APCLD
Association de solidarité dans le domaine de la santé et du handicap
378 Hiver 2024

Solidarité Magazine

Bonne Année 2024

ACCOMPAGNEMENT
Les missions du Comité d'Honneur Médical de l'APCLD

CONSEILS ET DÉMARCHES
Focus sur la santé physique et psychique des télétravailleurs

DOSSIER MÉDICAL
La Maladie d'Alzheimer par le Professeur RABIANT

SOMMAIRE

VIE DE L'ASSOCIATION

Accompagnement 04
Prévention 06
Conseils et démarche 08
Logement 10
Don de soi 12

DOSSIER MÉDICAL

La Maladie d'Alzheimer
par le Professeur RABIANT 13

ACTUALITÉS

Actualités médicales 18
Brèves 21
Recette / Jeu 22
Culture 23
Info Asso 24
Vie de l'asso 25
Contacts 27

— **Jean-Paul CAMO**
Président de l'APCLD

90ème anniversaire de l'APCLD en 2023

— Après une année 2023 marquée par la célébration des 90 ans de l'APCLD, l'année 2024 s'annonce à la fois porteuse d'espoir et d'incertitude.

Malgré le soutien réaffirmé par le CSEC d'Orange, la réduction massive de la subvention et des aides en nature que La Poste allouait à notre association fait planer une importante incertitude financière. Ce sont plus de 500 000 € qui disparaissent : réduction de 150 000 € non versés au dernier trimestre malgré une convention cosignée, réintégration au plus tard au 31 décembre 2023 des 5 personnes mises à disposition à temps plein et suppression de la plupart des locaux alloués. Nous devons donc nous réorganiser pour réduire nos charges, en masse salariale notamment, adopter des modes de fonctionnement les plus sobres possible et puiser dans nos réserves financières.

D'autres incertitudes résultent également de la baisse du nombre de nos bénéficiaires et de l'accroissement de l'âge moyen de nos bénévoles, même si de nouveaux bénévoles nous ont rejoints en 2023.

Année d'espoir et d'enthousiasme enfin puisque nos nouveaux statuts adoptés par notre Assemblée Générale de juin 2023 nous permettent de nous ouvrir à de nouveaux partenaires et d'accueillir de nouveaux adhérents, bénévoles et bénéficiaires. Mais également car le Conseil d'Administration de décembre dernier a décidé de compléter la gamme de nos actions en intégrant le domaine des addictions : l'accompagnement de malades et de managers confrontés à des problématiques de conduites addictives et la construction d'actions de prévention opérationnelles dès 2025.

Ceci suppose de renforcer les compétences du réseau actuel de bénévoles, d'en accueillir de nouveaux et de construire avec l'appui de ressources externes, une véritable offre d'accompagnement et de prévention des addictions.

Voici les principaux enjeux qui nous attendent et que nous devons relever ensemble, membres du Conseil d'Administration, permanents et bénévoles !

Je souhaite à tous nos adhérents, bénévoles, bénéficiaires et à chacun de nos lecteurs occasionnels, une excellente année 2024.

Solidarité magazine :
Magazine trimestriel d'information édité par l'Association de solidarité dans le domaine de la santé et du handicap (APCLD) :
45-47, avenue Laplace
94117 ARCUEIL Cedex
Tél. : 01 49 12 08 30
Fax : 01 49 12 93 46
E-mail : apcld@apcld.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, Florent ANELKA, Martine GIRAULT, Samia TAOURIRT, Sylvestre JANKY, Razika DJEBBARA, Marie-Lisette DOLPHIN, Adeline COULON, Tiphanie NOËL, Nadia BOUDA, Kévin RABIANT, Julie BECHENNEC, Morgane MARTIN et Arthur GUEDON

N° ISSN APCLD : 16341945
Paru en : Janvier 2024
Abonnement annuel : 6 €
Numéro à l'unité : 2 €
Diffusion : 4 400 exemplaires

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

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

Le Comité d'Honneur **Médical**

— L'APCLD a constitué un Comité d'Honneur Médical composé de professeurs et de chefs de service de grands hôpitaux parisiens.

Le Pr Marc-Olivier BITKER,
Président du Comité d'Honneur Médical de l'APCLD

— **Ses missions**

L'APCLD a constitué un Comité d'Honneur Médical composé de professeurs et de chefs de service de grands hôpitaux parisiens. Il intervient régulièrement pour mieux orienter et conseiller les bénéficiaires de l'association.

Ses missions sont variées : orienter un bénéficiaire vers un professionnel de santé, donner un avis médical, travailler sur les supports de prévention santé de l'APCLD ou encore rédiger des dossiers médicaux pour le magazine de l'association.

— **Comment ça marche ?**

1. Le Président du Comité d'Honneur Médical reçoit le dossier médical d'un demandeur envoyé par l'APCLD.

2. Il étudie la demande et la traite si elle dépend de sa spécialité. Il peut également décider d'orienter la personne vers le spécialiste adéquat qui se chargera du dossier.

3. Le Professeur contacte à son tour le demandeur, ou bien sa coordonnatrice régionale, afin de lui apporter son expertise et le conseiller au mieux.

Les missions du bénévole

— Le Conseil d'Administration du 8 décembre 2023 a voté un nouveau règlement intérieur de l'association. Il est précisé dans ce règlement le cadre d'exercice du bénévolat pour sécuriser le bénéficiaire accompagné et le bénévole. Cette charte du bénévole sera bien évidemment envoyée à chacune des personnes concernées par ce document.

Si vous souhaitez devenir bénévole, voici les missions que vous pourrez réaliser dans le cadre de notre projet associatif en faveur des personnes touchées par la maladie et/ou le handicap :

- L'aide aux personnes malades ou en situation de handicap qui consiste à effectuer des visites à domicile, ou dans tout autre lieu, ainsi que toute autre forme de contact dans le cadre d'un soutien moral. Cette aide concerne également tout ce qui a trait, dans le domaine de la solidarité, à soutenir, informer et renseigner, avec, si besoin, l'appui du coordonnateur, ainsi que la participation à l'élaboration des dossiers de demandes d'aides pécuniaires.
- La participation à la campagne **« bienfaiteurs »** sous forme d'aide à la collecte de fonds.
- L'implication dans le domaine de la communication par une participation à la diffusion, voire à la création, de tous les supports édités par l'association.
- La participation, en collaboration avec le coordonnateur, à la représentation et vie statutaire de l'association, par des démarches et rencontres avec les différents partenaires, ainsi qu'aux diverses manifestations visant à accroître la notoriété de l'association.
- La participation aux actions de prévention par un apport logistique au coordonnateur.
- L'aide administrative en région ou au siège de l'association.

Dès leur intégration à l'association, les nouveaux bénévoles sont invités, lors d'une réunion avec le coordonnateur, à définir les activités qu'ils souhaitent réaliser, le niveau de leur disponibilité ainsi que leurs besoins. Les nouveaux bénévoles bénéficient du soutien d'un tuteur pendant toute la durée de leur stage d'accueil et pourront bénéficier d'un programme de formations.

MARTINIQUE

L'APCLD Martinique a pu tenir 7 sessions d'informations en septembre dernier sur les différents sites d'Orange de Fort-de-France, Lamentin et Le Robert afin de rappeler nos missions en faveur des personnes touchées par la maladie et mettre l'accent sur les problématiques ainsi que les solutions pour les personnes en situation de handicap. Je remercie M. MARTHE.

Rédaction Florent ANELKA

Interventions durant la Semaine de l'Hangagement le 23 novembre en compagnie de l'Agefiph (représentée par M. CHEMIN) à Pointe des Grives à Fort de France chez Orange Grand Village. Je remercie Sophie LEMOINE et Philippe POITOU pour leur accueil.

Rédaction Florent ANELKA

GUADELOUPE

Prévention sur le cancer du sein à l'occasion d'Octobre rose, accompagné de Sophie VELAYOUDOM et Serge CESAIRE et en partenariat avec la Ligue Contre le Cancer avec Raymond SARGENTON et Julien MOCO le 17 octobre dernier à Orange Garden à la salle Vallombreuse de Baie-Mahault (97122).

Rédaction Sylvestre JANKY

CENTRE-BOURGOGNE-LIMOUSIN

Forum RH social les 25 et 26 septembre 2023 à la PIC (Platforme Industrielle du Courrier) de Sorigny (37). Merci à Gisèle BLIN, déléguée du département pour son implication.

Rédaction Martine GIRAULT

PACA

Journée SEEPH (Semaine Européenne pour l'Emploi des Personnes Handicapées) à la Direction de La Poste de Bastia (2B). Merci à Marie-Paule LANFRANCHI et Jean-Pierre TAGLIATI pour leur présence.

Rédaction Samia TAOURIRT

AUVERGNE-RHÔNE-ALPES

Permanence sociale à la PPDC (Plateforme de Préparation et Distribution du Courrier) de Saint-Laurent de Mûre (69) le 11 novembre 2023. Merci à Delphine VANTORHOUDT, Responsable RH sur le site.

Rédaction Razika DJEBBARA

LA RÉUNION

Intervention sur les troubles musculosquelettiques à la plateforme courriers au Port (97420).

Rédaction Marie -Lisette DOLPHIN

OUEST

Journée QVT (Qualité de Vie au Travail) à la Plateforme Courrier de Mayenne à Ambrières-les-Vallées (53). Des retours très positifs sur la qualité et la disponibilité des intervenants.

Rédaction Adeline COULON

EST

Journée de prévention sur la thématique du handicap à l'occasion de la SEEPH (Semaine Européenne pour l'Emploi des Personnes Handicapées) à Épinal (88) le 23 novembre dernier.

Rédaction Tiphanie NOËL

AQUITAINE

Sensibilisation et prévention du cancer du sein à l'occasion d'Octobre Rose à la DRCD (Direction de la Relation Client à Distance) de Libourne (33) le 7 novembre 2023. Merci Carine GERMAIN, Chargée d'affaires contrôle sûreté et sécurité des locaux de la DRCD pour son invitation.

Rédaction Nadia BOUDA

Focus sur la santé physique et psychique des télétravailleurs

— Il est de plus en plus présent dans nos vies, notamment depuis l'épidémie mondiale du Covid 19. Qu'il soit partiel, hybride ou total, le télétravail concerne 41 % des actifs français en 2023. Bien qu'il ait de nombreux avantages, notamment le gain de temps grâce à l'absence de trajet pour se rendre au bureau, il peut exercer une influence sur la santé physique et/ou mentale des travailleurs…

Durant les 3 confinements successifs entre 2020 et 2021, de nombreux salariés ont dû s'adapter à la situation en ayant recours au télétravail. C'est pendant cette période que Santé Publique France a réalisé une étude afin d'établir, entre la survenue de lombalgies et d'épisodes dépressifs, un lien avec les conditions de télétravail sur un échantillon de 1 500 travailleurs, indemnes au départ de l'étude.

Bien que l'organisation précise devoir poursuivre ses travaux afin d'étudier les effets à long terme, des premiers résultats sont visibles :

- Les personnels en télétravail à temps complet ont développé plus de lombalgie que ceux en télétravail partiel (9 % contre 5 %).
- Les conditions matérielles de télétravail sont significativement liées au niveau de satisfaction des conditions de travail du salarié.
- Un faible niveau de satisfaction des conditions de travail est lui-même associé au risque de symptomatologie dépressive.
- La présence d'un épisode dépressif a une incidence significative sur la survenue d'une lombalgie chez le travailleur.

Rédaction Arthur GUEDON

Comment réduire le risque
d'effets nocifs sur le corps en télétravail ?

Appliquer les recommandations ergonomiques

Dans la mesure du possible, installez-vous dans une pièce dédiée, à un bureau avec une chaise confortable afin de garder le dos bien droit. Faites des pauses régulières et marchez quelques minutes chez vous en vous étirant, ce sera également une bonne occasion de reposer vos yeux.

Privilégiez également le son de votre ordinateur au port d'un casque pour préserver votre audition. Pour en savoir plus sur les bonnes postures au travail, référez-vous à la page 18 du Solidarité Magazine 374 disponible sur notre site www.apcld.fr/solidarite-magazine.

Faire valoir ses droits

Rappelez-vous que le télétravail ne peut pas être imposé au salarié. Il doit faire l'objet d'un accord bilatéral. Si vous pensez que le matériel dont vous disposez chez vous n'est pas satisfaisant pour travailler dans de bonnes conditions, vous pouvez le refuser.

Comment prendre soin
de sa santé mentale en télétravail ?

Avoir une organisation claire de la journée

Lorsqu'on travaille à son domicile, il peut être difficile de distinguer la vie professionnelle et la vie privée. Veillez à respecter vos horaires de travail et faites respecter votre droit à la déconnexion une fois votre journée terminée.
Le télétravail ne doit pas être un prétexte à empiéter sur votre vie privée. Si possible, demandez à avoir un téléphone professionnel que vous éteignez lorsque la journée est terminée afin de ne pas être appelé sur votre téléphone en dehors de vos horaires de travail.
Ne consultez plus vos mails une fois votre ordinateur éteint afin de faire une vraie coupure entre le temps de travail et le temps de repos.

Ne pas s'isoler en cas de problèmes

Si vous sentez que vos conditions de travail pèsent sur votre santé physique (douleurs, raideurs, prise ou perte de poids) et/ou mentale (manque de sommeil, stress, anxiété, manque de motivation) ne vous isolez pas.
N'hésitez pas à nous contacter afin que nous puissions vous orienter vers les services compétents de votre entreprise ou bien vers un professionnel de santé adapté à vos besoins.

Conserver le lien social

La vie professionnelle est ponctuée de moments collectifs avec ses collègues.
En télétravail, privilégiez les appels téléphoniques ou en visioconférence aux mails afin d'avoir des interactions régulières et ne pas vous isoler.
Il n'est pas recommandé de rester chez soi toute la journée. Allez par exemple déjeuner dehors lors de votre pause du midi et gardez un lien social en dehors de votre travail : voyez vos amis, participez à un sport collectif ou bien rejoignez une association comme l'APCLD !

Adopter un mode de vie sain

Afin de compenser la réduction des déplacements qu'occasionne le télétravail, il est recommandé d'adopter une alimentation saine et de pratiquer une activité physique régulière.
Évitez ainsi les plats industriels trop sucrés et salés, et adoptez un régime varié tout en vous hydratant régulièrement et en quantité suffisante.
Pratiquez au moins 30 minutes de sport trois à cinq fois par semaine. Enfin, limitez les écrans avant de dormir pour avoir un sommeil de qualité.

Sources : Santé Publique France, Institut National de Recherche et de Sécurité

APCLD

LES LOGEMENTS D'ACCUEIL DE L'APCLD

9 Logements d'accueil en Île-de-France destinés aux salariés et retraités de La Poste et Orange, ainsi qu'à leurs proches, pouvant justifier d'un rendez-vous médical en région parisienne. Proches des transports et des lieux de soins, ces logements vous permettront d'avoir un accès facilité aux établissements médicaux.

CONTRIBUTIONS À PARTIR DU 1ER JANVIER 2024		
TYPE DE LOGEMENTS	STUDIO / T1	T2
MONTANT PAR NUITÉE	20€	30€

COMMENT EN BÉNÉFICIER ?

- Contactez le siège de l'APCLD
- Précisez les dates de votre séjour
- Confirmez avec une lettre, un certificat médical et un justificatif du lien avec une des entreprises partenaires

01 49 12 08 30

Association de solidarité
dans le domaine de la santé et du handicap

CHARTE DU BÉNÉFICIAIRE DES LOGEMENTS D'ACCUEIL

Le bénéficiaire d'un logement d'accueil s'engage à :

- **Transmettre** sa demande de réservation d'un logement d'accueil, au moins 1 mois à l'avance, au service APPA, seul autorisé à décider de la suite à donner.

- **Joindre** à sa demande tous les justificatifs indispensables (attestation d'appartenance aux structures partenaires et justificatifs de rendez-vous médical).

- **Accepter** les conditions d'attribution ainsi que les horaires définis pour l'accueil et la sortie du logement.

- **Maintenir** en parfait état tout ce qui est mis à sa disposition (logement, mobilier, vaisselle).

- **Respecter** les procédures et consignes spécifiques décrites et affichées dans chaque logement.

- **Assurer** le ménage du logement, avant l'état des lieux de sortie.

- **Régler** le montant correspondant à sa participation aux frais de gestion.

Merci
pour vos dons !

— Comme chaque année, vous avez répondu présent pour notre Campagne Membres Bienfaiteurs 2023 qui reprenait cette fois la thématique de la nutrition santé.

Une thématique de santé publique qui nous concerne toutes et tous. En effet, cette thématique peut bien souvent être combinée avec d'autres sujets abordés par l'APCLD tout au long de l'année comme le sommeil, les AVC ou encore le télétravail.

Le total des dons représente pour cette nouvelle édition un total de 19 796 € pour 495 donateurs en France Métropolitaine et dans les territoires d'Outre-mer.

Grâce à vos généreuses participations, l'APCLD peut renforcer ses compétences sur la nutrition santé et se professionnaliser sur la thématique par le biais de formations pour continuer son action auprès des salariés.

Rédaction Arthur GUEDON

Jean-Paul CAMO, Estelle RIMBON et Houria GHEDDACHE

Nous tenons à féliciter chaleureusement les grands gagnants du tirage au sort. Ils remportent dans l'ordre :

1er et 2nd lots :
Un week-end 3 jours et 2 nuits en pension complète pour deux personnes en village vacances Azureva.
M. Jean-Philippe T (44) et Mme Andrée B (05)

3ème et 4ème lots :
Un bon SPAS de France par Touloisirs.
Mme Annette P (79) et M. Jacques L (57)

Du 5ème au 9ème lots :
Deux places E-ticket Pathé Gaumont par Touloisirs.
Mme Dominique G (61), Mme Carmen M (31), M. Jean-Bernard C (49), M. Pierre C (33) et M. Xavier M (51)

Du 10ème au 20ème lots :
Une gourde APCLD.
Mme Maryse V (55), Mme Monique G (12), M. Michel A (85), M. Christian S (974), M. Alfred K (971), Mme Thérèse D (21), M. Bernard M (87), Mme Monique C (94), Mme Leila B (56), M. Guy D (95) et Mme Marie-Thérèse D (34)

La maladie d'Alzheimer

En France

France Alzheimer et **maladies apparentées** est la seule association loi 1901 reconnue d'utilité publique dans le domaine de la maladie d'Alzheimer et des maladies apparentées.

Forte d'un réseau de 101 associations départementales lui assurant un maillage territorial complet (métropole et Outre-mer), ses actions sont dictées par 4 missions principales :

- Sensibiliser et informer le grand public vis-à-vis des maladies neuroévolutives dans l'objectif, notamment, de promouvoir l'inclusivité et interpeller les pouvoirs publics,
- Contribuer aux progrès de la recherche au travers de collaborations ou de financements de projets de recherche,
- Former les bénévoles, les aidants et les professionnels de la santé pour améliorer la prise en soin et l'accompagnement des personnes vivant avec une maladie neuroévolutive et leurs proches aidants,
- Accompagner au quotidien et soutenir les personnes malades et leurs familles avec différentes activités adaptées pour répondre à leurs besoins.

Pr. Kevin RABIANT
Responsable du service Études et recherche chez France Alzheimer et maladies apparentées

— Kevin RABIANT est docteur en neurosciences spécialisé dans la plasticité synaptique et son rôle dans la mémorisation. Depuis 2021, il est responsable du département Études et recherche de l'association France Alzheimer et maladies apparentées, il planifie les actions recherche et le financement de projets scientifiques dans le cadre de ses missions.
Il coordonne et anime le conseil scientifique de France Alzheimer et maladies apparentées, composé d'experts nationaux, ainsi que la mise en place d'une cohorte nationale, appelée Alfa 3, pour le Fond de Dotation Avancer pour Devancer, étudiant plusieurs facteurs impactant la vie des personnes malades d'Alzheimer, mais également de leurs aidants et de leurs familles.

Kevin RABIANT est également impliqué dans la vulgarisation scientifique en proposant une actualité recherche accessible ainsi que des évènements de médiation sur la métropole pour mettre en avant la recherche française dans le domaine des maladies neuro-évolutives.

Selon l'Organisation mondiale de la santé (l'OMS), il y avait **55 millions de personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer dans le monde en 2020**. Ce nombre, déjà important, va continuer à augmenter avec une prévision de 78 millions de personnes atteintes en 2030, et 139 millions en 2050. Ces chiffres sont alarmants et font de la maladie d'Alzheimer un enjeu majeur de santé publique. À l'échelle de la France, on estime que 1,2 million de personnes vivent avec la maladie d'Alzheimer et que 225 000 nouveaux cas sont diagnostiqués chaque année.

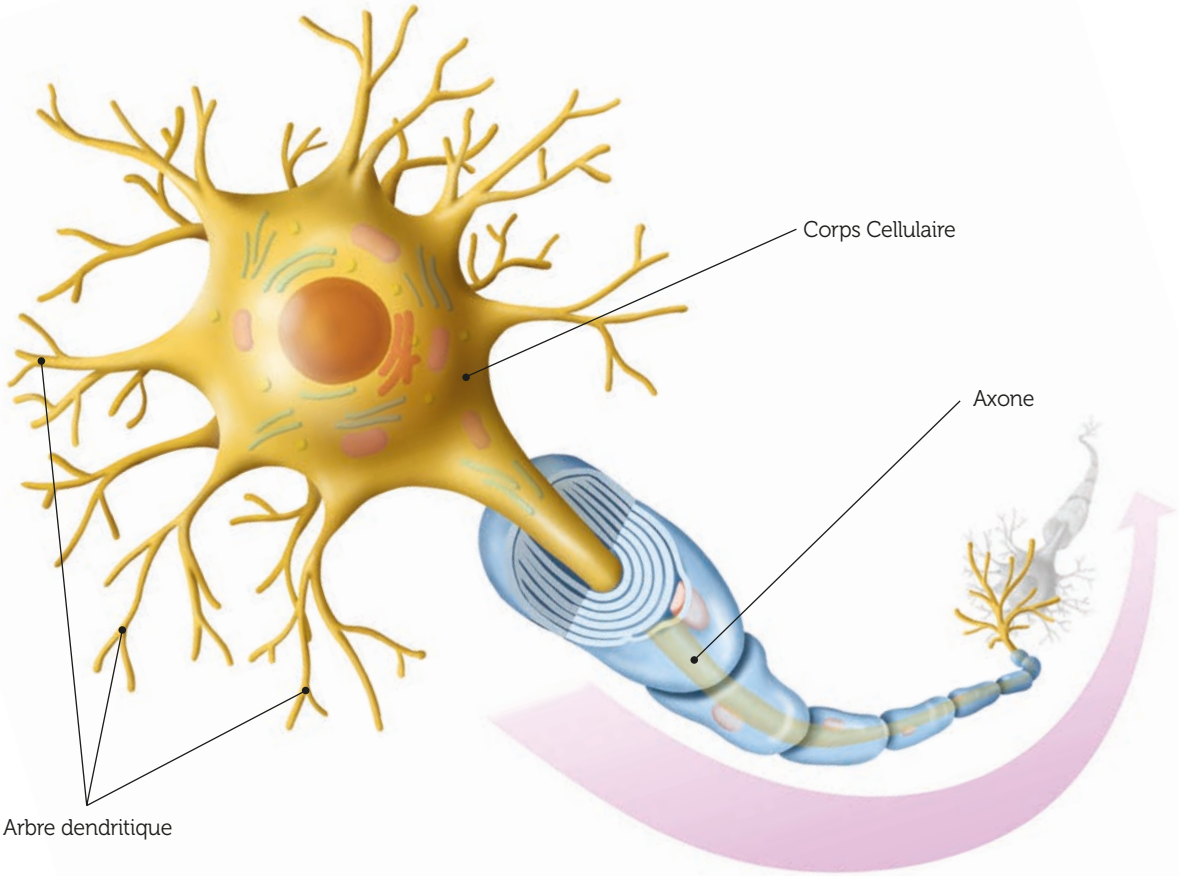
Cela représente **1 nouveau cas toutes les 3 minutes**, et les estimations suggèrent qu'un tiers des cas ne seraient pas diagnostiqués. Ces données indiquent que la maladie d'Alzheimer est encore peu connue par les politiques, les professionnels de santé et le grand public, ce qui cause un retard et une errance diagnostique pendant une période critique où la personne malade pourrait bénéficier d'un accompagnement précieux dans la prise en charge de sa maladie.

HISTOIRE DE LA MALADIE D'ALZHEIMER

Vers la fin des années 1890, en Allemagne, une femme du nom de Auguste DETER, 50 ans, a été amenée à consulter un établissement psychiatrique à cause de symptômes étonnants, survenant la plupart du temps chez des personnes plus âgées. **Aloïs Alzheimer**, psychiatre et neuropathologiste, s'est intéressé à cette femme et l'a suivie jusqu'à son décès en 1906. L'autopsie réalisée par le Dr Alzheimer a permis de décrire les premières lésions anatomiques caractéristiques de la maladie qui allait porter son nom : les **plaques amyloïdes** et la **dégénérescence neurofibrillaire**.

L'avancée des connaissances sur la maladie d'Alzheimer a commencé timidement, et ce n'est qu'en 1975 qu'est mis au point le MMSE (Mini-Mental State Exam), qui est encore utilisé de nos jours et qui permet de dépister les personnes souffrant d'une atteinte neurocognitive majeure. Viennent ensuite les découvertes successives des responsables des principales lésions de la maladie, à savoir le **peptide amyloïde-β** (1984) et la **protéine tau** (1985).

Les premiers traitements contre la maladie d'Alzheimer sont arrivés au début des années 1990, avec la tacrine, premier inhibiteur d'acétylcholinestérase[1]. Sa commercialisation en 1994 a été suivie par d'autres médicaments comme le donépézil en 1997, la rivastigmine en 1999 et la galantamine en 2000. Toutefois, ces médicaments de « première génération » ne peuvent pas guérir la maladie d'Alzheimer. Ils vont cibler des symptômes de la maladie afin d'améliorer l'état du patient, sans stopper l'évolution de cette dernière. Cet argument est l'une des principales causes de leur **déremboursement en France**, à l'été 2018.



Aujourd'hui, la recherche sur la maladie d'Alzheimer avance avec l'apparition de médicaments de « deuxième génération », traitant non plus les symptômes mais les mécanismes sous-jacents de la maladie. L'aducanumab et le lecanemab ont obtenu les autorisations nécessaires pour leur commercialisation sur le territoire américain respectivement en 2021 et 2023. Même si ces traitements ne sont pas accessibles en France actuellement, ces nouvelles sont porteuses d'espoirs pour les patients et leurs familles qui attendent un traitement pharmacologique efficace.

— **Qu'est-ce que la maladie d'Alzheimer ?**

Pour comprendre la physiopathologie, autrement dit, les mécanismes, de la maladie d'Alzheimer, il est nécessaire de comprendre le fonctionnement du cerveau. Ce dernier est un organe extrêmement complexe capable de pléthore de fonctions nous permettant de planifier, de vivre et d'agir au quotidien. Le cerveau est composé de lobes cérébraux, eux-mêmes composés de structures interconnectées responsables de fonctions précises. Ces structures cérébrales sont elles-mêmes composées de cellules, dont la plus importante est le neurone.

Le neurone est l'**unité fonctionnelle** du cerveau. C'est une cellule nerveuse excitable, c'est-à-dire capable de répondre à un stimulus et de transmettre une information électrique à un autre neurone. C'est ce qu'on appelle la **communication nerveuse**. Le neurone est composé schématiquement de 3 parties : l'arbre dendritique, le corps cellulaire et l'axone. L'**arbre dendritique** reçoit les informations des autres neurones et entoure le **corps cellulaire** qui, lui, est responsable du traitement de l'information et de l'émission d'un signal électrique qui se propage au sein de l'**axone**, dernière partie du neurone qui est responsable de la transmission du signal vers un autre neurone.

Dans le cas d'une maladie d'Alzheimer, la communication nerveuse est entravée par la présence des deux lésions présentées plus tôt.

(1) Acétylcholinestérase : enzyme capable de décomposer l'acétylcholine, un messager chimique excitateur dans le cerveau. Il est impliqué dans différentes fonctions comme la mémoire ou l'apprentissage.

Les **protéines amyloïde-β** vont s'accumuler en plaques et vont venir étouffer le neurone tandis que les **protéines tau**, physiologiquement responsable de la stabilité des axones, vont s'agréger en neurofibrilles et provoquer la destruction de ces derniers. La résultante de ces phénomènes est la destruction de la communication nerveuse et la mort neuronale qui, à mesure que la maladie progresse, vont provoquer une atrophie des zones cérébrales touchées avec une atteinte des fonctions associées.

Les zones cérébrales régulant le langage et la mémoire sont particulièrement touchées dans la maladie d'Alzheimer. Les symptômes de la maladie évoluent avec le temps et la propagation des lésions dans le cerveau. La maladie est décrite en trois stades, à savoir : léger, modéré et sévère.

Les symptômes les plus courants sont la perte de mémoire, la perte d'autonomie au quotidien, la perte de motivation, les troubles de langage, la désorientation dans l'espace et le temps, les troubles du raisonnement, les altérations du jugement et les modifications de l'humeur et du comportement. Ces symptômes apparaissent à mesure que la maladie progresse et ils ne se manifestent pas de la même manière chez toutes les personnes. Il n'est d'ailleurs pas rare d'assister à une errance diagnostique de plusieurs années, la personne malade étant d'abord traitée pour des troubles dépressifs ou du stress. Le médecin peut aussi parfois associer les troubles au processus normal de vieillissement. C'est pourquoi il est important que les professionnels de santé et que les proches restent vigilants devant l'émergence de ces symptômes, et orientent la personne malade vers un spécialiste.

LES OUTILS DIAGNOSTIQUES

Les outils utilisés couramment pour dépister la maladie d'Alzheimer sont des tests neuropsychocomportementaux ou des imageries. Le test le plus utilisé est le MMSE. Il va permettre de mettre en évidence des troubles cognitifs chez l'individu en fournissant au professionnel de santé un score.

Il permettra d'évaluer la gravité des atteintes cognitives. Le diagnostic de la maladie d'Alzheimer sera confirmé par une **ponction lombaire**, procédure consistant à introduire une fine aiguille entre deux vertèbres situées en bas du dos pour prélever du liquide céphalorachidien, une **IRM** (imagerie par résonnance magnétique) qui peut mettre en évidence les atrophies de structures cérébrales clés, ou encore le **scanner TEP** (tomographie par émission de positons), un examen scintigraphique qui détecte dans le corps des sites de fixation d'une molécule d'intérêt.

D'autres outils sont en cours de développement pour fournir aux professionnels de santé un arsenal diagnostique plus important, notamment autour des **prises de sang**, plus rapides et moins invasives que les méthodes actuelles.

CAUSES DE LA MALADIE D'ALZHEIMER

Les causes de la maladie d'Alzheimer sont multiples car elles ne se reposent pas sur un acteur précis, comme une bactérie ou un virus, mais sur une myriade de facteurs de risque. Il est important de signaler que, si le facteur génétique existe, celui-ci ne représente qu'un faible pourcentage des cas de maladie d'Alzheimer. Certains gènes sont connus pour être responsables d'une **forme héréditaire** de la maladie d'Alzheimer. Cette version de la maladie survient de manière précoce (avant 65 ans) et est liée à l'anomalie d'un gène, le plus souvent celui qui code une protéine, la préséniline 1, 2 ou de l'APP. Dans ces rares cas, **moins de 1 % des cas**, la maladie d'Alzheimer est héréditaire et donc entraine une transmission à sa descendance.

Il existe également les **gènes de susceptibilité** ou de **prédisposition**. C'est-à-dire des gènes qui sont impliqués dans l'apparition d'une maladie d'Alzheimer en fonction de leur expression. La communauté scientifique a isolé plus de 20 gènes augmentant le risque de développer la maladie d'Alzheimer.

Pour les autres cas, on va parler de maladie sporadique. Dans ces cas majoritaires (plus de 99 % des cas), la maladie survient après 65 ans avec des symptômes amenant à la consultation autour des 70-75 ans. Les facteurs de risque responsables pour ces cas sporadiques sont très variés et gravitent principalement autour de l'hygiène de vie. L'**âge** est bien entendu le facteur de risque principal de la maladie d'Alzheimer, puis viennent les conditions environnementales comme les **troubles cardiovasculaires**, la **sédentarité** ou la fréquence des **traumas crâniens**. La **qualité du sommeil** est également un facteur de risque, tout comme l'**obésité**.

Toutefois, il existe des facteurs protecteurs, comme l'**activité physique**, certains types d'**alimentation** ou encore la **réserve cognitive**. Ces facteurs sont exploités dans les interventions non médicamenteuses.

TRAITEMENTS ET PRÉVENTION

Comme présenté précédemment, les traitements curatifs contre la maladie d'Alzheimer sont inexistants. Les médicaments de première génération vont permettre de réduire certains symptômes pour permettre au patient d'améliorer sa qualité de vie. Les deux traitements de seconde génération commercialisés aux États-Unis vont cibler des mécanismes impliqués dans la maladie d'Alzheimer, ici l'accumulation de l'amyloïdes-β, qui semble réduire le déclin cognitif des personnes malades. Toutefois, il n'est actuellement pas possible de soigner la maladie d'Alzheimer. C'est pourquoi les professionnels de la santé et notre association prônons les **interventions non médicamenteuses** (INM).

Elles vont permettre d'améliorer les conditions de vie des personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer au travers d'activités ludiques et bénéfiques telles que :

- Les activités de stimulation cognitive.
- Les activités physiques adaptées.
- Les activités de médiation (animales, végétales, musicales...).
- Les activités conviviales, sociales, permettant aux personnes malades de maintenir un lien social très important.

Ces INM peuvent aider à maintenir l'état du patient mais ne peuvent pas guérir la maladie d'Alzheimer. C'est pourquoi une **prise en charge précoce est très importante**. Nous promouvons d'ailleurs l'éducation de la population autour des maladies neuroévolutives dans le but d'améliorer cette prise en charge. En l'absence d'outils thérapeutiques efficaces, la prévention reste notre meilleure arme pour lutter contre la maladie d'Alzheimer. Un bon équilibre et une bonne hygiène de vie peuvent permettre de repousser l'apparition de la maladie de plusieurs années et permettre aux individus de vivre plus longtemps, en pleine possession de leur capacité cognitive.

CONCLUSION

La maladie d'Alzheimer est complexe et nécessite l'implication de plusieurs acteurs pour garantir un parcours de soin optimal pour les patients. Il est important que l'Etat agisse et donne les armes à ses citoyens pour repérer et agir contre les premiers symptômes de la maladie. Si la maladie est diagnostiquée rapidement, des stratégies peuvent être mises en place pour minimiser l'impact de la maladie d'Alzheimer sur la qualité de vie du patient et, avec l'émergence des thérapeutiques innovantes, peuvent lui permettre d'avoir accès à des solutions alternatives.

C'est pourquoi l'association France Alzheimer et maladies apparentées lutte au quotidien pour promouvoir et améliorer les connaissances autour des maladies neuroévolutives et propose des formations aux professionnels de santé et aux aidants, pour les aider dans la prise en charge de la personne souffrant de la maladie d'Alzheimer et les accompagner au quotidien.

La sédentarité des 11-17 ans : une "bombe à retardement" sanitaire

— Le Pr François CARRÉ est cardiologue et médecin du sport au CHU de Rennes. Depuis une trentaine d'années, il alerte sur les méfaits de la sédentarité et depuis peu, notamment, sur celles des plus jeunes.

Financée par le Ministère des Sports, une récente étude pointe du doigt la sédentarité des adolescents ainsi que la baisse de leurs capacités physiques. Pour le prouver, le Professeur CARRÉ a soumis des élèves de 6ème au test de Luc Léger : un exercice durant lequel les sujets doivent faire des allers-retours en courant sur une distance de 20 mètres et passer la marque de cette distance en respectant le rythme imposé par un bip sonore, qui accélère durant l'exercice.

En comparant avec les résultats de 1987, le Professeur estime que des sujets de 65 ans, actifs, pourraient avoir de meilleurs résultats. De plus, les taux de cholestérol et de pression artérielle des enfants sont plus élevés qu'il y a 35 ans, tout comme le nombre de diabétiques de moins de 18 ans qui augmente de 2 % chaque année.

Tout comme les adolescents, les adultes passent de (trop) nombreuses heures assis, souvent devant des écrans ce qui, sur le long terme, augmente le risque de développer des maladies chroniques. Toutefois, il est plus inquiétant d'observer cette inactivité chez les 11-17 ans car c'est à cet âge que le capital santé se forme.

Or, la capacité physique est un excellent marqueur de l'espérance de vie moyenne. Ainsi, il serait possible d'observer à l'avenir des pathologies chez les adultes de 30 ans qui se déclaraient auparavant à l'âge de 50 ans, rendant ainsi l'offre de soins encore plus saturée qu'elle ne l'est déjà.

Pour l'heure, les deux tiers des 11-17 ans dépassent les seuils sanitaires et présentent un risque préoccupant *(66 % d'entre eux avec 2h d'écran et moins d'une heure d'activité physique par jour)* et parfois très élevé *(49 % d'entre eux avec 4h30 d'écran et moins de 20 minutes d'activité physique par jour)* : un véritable enjeu de santé publique. Mais alors, comment y remédier ?

Le Pr CARRÉ est formel. Il n'existe qu'une solution : l'activité physique, au moins 30 minutes par jour pour les adultes et 60 minutes pour les enfants. Elle favorise une qualité de sommeil accrue, prévient les maladies cardiovasculaires et/ou métaboliques et lutte contre le surpoids.

Il n'est d'ailleurs pas trop tard ! À la suite de la première phase de tests dont les résultats peuvent inquiéter, les sujets ont été séparés en deux groupes. L'un a continué les cours de sport traditionnels tandis que l'autre a bénéficié d'entrainements supplémentaires pendant 6 semaines, et le résultat est édifiant : le second groupe a vu ses capacités physiques augmentées de 235 % ! Preuve que la tendance peut s'inverser rapidement, à condition de s'en donner les moyens.

À noter que le Pr CARRÉ a reçu en 2022, de la Fondation pour la Recherche Médicale, le Prix de la communication Jean BERNARD, anciennement Président du Comité d'Honneur Médical de l'APCLD.

Rédaction Arthur GUEDON

Sources : France 3, ANSES, Fondation pour la recherche médicale.

Un manuel pour prévenir **les chutes chez les plus de 60 ans**

— Elles sont responsables d'environ 10 000 décès, en majorité chez nos ainés, et coûtent 2 milliards d'euros à l'Assurance Maladie chaque année. D'ici 2030, 30 % de la population nationale sera âgée de plus de 60 ans.

Face à ce contexte de vieillissement global de la population et à l'importance qu'elles représentent dans les hospitalisations (150 000 en 2022), le Ministère des Solidarités et des Familles lance un manuel pour la prévention des chutes chez les séniors.

Le vieillissement de la population est un indicateur d'efficacité du système de soins. Cependant, l'allongement de l'espérance de vie induit également qu'environ un quart de la vie d'une personne se déroulera avec la présence d'incapacités et/ou la perte d'autonomie.

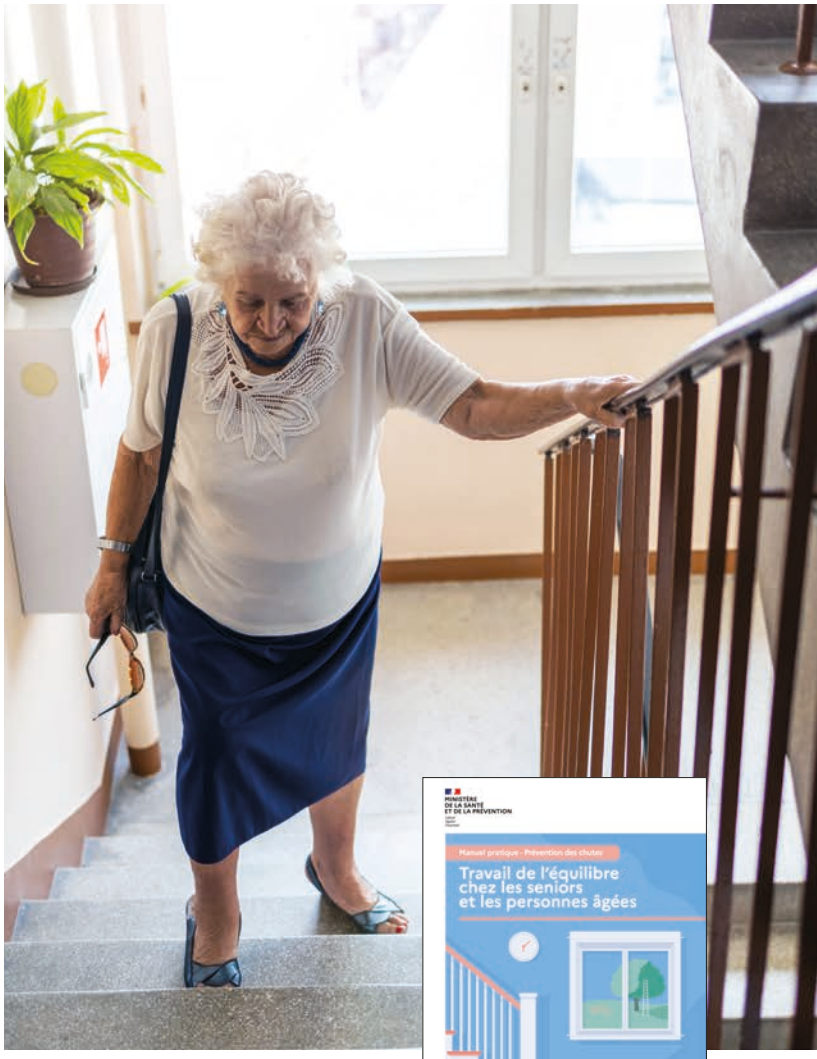
Afin de limiter ces accidents qui ont des conséquences autant psychologiques que physiques pour les personnes qui en sont victimes, ce manuel téléchargeable directement sur le site du Gouvernement, axe son message sur la prévention.

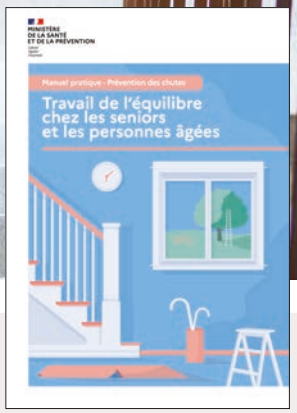
Il est normal d'éprouver des difficultés à se déplacer avec l'âge. Pourtant, grâce à certains exercices simples à faire chez soi, il est possible d'annihiler ces difficultés ou en tout cas, de les retarder au maximum.

Grâce à des exercices de proprioception (la perception, consciente ou non, de la position des différentes parties du corps), de vitesse, de renforcement musculaire ou encore de mobilisation articulaire, il est possible d'agir en fonction des problématiques rencontrées par la personne.

La dernière partie de ce manuel aborde également les différentes pathologies ainsi que leur impact sur la santé afin de préparer psychologiquement les personnes mais également de les orienter vers les aides spécifiques et les activités recommandées pour éviter les chutes.

Rédaction Arthur GUEDON





Pour en savoir

https://sante.gouv.fr/IMG/pdf/manuel_maintien_de_l_equilibre_anti_chutes_-_2023.pdf

Dépister le mélanome

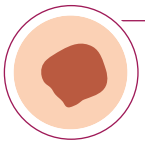
À l'inverse des grains de beauté qui correspondent à des petites taches généralement foncées, totalement bénignes et originaires des cellules responsables de la pigmentation, les mélanomes sont, quant à eux, des tumeurs malignes qui peuvent se propager dans les tissus et les organes. Ils peuvent avoir une apparence similaire à un grain de beauté, du moins au départ, puis évoluer au fil du temps.

D'autres se développent même parfois depuis un naevus (le nom scientifique du grain de beauté) déjà existant.

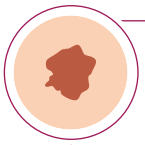
Il est donc important d'observer régulièrement sa peau. Certains signes peuvent vous alerter, notamment en suivant la règle « **ABCDE** ».

Si vous avez le moindre doute, n'hésitez pas à prendre rendez-vous avec un professionnel de santé, d'autant plus si vous êtes une personne à risque. Il est recommandé de consulter un dermatologue au moins une fois par an. Privilégiez si vous le pouvez une période où votre peau n'a pas été trop exposée au soleil.

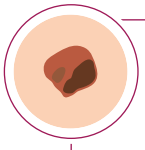
Rédaction Arthur GUEDON



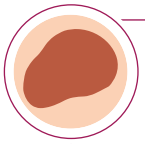
Asymétrique
La plupart des grains de beauté sont de forme ovale ou ronde. Une forme non conventionnelle et non symétrique peut évoquer un mélanome.



Bords irréguliers
Des contours qui ne sont pas nets et mal délimités sont également un signe.



Couleur non uniforme
Les grains de beauté sont globalement de couleur unie. Faites attention et observez si vous remarquez la présence de plusieurs couleurs différentes sur l'un d'entre eux.



Diamètre important
Un diamètre supérieur à 6 mm doit vous alerter.

Évolution
Un changement d'aspect, de couleur, d'épaisseur, est un signe à prendre en compte.

Sources : Que choisir, Cancer-Environnement, Institut National du Cancer.

Prendre les escaliers réduit **les risques cardiaques**

Il n'est plus à prouver que l'activité physique a un impact majeur sur la santé du cœur. Pourtant, un certain nombre de personnes n'applique pas les recommandations en matière d'effort quotidien. Des chercheurs américains ont suivi environ 500 000 personnes durant 12 années en analysant leurs antécédents familiaux, leurs différents risques, notamment génétiques, liées aux maladies cardiaques ainsi que la fréquence de montée des escaliers de chacun d'entre eux.
Résultat : monter les étages à pied a un impact conséquent sur les pathologies liées au dépôt de graisses dans les artères.

Au terme de l'étude, 39 000 personnes ont développé une maladie cardiaque et il apparait que :

- Les personnes qui montaient 10 marches (soit 1 étage) par jour avaient 3 % de risques en moins (comparé au groupe qui n'en montait aucune).
- Les personnes qui montaient 20 marches (soit 2 étages) par jour avaient 16 % de risques en moins.
- Les personnes qui montaient 50 marches (soit 5 étages) par jour avaient 19 % de risques en moins.

Un petit test pour détecter un potentiel trouble cardiaque ? La majorité des personnes actives ayant un cœur en bonne santé peuvent monter 4 étages à pied en moins d'une minute. Désormais, vous n'avez plus d'excuse pour prendre les escaliers !

Rédaction Arthur GUEDON

Vers un nouveau traitement **pour la tuberculose multirésistante**

Bien qu'elle soit désormais plus rare en France, la tuberculose reste la seconde infection la plus meurtrière dans le monde après le Covid 19 avec une dizaine de millions de personnes infectées chaque année pour 1,6 million de morts. Si elle se soigne bien dans les pays développés avec des antibiotiques, il existe une forme dite multirésistante sur laquelle la rifampicine (l'antibiotique le plus puissant pour la combattre) est inactif. Pourtant, un nouveau traitement préventif pourrait bien faire basculer la donne : la lévofloxacine. Présenté au Congrès International de Pneumologie à Paris cet automne, cet antibiotique pourrait réduire jusqu'à 60 % le risque de développer une tuberculose multirésistante. Si les phases de tests s'avèrent concluantes, la lévofloxacine pourrait à la fois réduire la propagation de la maladie tout en rendant l'accès aux soins plus égalitaire. En effet, elle est beaucoup moins couteuse que les traitements actuels qui sont pourtant utilisés en majorité dans les pays en voie de développement. À noter que la meilleure prévention contre la tuberculose reste la vaccination.

Rédaction Arthur GUEDON

Sources : Libération, Médecins sans frontières, Institut Pasteur.

Deux cancers **liés à l'amiante reconnus comme maladies professionnelles**

Il y a un an, l'Anses, l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail, publiait une expertise sur la corrélation entre la survenue de cancers du larynx et/ou des ovaires et l'exposition à l'amiante. Un diagnostic que l'agence estimait déjà sous reconnu lorsque ces cancers sont liés à une exposition professionnelle. Le décret publié au Journal Officiel le 14 octobre dernier crée pour le régime général de la Sécurité sociale un tableau des maladies professionnelles relatifs aux cancers du larynx et de l'ovaire provoqués par l'inhalation de poussières d'amiante. Il décrit ainsi les conditions de prise en charge pour une personne touchée par ces maladies professionnelles et la liste des travaux pouvant les provoquer.

Grâce à ce décret, les recommandations de l'Anses seront appliquées : les travailleurs touchés par ces maladies pourront être indemnisés et auront de meilleures possibilités d'accompagnement auprès de leur Caisse d'assurance maladie. Bien qu'elle soit interdite depuis 1997 en France, on estime toutefois que l'amiante pourrait être encore responsable de 100 000 décès d'ici à 2050.

Rédaction Arthur GUEDON

Sources : Anses, France Bleu, France Info, 20 minutes.

Crumble **poire et chocolat**

— La poire, fruit préféré des Français, regorge de bienfaits souvent méconnus de ses consommateurs !

Ce fruit est une véritable source en vitamines et minéraux, notamment les vitamines C, K, le potassium et le cuivre. Ces nutriments ont des effets positifs sur la santé des os, des dents et du système immunitaire.

Bienfaits souvent méconnus de la poire, ce sont les impacts sur la peau et les cheveux. En effet si vous avez la peau grasse, un masque à base de poire redonnera de l'éclat à votre peau et pour obtenir des cheveux plus robustes, volumineux et brillants, sa teneur en vitamine C et sorbitol fera des miracles.

La poire a également l'avantage d'être faible en calories car elle est composée à 85 % d'eau. Toutefois dans la recette proposée ci-dessous, lorsque vous l'utilisez pour un dessert au chocolat, c'est un véritable délice !

Rédaction Julie BECHENNEC

Ingrédients *(pour 6 personnes)*

- 5 Poires
- 150g Farine
- 100g Beurre
- 150g Sucre en poudre
- 100g Chocolat noir

Préparation

- Préchauffez le four à 180 °C.
- Pelez les poires, coupez-les en 2, évidez-les et détaillez-les en dés.
- Dans un saladier, mélangez du bout des doigts le beurre coupé en parcelles, la farine et le sucre en poudre pour obtenir une pâte sableuse.
- Concassez le chocolat et ajoutez les pépites dans la pâte à crumble.
- Disposez les poires dans un plat à gratin beurré et parsemez-les du mélange à crumble au chocolat.
- Enfournez durant 25 à 30 minutes.

Rébus

Réponse : N'houx - vous - sous - haie - thon - hune - j'oie - yeux - dne - nez - D'oeufs - M'ile - vin - quatre = nous vous souhaitons une joyeuse année 2024.

Je vous regarde **disparaître**

par Yvan CASTANIER

— Yvan CASTANIER est un photojournaliste et photographe documentaire qui suit l'actualité pour plus de quarante journaux français et internationaux parmi lesquels Le Monde, Libération ou encore l'Obs.

Un beau jour, on diagnostique à son grand-père la maladie d'Alzheimer. Pendant les quinze prochaines années, il photographiera ses grands-parents.

D'abord ce couple, dont la femme devient aidant mais aussi témoin de l'histoire de son mari qu'il oublie au fur et à mesure, puis, à son décès, seulement la grand-mère, elle aussi atteinte de démence fronto-temporale 5 ans plus tard.

Yvan CASTANIER a souhaité les accompagner à sa manière, pour valoriser leur héritage et relater une histoire commune à tant de familles.

Publié aux Editions Revelatoer en octobre 2023, « Je vous regarde disparaitre » a vu le jour grâce au crowdfunding (un projet participatif sur internet dans lequel le public fait un don, en général en échange d'une contrepartie, afin que le projet puisse exister) et imprimé à seulement 700 exemplaires pour le moment. L'auteur envisage à présent d'en faire une exposition dans le futur.

Rédaction Arthur GUEDON

La mémoire

par Laurence TACONNAT, Ilona MOUTOUSSAMY et Florent PINARD

— Vous avez déjà eu une chanson impossible à vous sortir de la tête ? Ou bien il vous arrive de ne pas pouvoir citer le nom d'une personne que vous connaissez bien ?

Laurence TACONNAT, Ilona MOUTOUSSAMY et Florent PINARD, tous trois enseignants et chercheurs en psychologie à l'Université de Tours vont tout vous expliquer !

Du fonctionnement de notre mémoire, aux problèmes qui apparaissent avec l'âge, comme la maladie d'Alzheimer par exemple, découvrez comment prendre soin de ce merveilleux outil.

En prime, quelques tests pour faire fonctionner votre mémoire et vous aider à mieux mémoriser sont à retrouver dans les dernières pages.

Rédaction Arthur GUEDON

Le village séjour **accompagné de l'AFEH**

VSA CORRÈZE

Le VSA Corrèze voit le jour en 2013 à l'initiative de l'Association des Familles d'Enfants Handicapés et leurs amis. Il a été conçu pour être bien plus qu'une simple destination des personnes en situation de handicap et/ou en perte d'autonomie dans l'authentique village d'Allassac, niché au cœur de la campagne corrézienne. Dans un cadre naturel et paisible pour les visiteurs en quête de tranquillité, le VSA offre un lieu chaleureux où chaque détail a été soigneusement pensé pour garantir l'accessibilité et le confort de tous. Des logements, des infrastructures adaptées, et un personnel formé à l'accueil de personnes de tous horizons, voilà ce qui fait du VSA un lieu unique. Que vous cherchiez un endroit paisible ou des aventures en pleine nature, la Corrèze et ses environs proches offrent une expérience enrichissante pour des voyageurs à la recherche de la beauté, de l'histoire et de la gastronomie de la France rurale.

Le + : une piscine couverte et chauffée, entièrement accessible.

Séjour aidants/aidés, **du répit pour les aidants**

Depuis 2018, le VSA propose des séjours de répit appelés « séjours aidants/aidés ». Soucieux du bien-être des aidants, une formule « tout compris » est proposée sur une semaine au sein de ce village vacances corrézien. Un programme d'animation est élaboré en amont de chaque séjour en tenant compte des spécificités et des envies de chaque famille. L'objectif est de permettre aux aidés de bénéficier d'activités adaptées, et aux aidants de profiter de moments de répits et/ou d'activités.

Ces séjours de répit sont aussi l'occasion de se rencontrer, d'échanger et de partager des moments entre familles et de passer des vacances en toute quiétude.

Ce que vous pouvez attendre de nos séjours aidants/aidés : un logement adapté et accessible à tout type de handicap ; des activités divertissantes et variées, accessibles à tous ; une équipe d'animation dévouée et formée à l'accompagnement de personnes en situation de handicap.

Date des prochains séjours aidants/aidés

- Du 13 au 20 avril 2024
- Du 27 avril au 04 mai 2024
- Du 11 au 18 mai 2024
- Du 25 mai au 01 juin 2024
- Du 08 au 15 juin 2024
- Du 22 au 29 juin 2024
- Du 19 au 26 octobre 2024
- Du 26 octobre au 02 novembre 2024

VSA CORRÈZE
Mail : contact@vsa-correze.com
Tél. : 05 55 17 01 67
Site internet : https://vsa-correze.com

Interview
de Lucie MORLAIS

— Lucie MORLAIS, diplômée d'un Master en Sociologie et d'un Diplôme d'Etat en Ingénierie Sociale, a commencé sa vie professionnelle au sein d'une association d'aide à domicile en tant que chargée de développement.

Lucie MORLAIS,
Nouvelle Coordonnatrice sur la région Ouest

— **Peux-tu te présenter et nous parler de ton parcours avant l'APCLD ?**
Je m'appelle Lucie MORLAIS. Je suis née et j'ai grandi à Rennes où j'ai fait mes études. Après mon diplôme de Master en Sociologie et un Diplôme d'État en Ingénierie Sociale, j'ai commencé ma vie professionnelle au sein d'une association d'aide à domicile en tant que chargée de développement.

Après je suis partie pour une dizaine d'années dans le Sud de la France où j'ai été chargée de mission pour un territoire tarnais. Mon travail consistait à mettre en place une politique d'accueil pour essayer de contrer l'exode rural que le territoire subissait.

En lien avec les élus, les habitants, les professionnels de santé et médico-sociale et les commerçants artisans, nous travaillions sur les conditions d'accueil et de réceptivité du territoire.

Puis j'ai continué mon parcours professionnel au sein de conseils régionaux (Occitanie et Bretagne) en tant qu'instructrice de demandes de subvention sur les fonds européens.

— **Qu'est-ce qui te plaît dans le milieu associatif et qu'est-ce qui t'a donné envie d'aller vers notre association ?**
J'ai eu envie de redonner du sens à mon quotidien en me retournant vers des valeurs qui me sont chères : entraide, solidarité, écoute. Ces valeurs, je les retrouve pleinement dans le milieu associatif et d'autant plus à l'APCLD.

— **Quelles sont tes missions en tant que Coordonnatrice sur la région ouest ?**
Les missions des coordonnatrices sont variées. Je suis 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 à son développement.

— **As-tu un mot à adresser aux lecteurs du Solidarité Magazine ?**
Je suis ravie d'intégrer l'équipe de l'APCLD et d'animer un réseau de bénévoles aussi dynamique que celui de la Région Ouest. Vous voulez vous engager dans nos actions d'accompagnement ou vous avez besoin d'un accompagnement particulier ? N'hésitez pas à me contacter pour en échanger avec moi. J'en profite pour remercier les permanents et bénévoles de l'APCLD pour leur accueil chaleureux et leur disponibilité.

Propos recueillis par Arthur GUEDON

La soirée de fin d'année **de l'APCLD**

— Afin de célébrer une dernière fois le 90ème anniversaire de l'association avec le Comité d'Honneur Médical mais également pour en présenter les nouveaux membres, l'APCLD a organisé une soirée au Musée de La Poste le 7 décembre dernier.

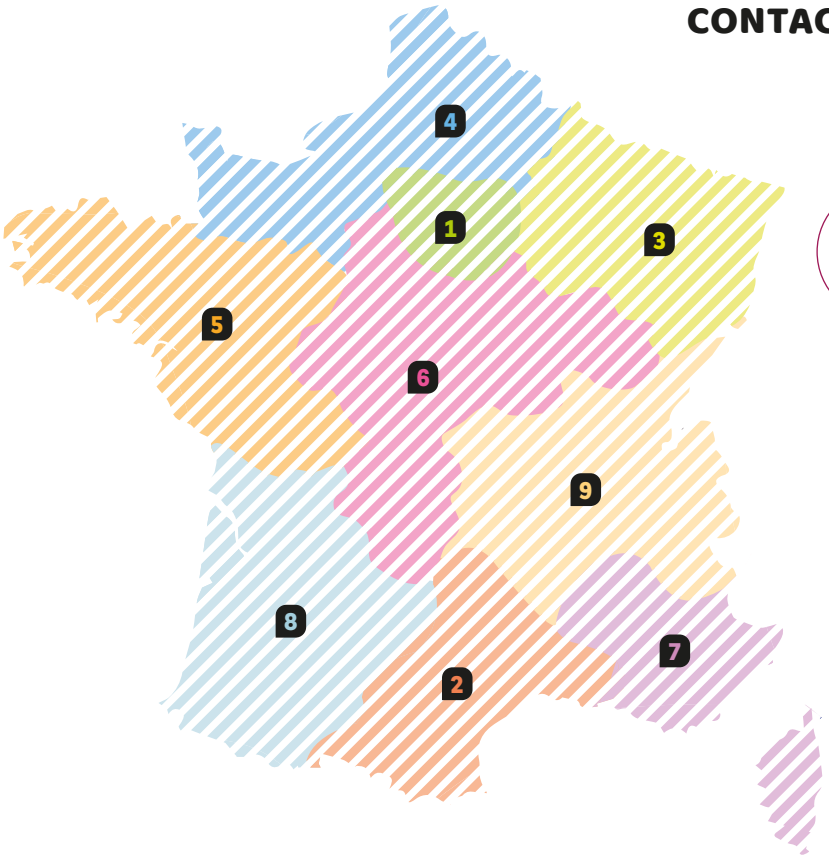
Une partie des administrateurs, des membres du Comité d'Honneur Médical et des permanents de l'association se sont ainsi réunis pour une visite guidée du musée.

Par la suite, le Professeur Marc-Olivier BITKER, Président du Comité d'Honneur Médical, a introduit les nouveaux médecins membres du comité et a ainsi laissé la parole aux professeurs David COHEN (Chef de Département de psychiatrie de l'enfant et de l'adolescent à la Pitié-Salpêtrière), Richard ISNARD (Service de Cardiologie à la Pitié-Salpêtrière) et François RANNOU (Chef de service de rééducation et réadaptation de l'appareil locomoteur et des pathologies du rachis à Cochin).

L'occasion de rappeler leur implication dans ce comité et les missions dont ils sont chargés en tant que membres.

L'ensemble des convives a ensuite pu profiter d'un excellent cocktail dinatoire dans les locaux du Musée pour partager un moment de convivialité à l'approche des fêtes de fin d'année.

Rédaction Arthur GUEDON



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

1 ÎLE-DE-FRANCE

75-77-78-91-92-93-94-95
Tél. : 01 49 12 08 30
E-mail : region.idf2@apcld.fr

2 OCCITANIE

09-11-12-15-30-31-34-48-66-81
Tél. : 01 49 12 08 30
E-mail : region.occitanie@apcld.fr

3 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

4 NORD-OUEST

Anne FRION
02-14-27-50-59-60-61-62-76-80
124, rue Pasteur
59370 MONS-EN-BARŒUL
Port : 06 32 23 48 19
E-mail : region.nordouest@apcld.fr

5 OUEST

Lucie MORLAIS
22-29-35-44-49-53-56-72-79-85-86
Flex-O Rennes Digital Park
801, avenue des Champs Blancs
Bâtiment C - 35510 CESSON-SÉVIGNÉ
Tél. : 02 40 35 70 93
Port : 06 79 41 66 33
E-mail : region.ouest@apcld.fr

6 CENTRE-BOURGOGNE-LIMOUSIN

18-19-21-23-28-36-37-41-45-58-87-89
Tél. : 01 49 12 08 30
E-mail : region.centrebourgogne@apcld.fr

7 PROVENCE-ALPES-CÔTE-D'AZUR

Samia TAOURIRT
2A-2B-04-05-06-07-13-26-83-84
Newton Offices
113, rue de la République - 13002 MARSEILLE
Tél. : 04 91 64 74 95
Port : 06 87 74 39 53
E-mail : region.paca@apcld.fr

8 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

9 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

ANTILLES-GUYANE-RÉUNION-MAYOTTE

GUADELOUPE 971

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

Gérard GOUDOU
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@wanadoo.fr

RÉUNION 974

Marie-Lisette DOLPHIN
Port : 06 92 62 08 76
E-mail : marielisettedolphin@gmail.com

MAYOTTE 976

Annimari ASSANI
Port : 06 39 24 98 29
E-mail : annimari.assani@laposte.fr

APCLD
Association de solidarité
dans le domaine de la santé et du handicap

NOS CAMPAGNES DE SANTÉ PUBLIQUE

Les AVC

Sensibilisation aux risques, conseils en hygiène de vie et identification des signaux d'alerte.

Le sommeil

Compréhension du rôle du sommeil et sensibilisation aux bonnes pratiques.

Les aidants familiaux

Informations sur les aides, accompagnement de l'aidé, de l'aidant et valorisation de son rôle.

Les Maladies Chroniques Invalidantes

Informations sur les dispositifs et les conséquences dans la vie quotidienne au travail.

La nutrition santé

Sensibilisation à l'équilibre alimentaire et à une bonne hygiène de vie.

Le handicap visible et invisible

Lutte contre les stéréotypes, informations sur les droits et les démarches, définition du handicap.

NOUS CONTACTER :

45 / 47 avenue Laplace, 94117 Arcueil Cedex 01 49 12 08 30
apcld@apcld.fr @APCLD APCLD APCLD www.apcld.fr