement** ».



4

Vous êtes invité à remplir vos coordonnées sur la gauche de l'écran. Pour recevoir votre reçu fiscal, à la suite de votre don, merci d'être attentif à l'exactitude des coordonnées renseignées. **Choisissez votre mode de paiement sur la droite et cochez la case « J'accepte les conditions générales d'utilisation ».**

➔ Cliquez sur le bouton « **Finaliser la commande** ».



5

Merci à vous, votre don a été enregistré.

Vous recevrez un récapitulatif ainsi qu'une facture par e-mail.



Tutoriel adhésion en ligne

Rendez-vous sur le site www.apcld.fr, passez la souris sur le menu déroulant « **Nous soutenir** » puis cliquez sur « Adhérer ». Vous pouvez aussi directement vous rendre sur www.apcld.fr/adherer/

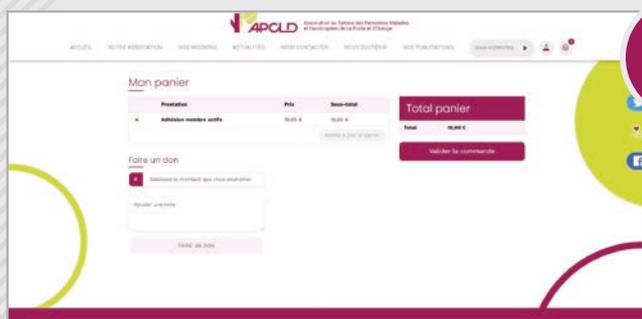


Vous verrez alors deux cases distinctes :

- Une verte pour adhérer en ligne
- Une violette pour adhérer par courrier

Dans la case « **Adhérer en ligne** »

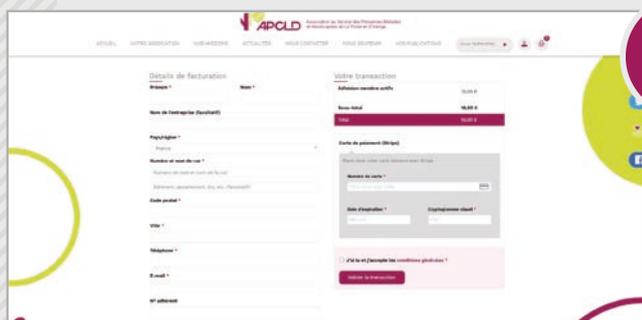
➔ Cliquez sur le bouton « **Membre actif** ».



Vous arrivez dans votre panier qui récapitule votre participation. Vous avez également la possibilité d'ajouter un don en plus.

Si vous souhaitez uniquement adhérer :

➔ Cliquez sur le bouton « **Aller au paiement** ».



Vous êtes alors invité à remplir un formulaire d'inscription. Merci d'entrer des coordonnées exactes car elles vous serviront à vous connecter à votre compte en ligne.

Choisissez votre mode de paiement sur la droite et cochez la case « J'accepte les conditions générales d'utilisation ».

➔ Cliquez sur le bouton « **Finaliser la commande** ».



Merci à vous, votre adhésion a été enregistrée. Vous pouvez retrouver le détail de vos commandes et/ou de vos informations sur votre profil en ligne en cliquant sur l'icône « **Mon compte** ».

S'il s'agit de votre première adhésion à l'association, un collaborateur vous contactera pour compléter avec vous votre bulletin d'adhésion.

Répétez l'opération si vous souhaitez réaliser une adhésion pour un membre apparenté.



La greffe d'organes peine à remonter

Rédaction Arthur GUEDON

Avec une année 2020 marquée par la crise sanitaire, le nombre de greffes avait chuté de 25%. Malgré une reprise l'année suivante avec plus de 5 000 greffes, soit une augmentation de 19%, la France connaît une baisse importante du nombre de dons d'organes, et peine à reprendre son niveau d'avant.

En effet, le nombre de demandeurs a augmenté alors que le nombre de prélèvements a quant à lui baissé. Il en résulte que près de 20 000 personnes sont en attente d'une transplantation. À cela s'ajoute un taux d'opposition des familles en hausse, notamment depuis la crise du Covid.

Dans l'espoir de relancer le processus, un plan d'action ministériel a été adopté par le Ministère des solidarités et de la santé ainsi que par l'Agence de la biomédecine avec comme objectif 8 300 greffes par an à l'horizon 2026 grâce à un financement de 2 milliards d'euros.

Dans les grandes lignes de ce plan d'action : une réduction des temps d'attente, la mobilisation de 150 infirmiers expérimentés dans les prélèvements d'organes et de



tissus, l'adoption d'une pratique quotidienne des nouvelles technologies...

Pour rappel, il n'existe pas de « registre du oui » en France. Dans le cas où une personne souhaite s'opposer au don de ses organes après sa mort, elle doit s'inscrire sur le registre national des refus. Dans le cas contraire, le principe du consentement présumé prévaut au nom de la solidarité nationale.

Pour plus d'informations sur le dons d'organes, rendez-vous sur www.dondorganes.fr.

Sources :

- www.agence-biomedecine.fr
- www.dondorganes.fr

La déconjugalisation de l'AAH

Rédaction Arthur GUEDON

Créée en 1975, l'allocation pour adultes handicapés (AAH) est destinée à compenser l'incapacité de travailler et concerne environ 1,2 millions de français bénéficiaires. Plafonnée à 904€ mensuels (mais revalorisée depuis le 1er juillet de 4% en plus), son montant réel était jusqu'ici calculé selon les parts fiscales du foyer, ce que bon nombre d'associations ont combattu depuis de nombreuses années.

En effet, cela rendait la personne handicapée économiquement dépendante de son conjoint car au-delà de 20 778€ annuels gagnés dans le foyer, soit 1 731€ par mois

pour deux personnes, l'allocation était tout simplement supprimée. Résultat, parmi les 270 000 couples bénéficiaires, plusieurs ont du cacher leur union ou renoncer au mariage pour ne pas voir baisser leur allocation.

Depuis le 21 juillet dernier, l'Assemblée nationale a adopté la déconjugalisation de cette allocation pour le 1^{er} octobre 2023 au plus tard, ce qui occasionnera une hausse de 300€ par mois pour plus de 160 000 personnes qui ne dépendront plus des revenus de leur partenaire.

Sources :

- www.apf-francehandicap.org
- www.caf.fr



Une cornée bioartificielle rend la vue à des non-voyants

Rédaction Arthur GUEDON

L'une des principales causes de cécité dans le monde est un problème de cornée. Heureusement, cette pathologie se soigne par greffe, mais l'actuelle pénurie de donneurs de cornées pose problème aux quelques 12 millions de personnes touchées à travers le monde, notamment dans les pays les plus pauvres.

Il semblerait pourtant que des chercheurs suédois aient trouvé la solution pour 20 patients atteints de kératocône.

La kératocône est une maladie qui occasionne une déformation et un amincissement de la cornée, le tissu transparent de l'œil, engendrant par la suite des troubles de la vision graves. Elle touche environ une personne sur 2 000 dans le monde ce qui fait d'elle un vrai fardeau. On estime actuellement qu'une cornée est en moyenne disponible pour 70 demandeurs, notamment dans les pays les moins développés.

Des chercheurs de l'Université de Linköping ont réussi à mettre au point une cornée bioartificielle grâce à du collagène porcine et réalisé un test pilote. Les résultats sont



probants : parmi les 20 patients, tous ont retrouvé la vue, dont 14 qui étaient devenus aveugles, et 3 ont une acuité visuelle désormais parfaite. Des résultats similaires à une opération avec un greffon humain. Cependant, le traitement destiné à prévenir les rejets de l'implant semblent être beaucoup plus courts : huit semaines avec des collyres contre plusieurs années avec une cornée conventionnelle.

Une avancée qui pourrait aider de nombreuses personnes dans toutes les régions du monde et pour un coût de production relativement faible, ce qui réjouit les chercheurs qui souhaitent avant tout proposer une solution « pas seulement pour les riches » selon leurs propres termes. De nouvelles études doivent maintenant voir le jour mais parmi les 20 patients, tous surveillés depuis 2 ans, aucun n'a eu à souffrir de complications à la suite de cette intervention. ●

Sources :

- www.visionkeratocone.ch/fr
- www.sciencesetavenir.fr

Les nouveaux critères du droit à l'oubli

Rédaction Arthur GUEDON

Afin de souscrire un crédit dans une banque, il est nécessaire d'avoir une assurance en cas de difficultés à rembourser. Cependant, dans certains cas, l'assureur applique des surprimes ou refuse l'assurance aux personnes présentant des risques aggravés de santé.

Grâce au droit à l'oubli, mis en place en 2016, les emprunteurs ayant eu un cancer et dont le traitement thérapeutique est fini depuis 10 ans, sans aucune rechute, avaient la possibilité de ne pas déclarer qu'ils avaient été malades lors de leur demande d'emprunt.

Depuis le 1^{er} juin 2022, ce délai est passé de 10 à 5 ans à compter de la fin du traitement actif contre le cancer, pour

les personnes dont la maladie est diagnostiquée après 21 ans. De plus, la loi a supprimé le questionnaire médical pour un crédit immobilier inférieur à 200 000€ pour une personne seule et 400 000€ pour un couple.

Enfin, la loi confie aux signataires de la convention AERAS (S'Assurer et Emprunter avec un Risque Aggravé de Santé) la négociation d'une extension du droit à l'oubli à d'autres pathologies que le cancer, ainsi qu'un accès à la grille de référence, qui régit les conditions d'accès à une assurance emprunteur. ●

Sources :

- www.solidarites-sante.gouv.fr



Un gel pour régénérer les disques intervertébraux

Rédaction Arthur GUEDON

Environ 40% des maux de dos proviennent de disques intervertébraux détériorés. Ces disques, lorsqu'ils sont sains, sont semblables à des coussins gonflés qui amortissent les chocs.

Malheureusement, ces derniers s'abiment souvent à cause des mauvaises postures, du vieillissement ou des efforts répétés, et causent de fortes douleurs. Jusqu'ici, peu de traitements efficaces existaient mais Atma Adoungotchodo, doctorante Canadienne, a peut-être trouvé la solution grâce à son invention : l'**Hydrafil**.

Ce gel, liquide à 25°, devient solide à 37°. Il ne nécessite donc pas d'opération chirurgicale pour être administré mais s'injecte dans la colonne vertébrale. Ce gel a pour fonction de regonfler les disques intervertébraux en

dégénérescence. Les 20 patients testés à ce jour sont unanimes : sur une échelle de 1 à 10, leur douleur est passée de 7 à 2/10 en l'espace de 6 mois.

L'étude doit maintenant continuer sur d'avantage de patients, mais donne des signes encourageants pour soigner le mal du siècle, si bien que la FDA (l'administration américaine des médicaments) l'a déjà classifié comme un dispositif révolutionnaire.. ●

Sources :

- www.sciences-et-vie.com
- www.trustmyscience.com
- www.futuroprossimo.it

Attention à l'eau en bouteille !

Rédaction Arthur GUEDON

Avez-vous déjà réutilisé une bouteille en plastique ?

Sachez que cette habitude est très déconseillée et qu'elle peut être nocive pour votre santé. Des experts anglais ont réalisé une étude sur des bouteilles de sportifs afin d'observer la prolifération de germes. Le résultat est sans appel : la bouteille la plus contaminée contenait plus de 900 000 UFC (Unité Faisant Colonie). Un chiffre plus élevé que pour une gamelle de chien ou même une cuvette de toilettes.

La solution ? Tout simplement consommer son eau dans des récipients en verre ou en inox.

Un geste pour la planète et pour votre santé car sachez qu'il existe également un risque d'ingérer des microplastiques. En effet, selon l'association Agir pour l'environnement, 7 bouteilles sur 9 sont contaminées parmi les grandes marques d'eau en bouteilles que nous trouvons dans le



commerce à raison de 10 particules par litre. Bien que les risques sur la santé soient encore méconnus, nous savons qu'il existe de nombreux plastiques contenant des additifs toxiques y compris dans ces bouteilles d'eau. Raison de plus pour vous acheter une gourde !



Tagliatelles de champignons et crème parmesan

Rédaction Julie BECHENNEC

Malgré sa teneur élevée en eau, le champignon a une valeur nutritive comparable à celle de plusieurs autres légumes. Il contiendrait également certains composés potentiellement bénéfiques pour la santé, mais dont les effets ont fait l'objet de peu d'études scientifiques.

Non seulement, les champignons se caractérisent par leur discrétion calorique mais ce sont aussi une mine de bienfaits nutritionnels, en particulier de protéines végétales, de minéraux, oligo-éléments et de vitamines.

Il existe une multitude de variétés de champignons que l'on différencie par leur origine, leur saveur, leur couleur et leur forme. Parmi les plus connues, on trouve le champignon de Paris, les pleurotes, les girolles, les trompettes de la mort, le portobello ou encore les shitakés.

Le champignon peut être conservé sous différentes formes : au frigo (maximum une semaine dans leur emballage d'origine ou un sac en papier), au congélateur (une fois nettoyé, enfermez-les dans un sac congélation en les étalant).

Avant de préparer le champignon, il est nécessaire de le brosser à l'aide d'un pinceau, de l'essuyer avec un linge humide ou de la passer rapidement sous l'eau claire. Enlever la partie terreuse du pied au couteau, ou le pied au complet s'il est sec et fibreux.

Attention : si vous récoltez vous-même vos champignons et si vous avez un doute, nous vous conseillons de passer à la pharmacie vérifier si ces derniers sont comestibles.



La recette

tagliatelles de champignons et crème de parmesan

Ingrédients :

- 6 champignons de Paris
- 1 échalote
- 150 g tagliatelles
- Persil plat
- 20 g de beurre
- 20 cl de crème légère
- 1 poignée pignons de pin
- 30 g parmesan

Préparation : 30 min

Cuisson : 10 min

- 1 - Éplucher les champignons et les couper en lamelles.
- 2 - Dans une poêle, faire fondre le beurre et faire revenir l'échalote émincée finement. Rajouter les champignons, laisser dorer un peu puis ajouter la crème légère.
- 3 - Ajouter ensuite le parmesan coupé en copeaux dans la sauce. Poivrer puis ajouter les tagliatelles cuites.
- 4 - Faire torrifier les pignons de pin pour les rendre croustillants.
- 5 - Dresser l'assiette avec les tagliatelles en sauce, ajouter les pignons de pin, quelques copeaux de parmesan et des feuilles de persil plat. Servez !



Un cœur qui bat à nouveau, Documentaire réalisé par Sophie Romillat

Rédaction Arthur GUEDON

Jean-Philippe a 44 ans. Il est insuffisant cardiaque depuis une dizaine d'années. Ce père de famille est branché à un boîtier qui le maintient en vie dans l'attente d'un donneur. En France, environ 450 personnes reçoivent une greffe de cœur chaque année, un chiffre faible lorsque l'on sait qu'il existe moitié moins de donneurs qu'il n'y a de receveurs.

Pourtant un jour, Jean-Philippe se retrouve tout en haut de la liste nationale des receveurs et devient prioritaire pour une transplantation. Ce reportage pudique mais touchant retrace le long combat de ce quadragénaire, de la nuit où sa vie change grâce à l'appel qui l'informe que l'opération va avoir lieu, à sa rééducation à l'hôpital pour réapprendre à son corps à fonctionner.

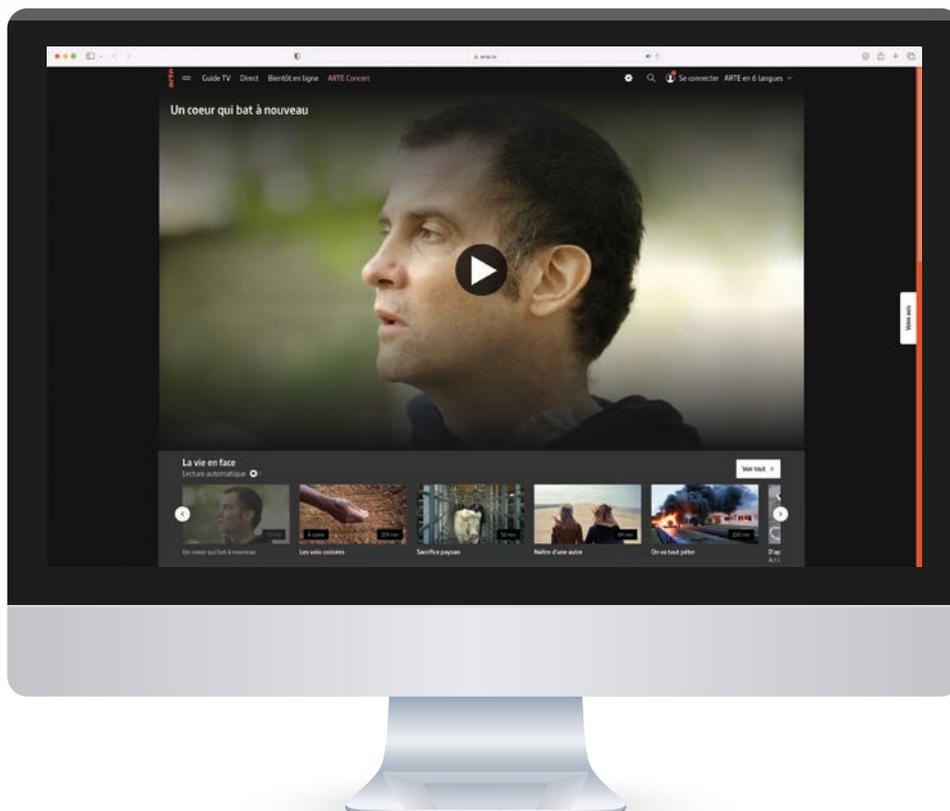
Durant les 50 minutes du documentaire, la réalisatrice donne également la parole à ses proches, aux équipes médicales de la Pitié-Salpêtrière qui l'ont suivi tout au long de ses soins, ainsi qu'à la sœur d'un donneur, apaisée dans son deuil.

Jean-Philippe va lui, désormais revenir à la vie normale, avec sa femme et ses enfants, en écoutant chaque nuit la petite musique de son cœur comme berceuse.

**A découvrir sur le site
d'Arte jusqu'au 19/02/2023**



ARTE : www.arte.tv/fr/videos/103964-000-A/un-coeur-qui-bat-a-nouveau/





Quiizz

Fruits et légumes de saison

Saison – automne 2022



1 – Le marron et la châtaigne sont des fruits cousins :

Vrai

Faux

2 – La pomme de terre était accusée de donner la lèpre et ne servait à nourrir que les animaux et les prisonniers au XVIII^{ème} siècle :

Vrai

Faux

3 – Les pépins de raisin sont toxiques et ne doivent pas être mangés :

Vrai

Faux

4 – Une pomme réveille plus qu'un café :

Vrai

Faux

Solution :

8 - Vrai : en 1613, une tribu brésilienne (les Tupinamba) sont amenés en France à la cour du Roi. Au même moment, le tubercule, pourtant originaire d'Amérique du Nord et cultivé par les tribus amérindiennes, connaît un essor important en France. Cet engouement va alors favoriser une confusion qui donnera son nom au topinambour.

7 - Faux : Découvert par le frère Clément à Oran, en Algérie, le clémentinier est un croisement naturel de l'orange et du mandarinier. Pour savoir faire la différence : la clémentine est légèrement plus petite, ne contient pas de pépins et est plus facile à éplucher.

6 - Vrai : création des siècles de sélections. Romans, le brocoli fut inventé à partir de légumes sauvages et composé de plusieurs étapes intermédiaires avant le chou-fleur, lui-même résultant de plusieurs siècles de sélections.

5 - Vrai : la majorité des pommiers sont auto-stériles, c'est-à-dire que deux arbres vont se polliniser mutuellement. C'est la pollinisation croisée. De plus, le pommier a tendance à être moins visité par les insectes pollinisateurs, il sera donc conseillé de le mettre à proximité d'autres variétés comme le pommier pour favoriser sa floraison.



5 – Un seul poirier n'est pas suffisant pour obtenir des poires, il en faut au minimum deux :

Vrai

Faux

7 – La clémentine et la mandarine sont le même fruit, ce sont deux appellations d'origines différentes :

Vrai

Faux

6 – Le brocoli a été créé par l'Homme :

Vrai

Faux

8 – Le nom du topinambour vient d'une confusion :

Vrai

Faux

4 - Vrai : le café procure un effet stimulant tandis que la pomme fournit une réelle énergie grâce à ses sucres naturels et sa digestion lente par le système digestif, le tout, sans effets secondaires désagréables ni accoutumances créées par la caféine.

3 - Faux : de nombreuses personnes ont déjà entendu dire cela à leurs sujets mais les pépins des raisins sont au contraire très bons car ils ont un fort pouvoir anti-oxydant et sont riches en nutriments essentiels. Attention toutefois à l'extrait de pépins de raisins qui est contre-indiqué en cas de traitements anticancéreux ou de radiothérapie. Demandez conseil à votre médecin.

2 - Vrai : c'est Parmentier qui, grâce à un audacieux stratagème, va réussir à populariser la pomme de terre. Il eut l'idée d'en cultiver sur les terres du roi Louis XVI et de les faire surveiller par des gardes la journée uniquement. Ainsi, le peuple pensait que ce légume prestigieux était réservé au roi... et s'empressait de le voler la nuit.

1 - Faux : lorsqu'on parle de marron, il s'agit tout simplement d'une châtaigne répondant à certains critères : le fruit est gros, il a une belle forme arrondie et n'a pas de repli de la peau à l'intérieur. C'est donc bien le même fruit.



FRANCE ALZHEIMER



Rédaction Arthur GUEDON

Créée en 1985, France Alzheimer est la seule association nationale de familles reconnue d'utilité publique dans le domaine de la maladie. Avec 1,2 million de personnes touchées, la maladie d'Alzheimer est un enjeu majeur de santé publique.

Présente sur tous les territoires (101 associations départementales) et soutenue par des bénévoles et professionnels formés, France Alzheimer et maladies apparentées poursuit ses ambitions : celle d'apporter aux familles des solutions immédiates pour mieux vivre la maladie, celle de permettre aux équipes de chercheurs de mieux maîtriser demain.

Ses actions de proximité ne sont possibles que grâce à la générosité du public, des mécènes et l'implication de bénévoles.

MISSIONS :

- **Sensibiliser l'opinion et les pouvoirs publics** : forte de son expérience de terrain, l'association se mobilise et porte la voix des familles sur de nombreux sujets relatifs à la prise en soins des personnes malades et à l'accompagnement de leurs proches aidants.
- **Contribuer au progrès de la recherche** : pour faire avancer les connaissances scientifiques et médicale, pour mettre au point des traitements spécifiques et efficaces, France Alzheimer et maladies apparentées finance depuis 1988 des projets de recherche innovants et prometteurs.
- **Former les professionnels de santé** : Parce que lutter contre la maladie d'Alzheimer et les maladies apparentées passe aussi par une meilleure prise en soins, l'Institut France Alzheimer forme les professionnels qui accompagnent les personnes malades en perte d'autonomie
- **Accompagner et soutenir les familles** : un malade, c'est toute une famille qui a besoin d'aide. France Alzheimer et maladies apparentées, son réseau de 101 associations départementales et ses milliers de bénévoles engagés proposent des solutions adaptées, à chaque étape de la maladie.

DATES CLÉS :

► Journée mondiale Alzheimer

Chaque année à l'occasion de la Journée mondiale Alzheimer (21 septembre), l'association organise différents événements afin de mettre en lumière les difficultés rencontrées par les personnes malades et leur famille, sensibiliser l'opinion et les pouvoirs publics, briser les tabous existants, faire connaître les actions menées sur le territoire par France Alzheimer et aiguiller les familles pour mieux répondre à leurs besoins.

► **Colloque « Prendre la maladie à revers »** le 25 octobre 2022. Depuis de nombreuses années le tennis de table a été identifié comme un sport bénéfique pour les personnes atteintes de maladies neuroévolutives et particulièrement pour les personnes touchées de la maladie d'Alzheimer ou apparentée. Il stimule le système cognitif et contribue à développer l'hippocampe, zone du cerveau fragilisée par la maladie d'Alzheimer. (Plus d'information sur le programme de la journée : www.francealzheimer.org)

► **Rencontres France Alzheimer** le 13 décembre 2022. Les Rencontres France Alzheimer (RFA) sont devenues un rendez-vous incontournable pour tous ceux qui souhaitent s'informer sur la maladie d'Alzheimer. Chaque année, en décembre, elles permettent aux bénévoles, aux professionnels de santé et au grand public de se rencontrer et d'échanger sur la maladie pour faire avancer les points de vue et la connaissance.

FRANCE ALZHEIMER
11 rue Tronchet - 75008 Paris
Tél. : 01 42 97 52 41
contact@francealzheimer.org
YouTube / Et Radio Alzheimer

> 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.fr

Site Internet : www.apclد.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@apclد.fr

Île-de-France

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

Ouest

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

Est

Tiphane 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.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@apclد.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@apclد.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@apclد.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@apclد.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 64 74 95
Port : 06 87 74 39 53
E-mail : region.paca@apclد.fr

Antilles-Guyane-Réunion-Mayotte



Guadeloupe 971
Sylvestre JANKY
Port : 06 90 61 57 23
E-mail : apclد-ft.gwada@orange.fr



Martinique 972
Florent ANELKA
Port : 06 96 33 88 54
E-mail : florent.anelka@orange.com



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

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



Guyane 973
Armand PRUDENT
Port : 06 94 44 19 88
E-mail : armand.prudent@labanquepostale.fr



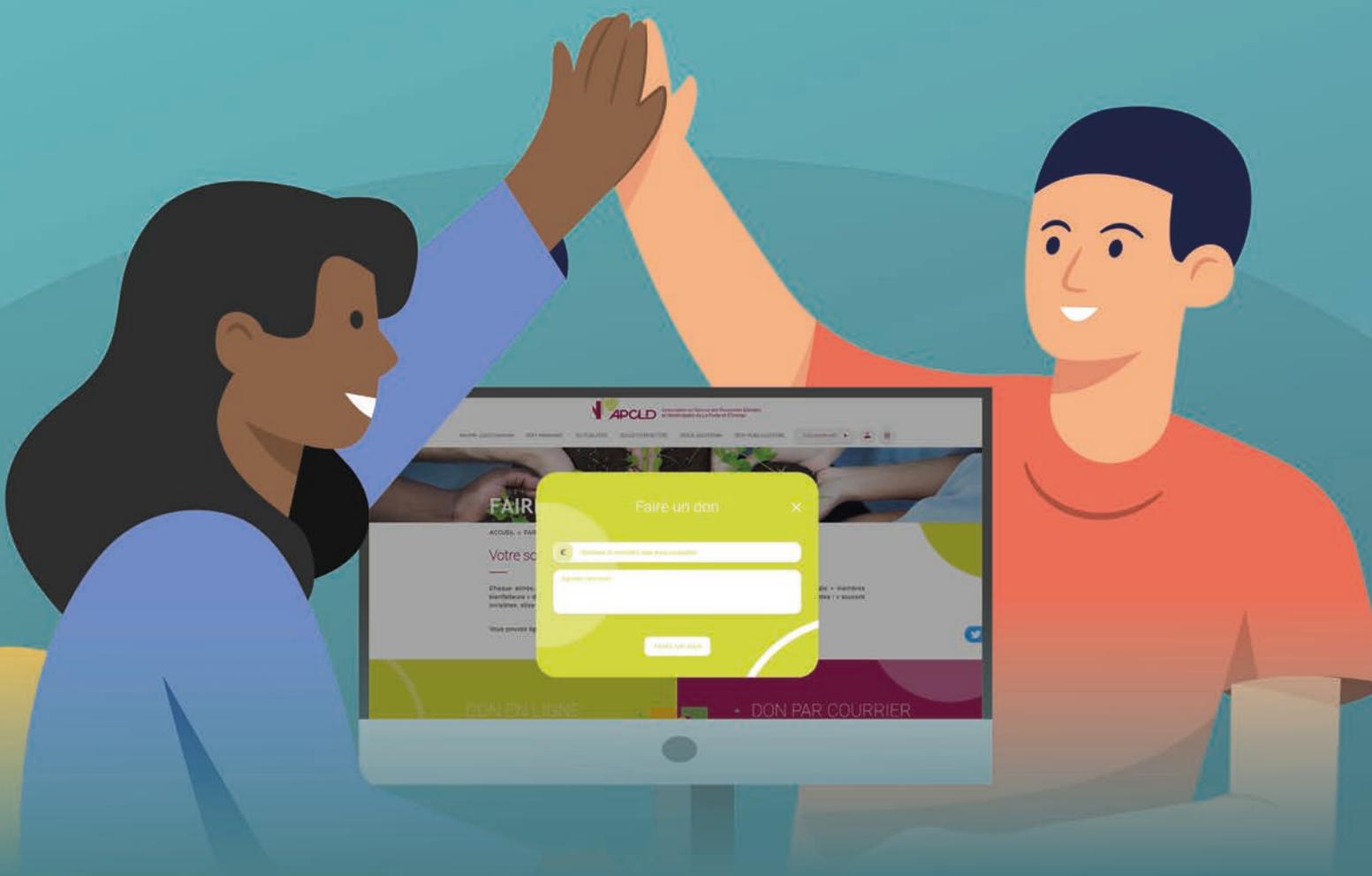
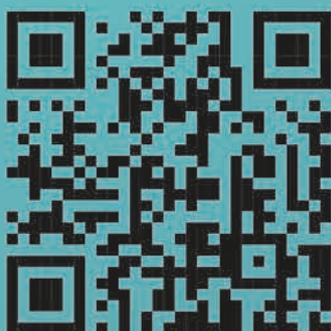
Mayotte 976
Annimari ASSANI
Port : 06 39 24 98 29
annimari.assani@laposte.fr



APCLD

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

À l'occasion de notre campagne «Membres Bienfaiteurs» 2022,
les dons en ligne sont désormais possibles sur notre site internet
www.apcld.fr/faire-un-don/ ou directement en flashant ce **QR Code** :



*Tous les dons, en ligne et par chèques, effectués entre le 08/10/2022
et le 31/12/2022 seront pris en compte dans le tirage au sort.*