

# Solidarité Magazine



## DOSSIER

### La santé psychique au travail et les **risques psychosociaux**

par le Dr Clément DURET

P.17

#### ACCOMPAGNEMENT

Témoignage de Laurent GRENIER,  
ancien bénéficiaire de l'APCLD

#### CONSEILS ET DÉMARCHES

Hormones, le dossier complet

#### JEU

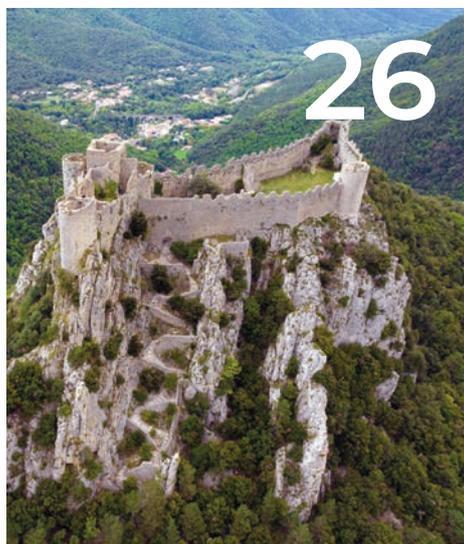
Le grand quizz des monuments  
régionaux



23



25



26



17

## La santé psychique au travail et les **risques psychosociaux**

par le Dr Clément DURET



29

## SOMMAIRE

### VIE DE L'ASSOCIATION

Accompagnement	04
Prévention	05
Conseils et démarche	08
Logement	11
Dans notre asso	14

### DOSSIER MÉDICAL

La santé psychique au travail et les risques psychosociaux par le Dr DURET	17
--	----

### ACTUALITÉS

Brèves	21
Actualités médicales	22
Jeu	26
Culture	28
Recette	29
Info Asso	30
Contacts	31



— Jean-Paul CAMO  
Président de l'APCLD

# Au printemps la nature renait et c'est le début d'un nouveau cycle

— C'est également le cas de tout ce qui existe dans le monde qui nous entoure, les personnes comme les organisations.

Une association se renouvelle aussi et doit s'adapter à son environnement. La nôtre a 90 ans et a connu de nombreuses évolutions. Les femmes et les hommes qui la composaient à l'origine tout comme les bénéficiaires de l'époque sont décédés et d'autres les ont remplacés. La structure elle-même a su se réinventer sous l'impulsion de ceux qui ont repris le flambeau. Seuls demeurent identiques l'idéal de solidarité et la volonté de soutenir ceux qui sont frappés par une maladie ou un handicap.

L'environnement de l'APCLD a ainsi radicalement évolué et les sponsors qui nous permettent et permettront de continuer notre action sont désormais les CSE centraux d'Orange et de La Poste.

En effet un accord social a été signé le 14 mars 2024 par la majorité des organisations syndicales de La Poste. Il transfère la responsabilité du financement des associations comme la nôtre entre les mains des futurs élus des CSE postaux.

L'APCLD à travers ses bénévoles, ses salariés et ses membres du Conseil d'administration aura à cœur de nouer de nouvelles relations avec ces nouveaux élus, comme elle le fait avec ceux des CSE et du CSEC d'Orange, expliquer ce qui est fait pour les bénéficiaires et construire avec eux de nouveaux axes de partenariat pour l'avenir.

Nous avons confiance dans la volonté de ces représentants de défendre avec nous un engagement bénévole en faveur de la Solidarité.



## Hommage à Catherine CHEVALIER

Catherine CHEVALIER nous a quittés le 11 mars dernier. Elle était bénévole de l'APCLD depuis 2009. Son engagement sans faille dans l'accompagnement des personnes malades ou touchées par le handicap et son implication dans le fonctionnement de notre association l'ont conduite à entrer dans le Conseil d'Administration en 2019, puis à devenir Secrétaire Générale adjointe en juillet 2022. Sa gentillesse, sa joie de vivre, son intelligence vive, son sens de la mesure, son respect des autres et son sourire radieux vont nous manquer. Catherine, nous ne t'oublierons pas.



**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 : apclcd@apclcd.fr



Commission paritaire : 0524 G 85281

**Directeur de la publication :**  
Jean-Paul CAMO, Président de l'APCLD

**Rédacteur en chef :** Arthur GUEDON

**Rédacteur :** Jean-Paul CAMO

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

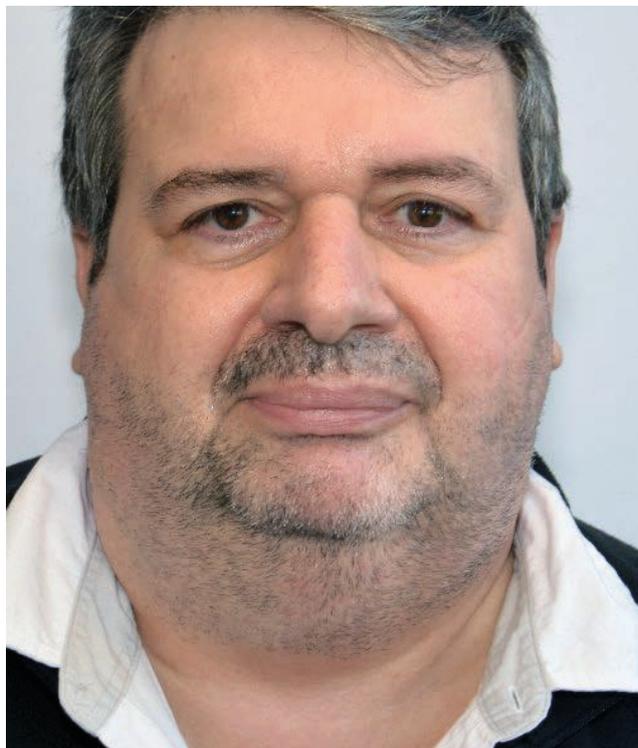
N° ISSN APCLD : 16341945  
Paru en : Avril 2024  
Abonnement annuel : 8 €  
Numéro à l'unité : 3 €  
Diffusion : 4 400 exemplaires

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

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

# Interview de Laurent GRENIER

— Laurent GRENIER, ancien bénéficiaire de l'APCLD.



— **Pouvez-vous vous présenter en quelques lignes ?**

Je suis Laurent GRENIER, chargé de clientèle à la Banque Postale et également artiste-peintre, écrivain et poète. Je suis en CLD (congé longue durée) depuis 5 ans à la suite d'un burn-out et je suis également diabétique de type 2.

— **Vous avez fait appel à l'APCLD, il y a quelques années, pouvez-vous nous expliquer la situation ?**

Durant la période du Covid-19, j'ai demandé à une assistante sociale si je pouvais bénéficier d'une aide. Je rencontrais des difficultés financières à ce moment-là et elle m'a redirigé vers l'APCLD. Grâce à l'association, j'ai notamment pu acheter des masques pour me protéger du virus.

— **Comment cela s'est passé ?**

L'assistante sociale m'a mis en relation avec Madame Razika DJEBBARA, la coordonnatrice de la région Auvergne-Rhône-Alpes puis j'ai bénéficié d'un soutien moral par téléphone. Durant le confinement, je n'osais plus sortir, je me faisais livrer mes courses, je ne voyais per-

sonne. La situation était assez complexe. Solange COUDERC, bénévole de la région, m'a alors téléphoné tous les mois et cela m'a beaucoup aidé : ça me montrait que j'étais encore quelqu'un et que j'existais. Ce soutien était très rassurant pour moi et m'a fait aller de mieux en mieux.

— **Qu'est-ce qui ressort de ce soutien moral pour vous aujourd'hui ?**

Comme je suis seul avec mon chat, les appels de Solange m'apportaient une vraie reconnaissance. Il m'arrivait de me sentir oublié, je me suis vraiment retrouvé seul. Ce n'est pas grand-chose mais même un appel de quelques minutes, cela nous permet d'exister. Avoir quelqu'un qui nous demande des nouvelles, ça fait du bien. À un moment donné, j'avais vraiment plongé et cela m'a apporté beaucoup de réconfort.

— **Un mot à adresser à la bénévole qui s'est occupée de votre situation ?**

Je lui ai envoyé un recueil de poésies pour la remercier. Elle m'a énormément apporté ! On ne peut pas imaginer ce que cela peut être. Certaines associations vous répondent, de manière anonyme, là ce n'était pas pareil. Elle s'est présentée, nous parlions de tout, de nos vies respectives etc. On donne des légions d'honneur à n'importe qui aujourd'hui, mais si j'avais pu lui offrir une médaille, je l'aurais fait ! Je vais vous le dire franchement, si je suis encore vivant aujourd'hui, c'est grâce à Solange.

— **Certains de nos lecteurs ont peut-être eux aussi besoin d'aide à l'heure actuelle, que leur diriez-vous ?**

Si j'avais un mot à dire à des personnes qui pourraient être dans la même situation que la mienne à l'époque : il ne faut jamais hésiter ! Il ne faut pas avoir honte de demander de l'aide, ni peur. Nous ne sommes pas jugés, c'est ça qui est intéressant. Avec vos proches cela peut-être le cas parfois. Avec l'APCLD, je n'ai senti aucun jugement. J'ai expliqué à Solange tout ce qui m'était arrivé, et je n'ai jamais été jugé, je crois que c'est le plus important. L'association a des bénévoles, si vous en ressentez le besoin, demandez de l'aide. Si un jour je peux en faire partie, je le ferai volontiers.

*Propos recueillis par Arthur GUEDON*

AUVERGNE-RHÔNE-ALPES



En Auvergne-Rhône-Alpes, la Coordonnatrice Razika DJEBBARA a mis en place plusieurs ateliers de sensibilisation et de mise en situation autour de la thématique du handicap au sein du site Meylan d'Orange en Isère. Les agents ont pu se mettre dans la peau d'une personne malvoyante et le jeu de l'oie a été très apprécié, tout comme la conférence sur la neurodiversité. Merci à Hakima MOUILLET qui a permis à l'association de participer à l'évènement, clôturé par un forum théâtre avec beaucoup de dérision et d'humour !

Rédaction Razika DJEBBARA

CENTRE-BOURGOGNE-LIMOUSIN



La Directrice adjointe Julie BECHENNEC s'est rendue à Limoges pour assister au Marché de Printemps ce 28 mars 2024 et présenter les missions de l'association. Un grand merci à Sylvie, Josie, Claudine et Jean-Claude qui ont activement participé à cette journée aux couleurs du printemps !

Rédaction Julie BECHENNEC

GUADELOUPE



Le 6 février, l'APCLD est intervenue à Orange Garden pour sensibiliser les salariés à la thématique de la nutrition santé. Sylvestre JANKY, Délégué de la Guadeloupe et Sophie VELAYOUDOM, étaient accompagnés d'Henri-Vincent PERIAN, naturopathe, pour répondre aux nombreuses questions des salariés.

Rédaction Sylvestre JANKY

NORD-OUEST



Anne FRION, la Coordonnatrice de la région Nord-Ouest, s'est rendue sur 8 sites d'Orange à l'occasion du Challenge « Heroes all connected » en ce début d'année pour tenir un stand « Bien bouger, bien manger ». Ce challenge d'entreprise permet aux salariés de remporter des places pour les JO 2024 autour d'un défi sportif : 42 km de marche. Cette animation a été rendue possible grâce à la chargée de mission évènementiel Pauline VIGNALI que nous remercions pour cette invitation. Ces animations ont également eu lieu sur la région Est. Photos prises lors de l'animation à Dunkerque (59).

Rédaction Anne FRION

### MARTINIQUE



Le 3 mars, Florent ANELKA, Délégué de la Martinique, est intervenu à Orange Grand Case au Lamentin, auprès des techniciens DOAG-DTAG-Tics-E (Direction Orange Antilles Guyane - Direction Technique Antilles Guyane - Techniciens Entreprise) pour rappeler nos missions ainsi que nos différentes thématiques de prévention santé. Les réactions positives montrent l'engouement des équipes. Remerciements aux managers de ce site : Arsène THESEE et Joel POMMIER.

*Rédaction Florent ANELKA*



Le 18 octobre dernier, Florent ANELKA s'est rendu à Orange Grand Village à Fort-de-France pour aborder le thème du cancer du sein à l'occasion d'Octobre rose.

Cette animation a permis de rappeler la présence de l'APCLD aux côtés des personnes touchées par la maladie et/ou le handicap. Les différentes aides de l'associations ainsi que les possibilités pour faciliter les séjours en métropole avec les logements d'accueil ont également été présentées.

*Rédaction Florent ANELKA*

### LA RÉUNION



Le 14 février, Marie Lisette DOLPHIN, la déléguée régionale de l'Île de la Réunion, a visité la Plateforme courriers de Saint-Benoit (97470) pour présenter les missions de l'association ainsi que les campagnes de santé publique.

*Rédaction Marie Lisette DOLPHIN*



Les animations de Marie Lisette DOLPHIN se sont poursuivies avec la visite de la Banque Postale de Saint-Denis le 26 février.

*Rédaction Marie Lisette DOLPHIN*



Visite de la Plateforme courrier de Saint-Pierre le 2 avril 2024. Merci aux bénévoles et aux agents sur place !

*Rédaction Marie Lisette DOLPHIN*

### PROVENCE-ALPES-CÔTE D'AZUR

La coordonnatrice de la région PACA, Samia TAOURIRT s'est rendue à la PPDC (Plateforme de Préparation et de Distribution du Courrier) de Carpentras (84) pour un Forum RH en présence de différents services de La Poste : logements, services des activités sociales, retraite, EMRG (Espace Mobilité et Recrutement Groupe), la Mutuelle Générale et le service RH. Un grand merci aux organisatrices Dorcas DE SOUSA et Audrey BRUNET, chargées de relation client interne.

*Rédaction Samia TAOURIRT*



EST



La Coordonnatrice de la région Est, Tiphonie NOËL est intervenue sur les sites d'Orange à Nancy (54), Metz (57) et Belfort (90) pour le projet All Connected. Un grand merci aux bénévoles pour leur mobilisation lors de ces événements !

Rédaction Tiphonie NOËL

AQUITAINE



Cette année en Aquitaine, la Coordonnatrice Nadia BOUDA a été contactée pour sensibiliser les agents de La Poste aux TMS (Troubles Musculosquelettiques) en Dordogne : le 5 mars à Vergt, le 12 à Mazeyrolles et le 26 à Sourzac. D'autres interventions auront lieu entre avril et septembre pour sensibiliser près de 300 agents. Un grand merci à Margot PAILLAUGUES pour sa confiance et aux managers et agents de La Poste pour leur accueil et leur implication lors de ces interventions.

Rédaction Nadia BOUDA

# Hormones : le dossier complet

— 24H avec nos hormones : nous vivons toutes et tous au rythme de notre horloge interne qui impose un rythme circadien à notre organisme. Il rassemble l'ensemble des processus biologiques sur des cycles de 24 heures durant lesquels de nombreuses hormones permettent à notre corps de fonctionner correctement. Voyons comment cela marche :

## 24H avec nos hormones

**7H00 :** pour que le corps se mette en route au petit matin, il existe un réveil intégré : le cortisol. Sécrétée par les glandes surrénales, cette hormone mobilise les réserves de l'organisme. Le foie produit ainsi plus de glucose, la principale source d'énergie de nos cellules, tandis que nos muscles puisent dans nos réserves de protéines et de lipides.

**8H00 :** l'estomac libère l'hormone de l'appétit : la ghréline. Votre système nerveux sait désormais que vous avez faim et vous demande de vous alimenter. La ghréline est sécrétée à 3 reprises durant la journée : vers 8h, 13h et 18h. Après le petit-déjeuner, le pancréas sécrète de l'insuline qui délivre le glucose aux cellules tout en maintenant la glycémie à un taux constant.

**10H00 :** afin d'être performant dans nos différentes activités physiques et intellectuelles, la thyroïde libère de la triiodothyronine (T3) et de la tétraiodothyronine (T4) qui modèrent la consommation énergétique du corps. Dans le même temps, les tissus adipeux génèrent de l'adiponectine qui favorise l'utilisation des sucres et des lipides que nous ingérons pendant les repas plutôt que leur stockage.

**13H00 :** c'est le retour de la ghréline ! Mangez lentement pour favoriser la digestion et pour laisser assez de temps à l'hypothalamus de sécréter la leptine : l'hormone de satiété.

**14H00 :** durant tout l'après-midi, le pancréas va libérer de l'insuline afin que la majorité du glucose soit distribuée aux muscles. Elle atteint son pic aux alentours de 16h00, moment où l'on peut ressentir le besoin de manger quelque chose de sucré.

**18H00 :** la ghréline est encore là mais avant le dîner, pourquoi ne pas faire un peu de sport ? Pendant l'effort, la testostérone, sécrétée par les testicules ou les ovaires, va consolider les muscles. La testostérone, en plus de son rôle sur la libido aussi bien masculine que féminine, est essentielle pour lutter contre la fatigue physique et mentale. Au bout d'une trentaine de minutes d'activité physique, l'hypothalamus vous récompense en libérant de l'endorphine : l'hormone du plaisir aux effets anxiolytiques et apaisants.

**20H00 :** la mélatonine, fabriquée par la glande pinéale fait son entrée alors que les rayons lumineux se font de plus en plus rares (l'été, elle n'est libérée qu'à partir de 22h tandis que l'hiver, sa sécrétion peut démarrer dès 18h). Aussi appelée hormone du sommeil, elle augmente jusqu'à environ 4h du matin et stabilise les sécrétions hormonales pour la prochaine journée.

**01H00 :** afin de vous éviter une fringale nocturne, la leptine revient informer l'hypothalamus que le corps n'a plus besoin de manger. La vasopressine quant à elle, permet à vos reins de réduire la production d'urine et de réguler la quantité d'eau dans le corps pour éviter la déshydratation. Enfin, l'hypophyse va produire l'hormone de croissance dans la nuit. Elle permet aux enfants de grandir et aux adultes de réparer les tissus musculaires, stimuler le système immunitaire et même brûler les graisses : c'est donc bien vrai, on mincit en dormant !



### Comment réguler naturellement nos hormones ?

Notre rythme de vie peut avoir une incidence sur le bon fonctionnement de nos hormones. Une mauvaise hygiène de vie, du stress, certains traitements médicaux ou encore des horaires de nuits... sont autant d'éléments qui peuvent déséquilibrer cet équilibre hormonal.

Pas de panique, il est possible de les réguler naturellement en ayant certains réflexes.

#### — Agir sur le stress

Responsable de nombreux désagréments, parfois même graves, le stress peut également influencer le fonctionnement de nos hormones. L'adrénaline et le cortisol peuvent par exemple être sécrétés davantage, pour nous permettre de faire face à un danger potentiel.

Pourtant, lorsque ces sécrétions sont trop importantes, elles vont alors nuire à la production de la mélatonine, occasionnant alors des problèmes de sommeil, ou aux hormones sexuelles, provoquant ainsi une perte de la libido. Essayez alors d'adopter un mode de vie plus relaxant : pratiquez une activité sportive pour vous vider la tête, voyez plus souvent vos amis, essayez de vous détendre en méditant. Si besoin, faites-vous aider par un professionnel de santé.

#### — Adopter une alimentation saine et variée

Certains nutriments ont un effet direct sur la production d'hormones. À titre d'exemple, l'iode contenue dans de nombreux produits marins, est indispensable à la production d'hormones thyroïdiennes.

C'est la raison pour laquelle il est important d'adopter un régime varié et équilibré, en évitant les produits transformés, afin de fournir à votre corps un maximum d'éléments nécessaires à son bon fonctionnement.

#### Il est ainsi conseillé par le PNNS (Plan National Nutrition Santé) de :

- Consommer 5 fruits et légumes par jours.
- Augmenter sa consommation de légumes secs (lentilles, haricots, pois chiches...) et de fruits à coque (noix, amandes, noisettes...).
- Préférer le pain complet ainsi que les pâtes, semoules et riz complets.
- Alternier les poissons gras et maigres.
- Consommer selon la saisonnalité et si possible, localement.
- Réduire sa consommation d'alcool, de boissons sucrées, de produits trop gras, trop salés et trop sucrés.
- Éviter de consommer trop régulièrement de la charcuterie ainsi que de la viande rouge.

#### Le facteur environnemental

**Bien qu'il soit parfois difficile de faire un lien entre problèmes hormonaux et environnement, des chercheurs commencent à pointer du doigt la responsabilité de certains produits :**

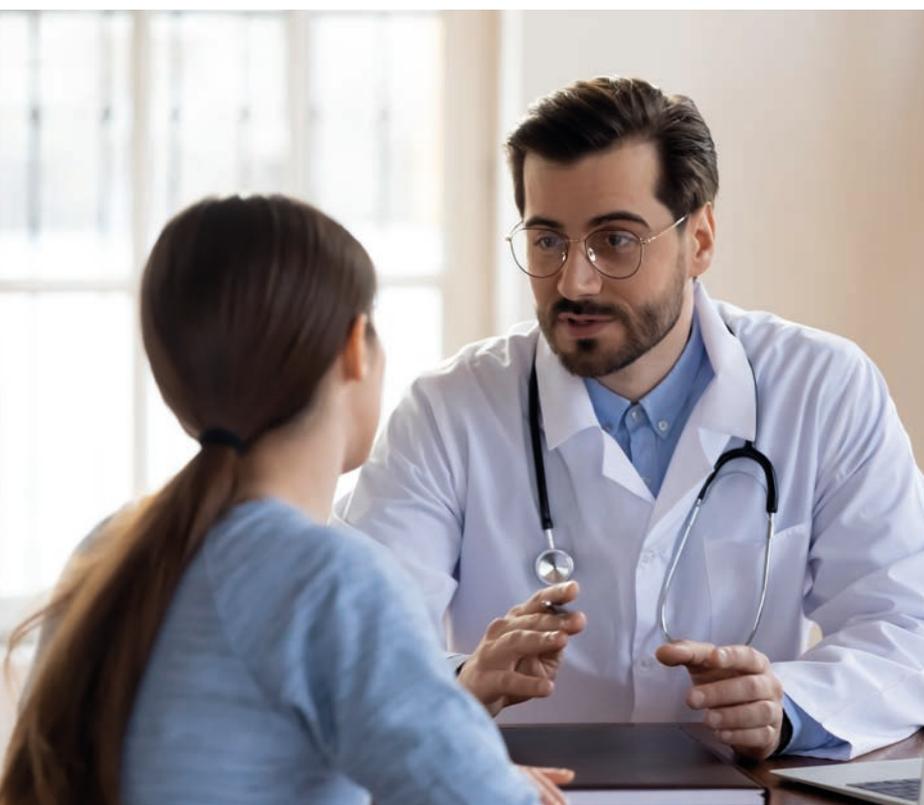
- **Les pesticides** : devenus quasiment indispensables dans l'agriculture, la plupart seraient tout de même des perturbateurs endocriniens. Dans la mesure du possible, essayez de connaître la provenance de vos fruits et légumes et privilégiez quand vous le pouvez l'agriculture biologique.
- **Les parabens** : majoritairement utilisés dans les cosmétiques, on les trouve également dans certains médicaments et parfois dans l'alimentation, pour la conservation de certains

produits. Également suspectés d'être des perturbateurs endocriniens, notamment lorsque l'exposition se fait par voie cutanée (savons, crèmes, maquillage etc), ils pourraient avoir un impact sur la fertilité ainsi que le poids. Parmi les plus utilisés, vous pouvez retrouver sur la liste des ingrédients des produits le propylparabène (E216 et E217), le butylparabène, le méthylparabène (E218 et E219) ainsi que l'éthylparabène (E215 et E215).

- **Les plastifiants** : ils pourraient modifier notre équilibre hormonal en interagissant avec les récepteurs hormonaux (notamment les phtalates et le Bisphénol A). Boîtes de conserves, cannettes, poêles, saladiers, bouteilles ou encore biberons, ces matériaux sont largement utilisés dans l'industrie agro-alimentaire. Dans la mesure du possible, privilégiez les contenants en verre ou en acier inoxydable. Certains contenants ne sont dangereux qu'à partir du moment où ils sont chauffés, vérifiez bien que vous pouvez les mettre au micro-onde.

### Les pathologies qui peuvent impacter nos hormones

Bien que le mode de vie soit souvent la cause de ces dérèglements, certaines pathologies et maladies chroniques peuvent également altérer le bon fonctionnement de nos hormones.



- **Le diabète** : c'est une maladie chronique qui se caractérise par une hyperglycémie (un taux de sucre trop élevé dans le sang). Dans ce cas, c'est l'insuline qui est en cause. Dans le cas d'un diabète de type 1, l'insuline n'est pas sécrétée par le pancréas, pour un diabète de type 2, elle est sécrétée mais mal utilisée par l'organisme. Le glucose s'accumule alors dans le sang au lieu de l'utiliser comme source d'énergie pouvant entraîner des AVC et problèmes cardiaques.

- **L'hyperthyroïdie** : c'est un trouble de la glande thyroïde. Située à la base du cou, elle sécrète les hormones thyroïdiennes responsables de la stimulation des tissus pour produire des protéines et de l'augmentation de l'oxygène dans les cellules. Elle contrôle globalement le métabolisme du corps. L'hyperthyroïdie se caractérise par une production trop importante de ces hormones thyroïdiennes entraînant à long terme des complications cardiaques, osseuses et une détérioration générale de l'état de santé.

- **L'hyperparathyroïdie** : il s'agit d'un trouble hormonal caractérisé par la sécrétion en excès de parathormone (hormone régulant le taux de calcium et de phosphore dans le sang et les tissus, notamment les reins). Elle peut entraîner des douleurs osseuses, une faiblesse musculaire et parfois des calculs rénaux.

- **L'hypothyroïdie** : ici, il s'agit d'un trouble dans lequel la glande thyroïde produit moins d'hormones que prévu. Elle provoque des ralentissements métaboliques globaux.

- **L'hypoglycémie** : elle est souvent temporaire et fait référence à une baisse du taux de sucre dans le sang. Elle peut survenir après un jeûne ou être dû à une pathologie comme le diabète, une grossesse ou encore du stress. Elle peut provoquer un malaise vagal mais dans la majorité des cas, l'absorption de glucides régule la glycémie.

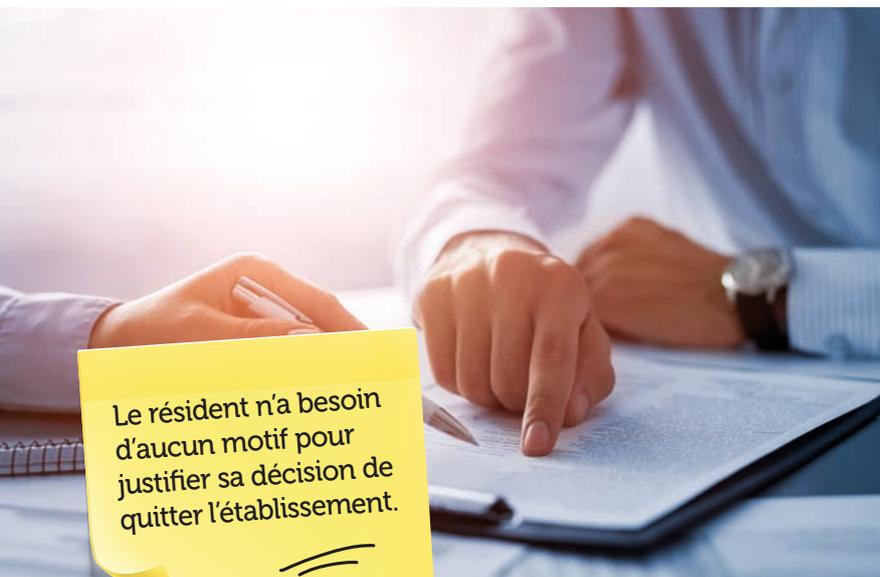
- **La porphyrie** : elle représente un ensemble de troubles liés à l'hérédité agissant sur la production de porphyrines dans l'organisme. Ceux-ci, s'accumulant, ont un impact sur l'hème, un composant de l'hémoglobine et provoquent des douleurs abdominales, des problèmes cutanés et parfois des troubles neurologiques.

Sources : UFC Que choisir, Ca m'intéresse, Sud-Ouest, Livi, Libération

Rédaction Arthur GUEDON

# Comment résilier un contrat en Ehpad ?

— L'un de vos proches ou vous-même êtes en maison de retraite ? Vous souhaitez changer d'établissement ou tout simplement mettre fin à votre contrat ? Voici comment procéder.



Le résident n'a besoin d'aucun motif pour justifier sa décision de quitter l'établissement.

**D**epuis le 1<sup>er</sup> juillet 2016, chacune des parties peut mettre fin au contrat de séjour d'une personne dans un EHPAD. Ainsi, l'établissement, tout comme la personne en séjour ou bien son représentant, peuvent décider de rompre celui-ci sous certaines conditions.

## Décision de résident

Le résident n'a besoin d'aucun motif pour justifier sa décision de quitter l'établissement. Il doit alors résilier son contrat par écrit. Il est recommandé d'envoyer cette demande par courrier recommandé afin de pouvoir prouver la date d'envoi de la demande. En effet, le résident peut avoir à respecter un préavis, mentionné dans le contrat signé : il est généralement d'une durée d'un mois dans un Ehpad et de 8 jours pour les autres types d'établissements comme les résidences autonomie. Ce préavis peut être moins long que la durée maximale prévue mais en aucun cas le dépasser, sous peine d'être assimilé à une clause abusive. Ce délai est valable à compter de la réception de la demande du résident au gestionnaire de l'établissement. L'utilisateur peut changer d'avis dans les premières 48 heures à compter de la réception de

cette demande. En cas de problèmes, ce dernier peut faire appel au Conseil de la vie sociale (CVS) de l'établissement pour faire valoir ses droits. Cette instance indépendante est obligatoire pour les établissements destinés aux personnes âgées, en situation de handicap ou pour les établissements et services d'aide au travail.

## Décision de l'établissement

L'établissement peut également rompre le contrat de manière unilatérale en respectant un préavis d'une durée de 30 jours et en notifiant au résident cette décision par un courrier recommandé.

**Il doit toutefois établir un motif précis afin de prononcer cette décision parmi les raisons suivantes :**

- Manquement grave ou répété d'une obligation du contrat, sous réserve que le résident soit en capacité d'accomplir cette obligation. Le motif n'est pas valable lorsqu'un avis médical explique cette faute par une altération corporelle ou mentale de l'état de santé du résident. L'Ehpad n'est pas tenu de préciser la nature des manquements (défaut de paiement, non-respect des règles de vie, actes de violence etc...) pour invoquer la notion de manquements graves et répétés lorsque des plaintes sont clairement avérées.
- Cessation des activités de l'établissement.
- Dégradation de l'état de santé du résident nécessitant des équipements que l'établissement n'est pas en mesure de proposer.

Sources : Hospimédia, Ministère du travail de la santé et des solidarités.

Rédaction Arthur GUEDON

## À noter



**L'établissement ne peut pas résilier le contrat tant que le résident n'a aucune solution alternative d'accueil.**

# Interview

## d'Estelle RIMBON

— Estelle RIMBON, acteur social polyvalent au siège.



— **Quel a été ton parcours avant d'intégrer l'APCLD ?**

Mon parcours est atypique : ma carrière a débuté par des études de Tourisme et s'est poursuivie par une carrière dans différentes entreprises touristiques (entre autres Nouvelles Frontières et Havas Voyages). J'ai toujours été au service du client, dans une optique d'écoute et de satisfaction de ses souhaits de voyages.

Puis, après 25 ans dans ce secteur, j'ai souhaité m'éloigner des considérations commerciales et utiliser mes qualités humaines et mes compétences au service d'un sens plus collectif. Je me suis donc tout naturellement dirigée vers le domaine social.

Au gré des opportunités, j'ai ainsi travaillé au sein de plusieurs organismes sociaux :

- conseillère information pour une caisse de retraite
- éducatrice familiale en village d'enfants (Aide Sociale à l'Enfance).
- travailleur social en pension de famille auprès d'un public en situation de précarité.

J'ai le plaisir d'avoir été recrutée par l'APCLD en septembre 2023 en qualité d'acteur social polyvalent.

— **Qu'est-ce qui t'a donné envie d'aller vers le milieu associatif ?**

Le milieu associatif propose, à mon sens, une dimension humaine, des objectifs et valeurs plus en concordance avec ce que je souhaite dans mon métier.

— **Cela fait quelques mois que tu travailles au service APPA, notamment sur les logements. En quoi consistent tes missions ?**

Comme présentée dans le numéro précédent, la mise à disposition de nos logements d'accueil en Ile-de-France est un service de l'association qui répond à un besoin de nos bénéficiaires lors de leurs rendez-vous médicaux dans la région.

Mes missions consistent à :

- Gérer en amont les demandes de réservations sur un plan administratif et organiser le planning d'occupation.
- Accueillir les bénéficiaires dans le logement à l'arrivée et organiser leur sortie (état des lieux, paiements des participations aux frais...)
- Veiller au bon état des logements, en collaboration avec mon collègue Didier BOISSIERES
- Assurer un lien avec nos bénéficiaires, si nécessaire lors de leur séjour.

— **As-tu un message à adresser aux lecteurs du Solidarité Magazine ?**

Après 6 mois, je suis ravie de mon intégration au sein de cette équipe, qui m'a accueillie chaleureusement et me permet de m'épanouir chaque jour professionnellement.

J'invite nos lecteurs à plonger dans l'aventure du bénévolat si les valeurs d'entraide et de solidarité les animent et à rejoindre nos équipes en région, auprès des coordonnatrices qui sauront les accueillir avec autant de bienveillance que notre siège.

*Propos recueillis par Arthur GUEDON*

# Interview

## de Marie Lissette DOLPHIN

— Marie Lissette DOLPHIN, Déléguée de l'Île de la Réunion.



— **Marie-Lisette, peux-tu nous parler de ton parcours ?**

Je m'appelle Marie Lissette DOLPHIN, j'habite à l'Île de la Réunion et depuis quelques années, je suis à la retraite. Avant cela, j'étais aide-soignante. J'ai travaillé dans diverses structures, aussi bien à domicile qu'en clinique. J'ai toujours été en lien avec les personnes touchées

par la maladie, le handicap ou le grand âge et ce, depuis mon enfance où l'on sollicitait mes parents pour que je leur rende service. Je suis très curieuse de nature et communicative : des atouts que je mets au service d'un bénévolat choisi.

— **Depuis le 1<sup>er</sup> septembre 2023, tu as pris la suite de Michèle TRIEST en tant que déléguée à la Réunion. Comment s'est passée la passation ?**

J'ai connu l'association par l'intermédiaire de mon frère Adrien, qui travaillait à La Poste et était déjà très impliqué dans divers engagements. J'étais en accident de travail et je voulais mettre à profit ce temps et continuer une activité à l'extérieur, surtout que le contact humain commençait à me manquer. Je lui en ai parlé et il m'a présenté l'association en m'expliquant que même si je ne faisais partie d'aucune des deux entreprises partenaires historiques, je pouvais tout à fait devenir bénévole, ce que j'ai accepté !

J'ai donc rejoint l'APCLD en 2020, juste au moment de l'épidémie de Covid 19. Une période bien triste pour démarrer une activité de bénévole, mais j'ai été présentée lors d'une réunion de ma prédécesseure Michèle TRIEST qui m'a reçue et présentée à toute l'équipe. La passation s'est très bien passée ! J'ai d'ailleurs été invitée et présentée en Métropole lors des 90 ans de l'association. Michèle m'a beaucoup soutenue dans mes questionnements : comme je n'étais pas de La Poste, ça se bousculait un peu dans ma tête. Elle m'a mis en confiance, m'a indiqué les marches à suivre et m'a accompagnée à mes débuts.

Comme mon frère est également bénévole, je me suis vite adaptée aussi bien sur le terrain que dans la

communication avec les adhérents et les autres bénévoles.

Je tiens à remercier Michèle pour m'avoir donné l'envie de continuer différemment en gardant en tête les mêmes objectifs : avancer même si on n'appartient pas à telle ou telle enseigne, mais offrir ce qu'on a de mieux avec le courage et le cœur !

— **Quelles sont tes missions en tant que Déléguée ?**

Mes activités quotidiennes sont variées : gérer les appels téléphoniques des adhérents, des bénévoles, prendre contacts avec des structures (assistantes sociales, associations...), répondre aux personnes qui en ont besoin, faire des visites à domicile lorsque nous sommes sollicités, assister aux rendez-vous de présentations... Je suis régulièrement les bénévoles en essayant de ne pas trop bousculer leur quotidien.

Je mets en place les visites des bureaux des centres postaux et je m'assure que notre travail soit à la hauteur de ce qui nous est demandé en impliquant toute l'équipe.

— **As-tu un message à adresser à nos lecteurs du Solidarité Magazine ?**

Si quelqu'un hésite à devenir délégué(e), correspondant(e) ou bien bénévole, qu'il saute le pas ! Au départ, cela nous paraît être une tâche rude mais il ne faut pas hésiter. L'aide apportée à l'autre ne peut être que bénéfique pour nous qui aimons tendre la main.

Quand un problème vient se mettre en travers de la vie d'une famille, nous, qui essayons d'apporter des solutions, ne pouvons que nous sentir bien lorsque les résultats sont présents. Alors n'hésitez pas.

Apportons aux autres ce que l'APCLD nous offre comme tremplin face aux difficultés de la vie quotidienne. Je suis fière de représenter ma région et j'espère que notre travail est apprécié, aussi bien par l'association que par ceux qui nous côtoient régulièrement !

*Propos recueillis par Arthur GUEDON*

# Réunion des bénévoles en Martinique



En Martinique, les bénévoles se sont retrouvés pour une réunion afin de faire le bilan de 2023 et évoquer l'activité à venir : nouvelle organisation, suivi des dossiers, logements d'accueil etc pour une vision commune de l'activité. Cette réunion s'est poursuivie avec un moment de convivialité à Fort-de-France avec Annick, Amélie, Renould, Pierre-Louis, Antoine et Florent.

Rédaction Arthur GUEDON

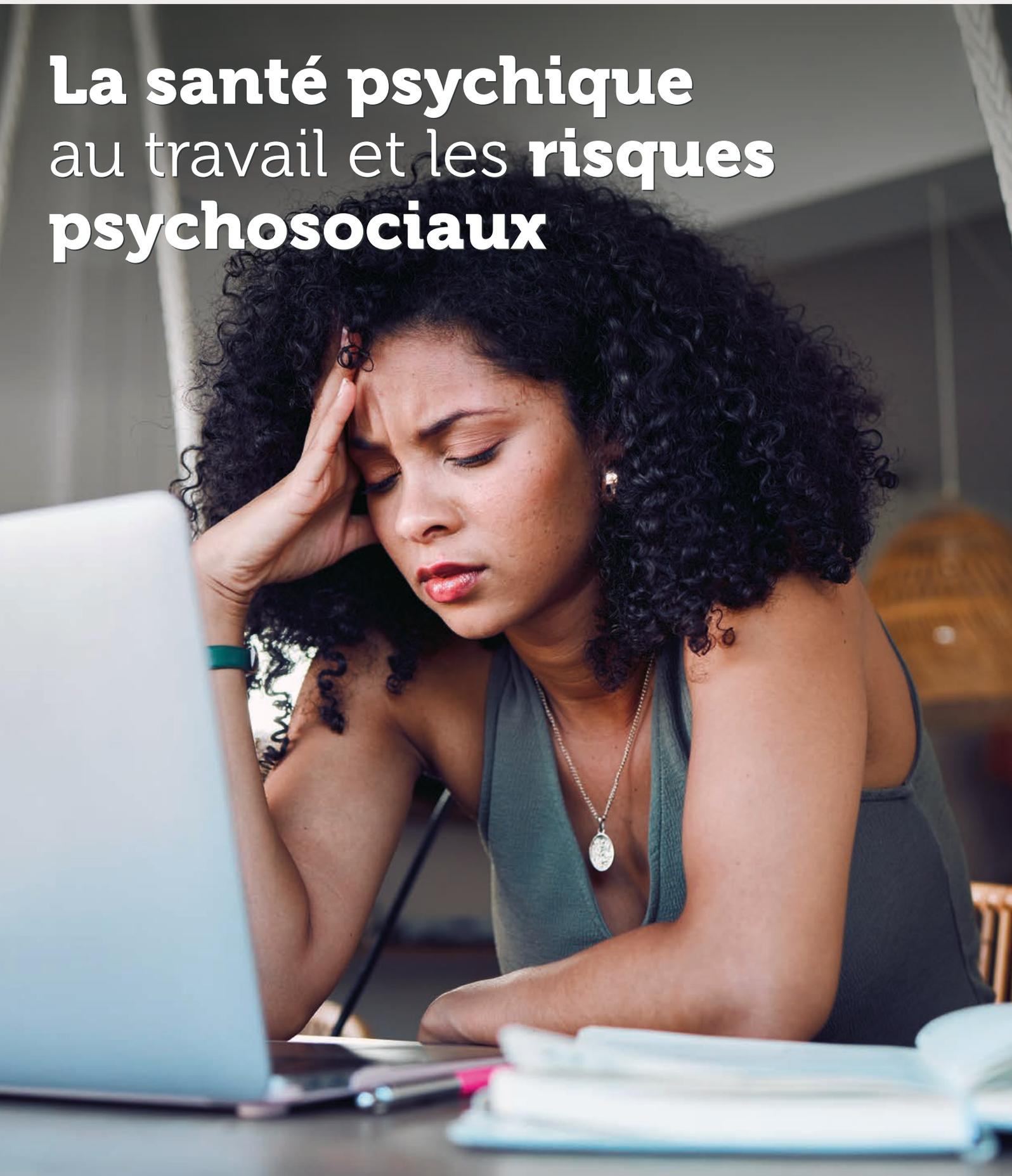
# Réunion des bénévoles à Commercy



Les bénévoles de la région Est se sont réunis à Commercy (55) pour une journée conviviale avec leur Coordinatrice Tiphany NOËL. Merci à Jean-Luc, Isabelle H., Monique, Isabelle M., Marie-Annick, Éric et Roselyne, Denis pour leur présence !

Rédaction Arthur GUEDON

# La santé psychique au travail et les risques psychosociaux



# La santé psychique au travail et les risques psychosociaux : un équilibre dynamique à évaluer



## Dr. Clément DURET

Médecin du travail, chef de l'unité des pathologies professionnelles et de l'environnement de Garches, APHP, et directeur médical de l'entreprise de l'économie sociale et solidaire Holicare

— **Clément DURET** est médecin du travail, chef de l'unité des pathologies professionnelles et de l'environnement de Garches, APHP, et directeur médical de l'entreprise de l'économie sociale et solidaire Holicare. Avec sa casquette hospitalière il reçoit en consultation et coordonne les soins apportés aux nombreux patients présentant une altération de leur santé psychique au travail (épuisement professionnel, anxiété, dépression...). Pour la jeune entreprise Holicare, il conçoit et déploie des programmes de détection précoce, de prévention en santé mentale et d'accompagnement des collaborateurs en souffrance psychique au travail.

## LA SANTÉ PSYCHIQUE AU TRAVAIL ET LES RISQUES PSYCHOSOCIAUX : UN ÉQUILIBRE DYNAMIQUE À ÉVALUER

Comme le mentionne l'organisation mondiale de la santé, « La santé est un état de complet bien-être physique, mental et social, et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité »<sup>(1)</sup>. Cette définition date de 1946, et est toujours d'actualité. Les conséquences d'une santé altérée sont nombreuses, au-delà même des conséquences médicales, car elles concernent aussi la santé sociale : relations, intégration professionnelle, parcours, estime, équilibre financier... Il n'y a donc pas de santé sans l'un de ces paramètres, et la santé mentale en fait partie.

Depuis de nombreuses années, nous sommes désormais régulièrement alertés par la question de la santé mentale en France, bien qu'il perdure encore une omerta au sujet des patients concernés, mais aussi de nombreux a priori et stigmatisations qui nuisent à la diffusion des connaissances, et à la « normalisation » de ces affections dans la population

générale. Le monde du travail est également concerné par cette stigmatisation, et les personnes souffrant d'un handicap psychique connu dans l'entreprise endurent régulièrement des difficultés dans les relations avec certains collègues, le management ou leur évolution de carrière. Nous parlons ici des pathologies chroniques, qui peuvent être l'atteinte par un trouble bipolaire, une schizophrénie ou d'autres troubles spécifiques, pour des patients qui peuvent garder une insertion dans le milieu de travail dit « ordinaire ». Mais ces difficultés concernent également des affections de l'axe anxio-dépressif, beaucoup plus fréquentes, et parfois en lien direct avec le travail. Dans cet article nous traiterons plus spécifiquement de ces troubles potentiellement en lien avec le travail, des risques psychosociaux et leur prévention.

## LES MALADIES PSYCHIQUES FRÉQUENTES EN POPULATION ACTIVE, ET POTENTIELLEMENT EN LIEN AVEC LE TRAVAIL

Les maladies psychiques ont une répartition dans la population qui peut dépendre du pays



étudié, mais qui a une certaine homogénéité dans des cultures proches. Beaucoup de ces pathologies ont un âge de début, c'est-à-dire des premiers symptômes majeurs, vers 25-35 ans<sup>(2)</sup>, ce qui correspond à la population active débutant ou déjà en activité professionnelle. Cela en fait donc une problématique fréquente au travail. De plus, la fréquence de certaines pathologies est particulièrement élevée, il est estimé qu'environ 15 à 20 % de la population générale est concerné par un problème de santé mentale<sup>(3)</sup>. Il existe en particulier 2 pathologies retrouvées très fréquemment dans les consultations de médecine du travail, les troubles dépressifs et les troubles anxieux. Selon la HAS, les troubles anxieux concernent 15 % des adultes de 18 à 65 ans<sup>(4)</sup> et 8,2 % des actifs en 2017, majoritairement des femmes (11,4 %)<sup>(5)</sup>.

Ces pathologies anxio-dépressives sont donc relativement fréquentes, elles ont une évaluation connue, des catégories pathologiques établies (classification internationale des ma-

ladies) et des traitements de référence. Il est recommandé d'être accompagné par un médecin généraliste ou psychiatre, d'évaluer la nécessité d'un traitement médicamenteux, mais aussi d'être accompagné par un ou une psychologue clinicien.ne.

De nombreuses causes peuvent être retrouvées dans ces pathologies, avec des hypothèses internes (prédisposition familiale, personnalité, comorbidité) ou environnementale (événements de vie négatifs comme un deuil ou une séparation ; exposition à un choc potentiellement traumatique (accident, menace pour la vie, agression...) ; environnement professionnel). Plusieurs paramètres peuvent contribuer en même temps à cet épisode dépressif ou trouble anxieux.

Au-delà de pathologies clairement définies, il existe désormais des syndromes plus récents, dont la classification médicale est plus difficile et moins unanime. Il s'agit notamment des notions de stress ou burnout.



Il est indispensable de séparer la notion de stress des maladies. Le stress en tant que tel n'est pas une maladie. C'est un concept qui s'est élargi au fil du temps et de son appropriation dans la sphère publique. Le stress désigne avant tout une situation de contrainte à laquelle est soumis un objet, un environnement, un individu. C'est pour cela qu'on entend parler de stress environnemental, stress oxydatif ou encore de « stress test » dans de nombreux environnements professionnels, correspondant ici à un test de résistance d'un processus ou un objet face à un stressor, par exemple tester des matériaux dans des conditions extrêmes (pluie, froid, chaleur).

Il existe donc la notion de « stressor », c'est-à-dire un paramètre entraînant une contrainte (le froid, la charge de travail) sur une cible (objet, individu) et responsable d'une réaction de la cible, c'est l'adaptation. Dans le cas des individus exposés à des stressors professionnels, la réaction physiologique est parfois qua-

lifiée de stress, c'est souvent exprimé comme « je me sens stressé », ce qui correspond à la réaction physiologique du corps : le cœur s'accélère (tachycardie), les mains moites, la vigilance augmente... Il ne s'agit pas ici d'une maladie.

Pour autant, l'exposition prolongée dans le temps à des stressors professionnels (les fameux risques psychosociaux, cf partie suivante) peut entraîner des maladies.

C'est notamment le cas du burnout, ou épuisement professionnel quand il a pour origine les conditions de travail.

Ce syndrome n'est actuellement pas reconnu comme une maladie définie de manière unanime. Mais pour autant, il se passe quelque chose et de nombreux chercheurs s'y sont intéressés. On peut la résumer comme suit : l'épuisement professionnel est une atteinte durable de l'humeur, caractérisé par des

symptômes anxieux et dépressifs, en lien avec le travail, chez des patients le plus souvent sans antécédent psychiatrique. Les symptômes sont notamment un épuisement physique et psychique, des troubles du sommeil, des ruminations, des troubles de la concentration et mémorisation, une perte d'envie progressive, une irritabilité, un arrêt des activités personnelles. Il survient après plusieurs mois d'exposition à des contraintes professionnelles fortes. Un burnout peut aussi concerner les aidants, les parents, les étudiants.

C'est donc par l'intermédiaire des risques psychosociaux qu'une pathologie psychique peut survenir du fait du travail.

Mais peut-on vraiment tomber malade du simple fait du travail ? Il n'y a-t-il pas toujours un lien avec l'individu ?

La réponse est oui, il existe des paramètres professionnels reconnus comme potentiellement responsable d'une dépression s'ils sont présents, intenses et prolongés. Le travail peut rendre malade sur le plan psychique<sup>(6)</sup>. Pour comprendre le risque au travail, nous devons explorer les risques psychosociaux.

### **RISQUES PSYCHOSOCIAUX, QUELS PARAMÈTRES ET QUELLES PRÉVENTIONS**

#### **— Qu'est-ce qu'un risque psychosocial ?**

Le ministère du travail définit les risques psychosociaux (RPS) ainsi : Les risques psychosociaux sont définis comme un risque pour la santé physique et mentale des travailleurs. Leurs causes sont à rechercher à la fois dans les conditions d'emploi, les facteurs liés à l'organisation du travail et aux relations de travail. Ils peuvent concerner toutes les entreprises quel que soient leur taille et leur secteur d'activité.<sup>(7)</sup>

Il s'agit donc d'évaluer les paramètres de travail dans lequel évolue un individu, pour déterminer l'intensité de son exposition à un risque psychosocial globale. Ce risque pourrait avoir pour conséquence une pathologie ou un impact sur le parcours social de la personne.

Pour aller plus loin, il nous faut des points de repères afin d'analyser au mieux les RPS. Le rapport du Collège d'expertise sur le suivi des risques psychosociaux au travail, dit rapport « Gollac-Bodier » fait référence en la matière, publié en 2011 suite à une demande du mi-



nistère du travail, il permet une première approche référente des paramètres psychosociaux à analyser<sup>(8)</sup>.

**En pratique, il convient d'étudier plusieurs grands paramètres de travail, répartis dans 6 catégories :**

- Intensité et temps de travail ;
- Exigences émotionnelles ;
- Qualité de l'autonomie ;
- Conflits de valeurs ;
- Rapports sociaux au travail ;
- Insécurité des conditions de travail.

Parmi ces grandes catégories, qui doivent être évaluées systématiquement lorsque l'on étudie un poste de travail, nous avons les paramètres plus pragmatiques.

Ainsi, l'intensité de travail regroupe notamment les situations de surcharge de travail, un rythme de travail soutenu, les interruptions. Les exigences émotionnelles réfèrent à la nécessité de maîtriser les émotions, être en contact avec le public ou la détresse. La qualité de l'autonomie explore les marges de manœuvre, la participation aux décisions, la possibilité d'utiliser ses compétences en dehors d'un cadre rigide. Les conflits de valeurs désignent le conflit personnel potentiel concernant la qualité du travail, faire des actions allant contre ses valeurs personnelles. Les rapports sociaux recourent les relations entre collègues, avec le management, la notion de reconnaissance ou de justice dans l'organisation.

Enfin, l'insécurité des conditions de travail concernent l'instabilité de l'emploi, les emplois précaires ou les changements non maîtrisés.

Ces paramètres sont évaluables pour chaque poste de travail. L'idéal est de mener une évaluation la plus factuelle possible de ces différents paramètres.

Après évaluation, il appartient de faire un bilan général, puis de s'interroger sur les paramètres que l'on pourrait améliorer. Certains sont modifiables, d'autres non : une surcharge de travail avérée doit motiver un employeur à recruter un collaborateur supplémentaire, ou réguler la charge, la hiérarchiser ; une difficulté avec la gestion des situations de souffrance des patients ne peut être modifiée pour une infirmière. Une attention particulière et des actions sont donc nécessaires vers ces paramètres modifiables.

L'individu lui-même peut participer à la prévention d'une altération de sa santé. Si quelqu'un décèle un déséquilibre dans certains paramètres, il est nécessaire de l'aborder avec son management ou service ressources humaines. L'individu peut également moduler son interaction avec son travail si les conditions de travail sont dégradées, ainsi, en cas de forte surcharge de travail mais sans action du management, il peut être nécessaire de hiérarchiser ses actions, et ne pas tout faire, respecter son temps de travail et son temps personnel.

La clé du maintien de la santé psychique dans un poste réside dans la balance entre les contraintes de ce poste et les ressources. Une ressource est définie comme un facteur positif, source de plaisir, de reconnaissance, de sens ou de satisfaction dans son travail ou sa vie personnelle.

**Ainsi, la prévention de la dégradation de la santé psychique par certaines conditions de travail réside :**

- Dans la structuration de poste de travail adapté en termes d'intensité de travail, de relations sociales, d'autonomie, de valeur et de stimulation ;
- Dans l'analyse régulière de la situation de chaque poste de travail ;
- Dans l'intervention sur les conditions déséquilibrées ;
- Dans l'analyse individuelle de la situation, et l'accompagnement d'un projet personnalisé.

Nous sommes tous concernés par la santé psychique au travail, la nôtre et celle de notre entourage. Des actions sont possibles, et tous les interlocuteurs de l'entreprise ont un rôle à jouer.

**RÉFÉRENCES**

- (1) <https://www.who.int/fr/about/governance/constitution>.
- (2) Marco Solmi. *Mol Psychiatry*. 2022. Age at onset of mental disorders worldwide: large-scale meta-analysis of 192 epidemiological studies.
- (3) Zachary Steel. *Int J Epidemiol*. 2014. The global prevalence of common mental disorders: a systematic review and meta-analysis 1980-2013.
- (4) HAS, Affections psychiatriques de longue durée Troubles anxieux graves, 2007.
- (5) Gigonzac V & Delézire P, Khireddine-Medouni I, Chérié-Challine L. La dépression dans la population active occupée en France en 2017. *Baromètre santé 2017. Bull Epidemiol Hebd*. 2018;(32- 33):645-52. [http://invs.santepubliquefrance.fr/beh/2018/32-33/2018\\_32-33\\_2.html](http://invs.santepubliquefrance.fr/beh/2018/32-33/2018_32-33_2.html).
- (6) Harvey SB, Modini M, Joyce S, et al. Can work make you mentally ill? A systematic meta-review of work-related risk factors for common mental health problems. *Occup Environ Med*. 2017;74(4):301-310. doi:10.1136/oemed-2016-104015.
- (7) Risques psychosociaux – Ministère du Travail 2022. <https://travail-emploi.gouv.fr/sante-au-travail/prevention-des-risques-pour-la-sante-au-travail/article/risques-psychosociaux>.
- (8) Rapport du collège d'expertise sur le suivi des risques psychosociaux (2011), Mesurer les facteurs psychosociaux du risque au travail pour les maîtriser, ministère du Travail, de l'Emploi et de la Solidarité.

## Handicap et travail : **qu'est-ce qui change ?**



La loi pour le plein emploi, promulguée en décembre 2023, doit favoriser l'insertion professionnelle des personnes en situation de handicap et en priorité en milieu ordinaire.

### **VOYONS ENSEMBLE LES CHANGEMENTS MAJEURS**

#### — La RQTH (Reconnaissance de la Qualité de Travailleur Handicapé) facilitée

Désormais, les personnes âgées de 15 à 20 ans bénéficieront automatiquement d'une RQTH sans avoir à démarcher la MDPH (Maison Départementale des Personnes Handicapées) dès lors qu'ils ont un droit ouvert à l'AEEH (Allocation d'Education de l'Enfant Handicapé), à la PCH (Prestation de Compensation du Handicap) ou bien un PPS (Projet Personnalisé de Scolarisation).

#### — La normalisation du milieu professionnel ordinaire

Il n'y aura plus de distinction entre le milieu adapté et le milieu ordinaire. Chaque personne est automatiquement supposée s'insérer normalement dans n'importe quelle entreprise bien que certaines adaptations puissent être mises en place. Seule une préconisation de France Travail (ex Pôle-emploi) peut engendrer l'orientation de la personne en milieu adapté à son handicap par la MDPH. D'autre part, France Travail et Cap Emploi seront informés par la MDPH de chaque RQTH délivrée dès lors que la personne sans emploi exprime son souhait d'être accompagnée dans sa recherche.

#### — Le sac à dos numérique

Pensé pour être un historique des différents aménagements mis en place au cours de la carrière du salarié, ce sac à dos numérique est intégré au CPF (Compte Personnel de Formation). Il permet à la personne concernée d'obtenir les mêmes conditions sans avoir à expliquer à nouveau ses besoins en cas de changement de poste par exemple.

#### — Nouveaux droits en ESAT

Les droits des travailleurs en Établissement et Service d'Aide par le Travail sont désormais les mêmes que ceux des salariés en milieu ordinaire. Ils bénéficient donc également du droit de grève et du droit d'adhérer à un syndicat. Certains droits individuels comme la complémentaire santé, la prise en charge des transports et certaines primes sont également nouveaux.

Sources : Mon Parcours Handicap, Talenteo, Handirect.

Rédaction Arthur GUEDON

## Hypertension : **des effets rapides avec une alimentation moins salée**

La majorité des adultes consomme en moyenne 10 g de sel par jour, soit plus du double de la recommandation de l'OMS.

Pourtant, une alimentation riche en sodium est la cause principale d'hypertension artérielle, et des pathologies qui en découlent. Pour prouver l'efficacité d'un régime alimentaire pauvre en sel, les chercheurs de l'Université Northwestern Medecine de Chicago ont réalisé une étude sur plus de 200 participants âgés de 50 à 70 ans. Tour à tour, ils ont suivi un régime élevé en sel (12,5 g/jour) pendant une semaine puis un régime pauvre en sel (3 g/jour) la semaine suivante.

Chez 72 % des participants, la pression artérielle a chuté d'au moins 5 mm Hg et parfois jusqu'à 8 mm Hg, soit un effet comparable à un traitement hydrochlorothiazide.

À noter que les résultats ont été les mêmes chez les personnes traitées pour hypertension ou non. Une bonne raison d'adapter son alimentation pour tous !

Sources : UFC Que choisir, Améli.



Rédaction Arthur GUEDON

# Les effets de l'arrêt du tabac

— Au-delà de l'aspect financier avec les augmentations du prix du paquet de cigarettes, l'arrêt du tabac a de nombreux effets positifs sur la santé. Pourtant, pour certains fumeurs invétérés, passé un certain temps à consommer, cela ne sert plus à rien d'arrêter. Pourtant, pour certains fumeurs invétérés, passé un certain temps à consommer, cela ne sert plus à rien d'arrêter. C'était sans compter sur le pouvoir de régénération de vos poumons. Jetons un œil sur les effets, une fois votre dernière cigarette écrasée :

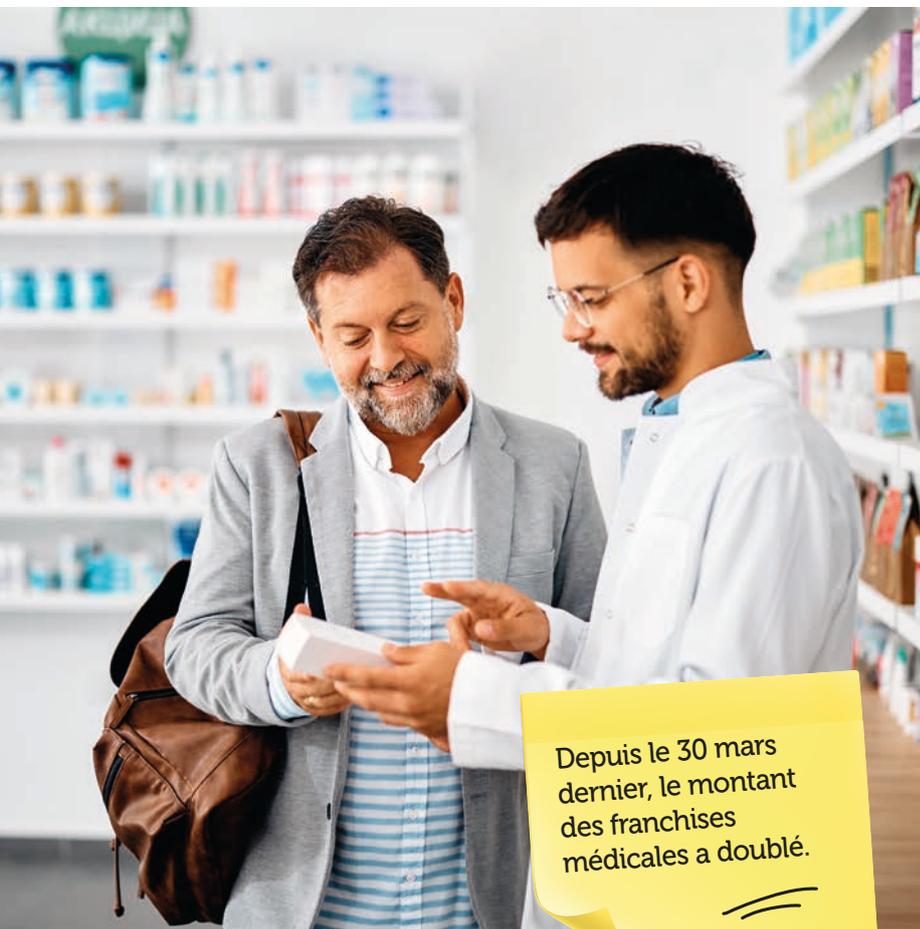


Source : Tabac Info Service

Rédaction Arthur GUEDON

# Le montant des franchises médicales et des participations forfaitaires évolue

— Publiés au journal officiel le 17 février dernier, deux décrets ont fait évoluer le montant des participations forfaitaires ainsi que des franchises médicales. Ces changements sont effectifs depuis le 30 mars 2024. Mais alors, qu'est-ce qui change ?



Depuis le 30 mars dernier, le montant des franchises médicales a doublé.

## De quoi parle-t-on ?

La participation forfaitaire est un montant à payer dans le cadre d'une consultation ou d'un acte réalisé par un médecin, mais aussi lors d'exams radiologiques ou d'analyses de biologie médicale pour toute personne majeure (il existe quelques cas exemptés comme les femmes enceintes de 6 mois et les bénéficiaires de l'Aide Médicale d'État ou de la Complémentaire santé solidaire). Elle n'est pas prise en charge par les mutuelles.

La franchise médicale est quant à elle une somme déduite du remboursement effectué par la caisse d'assurance maladie lors d'un achat de médicaments, d'un acte paramédical ou bien d'un transport sanitaire.

## Quels sont les changements ?

Depuis le 30 mars dernier, le montant des franchises médicales a doublé.

### Son montant est désormais de :

- **1 €** sur une boîte de médicaments.
- **1 €** pour chaque acte réalisé par un auxiliaire médical (infirmier, masseur, pédicure-podologue etc...).
- **4 €** pour un transport sanitaire qu'il soit fait par une ambulance, un taxi conventionné ou bien un véhicule sanitaire léger.

La franchise ne s'applique en revanche pas dans le cas d'une prescription médicamenteuse ou un acte paramédical pendant une hospitalisation, ou lors d'un transport d'urgence.

Le plafond journalier de ces franchises a également été doublé. On appelle plafond journalier la somme maximale à payer lorsque plusieurs actes médicaux sont effectués le même jour (plusieurs actes paramédicaux ou plusieurs transports sanitaires).

### Son montant est désormais de :

- **4 €** pour un acte réalisé par un ou plusieurs auxiliaires médicaux.
- **8 €** pour les transports sanitaires.

Concernant le montant des participations forfaitaires, il ne peut, **sans être inférieur à 2 €, excéder les 3 €**. Les plafonds annuels demeurent inchangés.

Sources : Service Public, LegiFrance, RTL

Rédaction Arthur GUEDON

# 50 % des Français souffrent de troubles musculosquelettiques

— L'expression « troubles musculosquelettiques » regroupe un ensemble de maladies de l'appareil locomoteur (muscles, tendons, articulations, nerfs...). Ces troubles résultent d'un déséquilibre entre les capacités physiques du corps et les sollicitations et contraintes auxquelles il est exposé.

Les TMS se manifestent par des douleurs et des gênes dans les mouvements.

Les TMS sont des pathologies à effets différés qui se manifestent progressivement par des douleurs et des gênes dans les mouvements. Sans mesures de prévention, ils peuvent entraîner à terme une incapacité au travail et des difficultés dans la vie quotidienne. Ces troubles sont souvent provoqués par le travail.

## Les pathologies fréquentes

Selon Santé Publique France, 6 femmes sur 10 et 5 hommes sur 10 en souffrent en France et se plaignent de douleurs quotidiennes. Première cause de maladie professionnelle dans le pays, les TMS représentent 88 % des pathologies indemnisées. L'enquête réalisée par Santé Publique France sur un panel d'environ 18 000 personnes (dont 13 000 actifs) situe la majeure partie des douleurs au niveau du dos, avec des lombalgies fréquentes (environ 40 % des cas). Viennent ensuite les gênes des membres supérieurs avec notamment les épaules (19 % des femmes et 16 % des hommes). Le syndrome du canal carpien arrive ensuite avec environ 124 000 opérations réalisées en 2022.

## Des inégalités sociales

On observe régulièrement des inégalités concernant la prévalence de certaines pathologies selon la catégorie socio-professionnelle. Les TMS au niveau du dos ou du membre supérieur sont par exemple plus élevés parmi les ouvriers, les artisans, les commerçants ainsi que les agriculteurs que chez les cadres supérieurs.

On remarque ainsi des secteurs plus à risques que d'autres avec notamment le secteur de la construction chez les hommes et l'action sociale chez les femmes.

## Comment les prévenir ?

Afin d'éviter les TMS, la meilleure solution reste la prévention des risques.

**Il est ainsi important, quelle que soit son activité professionnelle :**

- De pratiquer une activité physique régulière afin d'entretenir sa masse musculaire.
- D'avoir une alimentation équilibrée.
- D'échauffer et étirer ses muscles avant une activité.
- D'adapter ses gestes et postures et son poste de travail dans la mesure du possible.
- De bien dormir (les troubles du sommeil peuvent être à la base de problèmes de santé).

L'APCLD intervient à votre demande sur site ou en distanciel pour sensibiliser les salariés aux troubles musculosquelettiques ainsi qu'aux maladies chroniques et invalidantes au travail. Retrouvez nos coordonnées à la page 31.

Sources : Santé Publique France, Améli, BFM, Pourquoi docteur

Rédaction Arthur GUEDON

# Fatigue oculaire : adoptez le 20-20-20

— Vision trouble, sensibilité à la lumière, irritation des yeux, maux de tête voire vertiges... Environ 7 français sur 10 sont confrontés quotidiennement à la fatigue oculaire. Vous aussi, vous voyez flou lorsque vous fermez votre ordinateur en fin de journée ? Alors cet article vous concerne !

## Pourquoi nos yeux fatiguent ?

Aussi connu sous le nom de « vision artificielle », la fatigue oculaire concerne de nombreuses personnes à l'ère du numérique. Que nous regardions nos smartphones, nos ordinateurs ou encore notre télévision, le temps que nous passons devant des écrans est généralement trop élevé. Lorsque nous regardons un écran, nos yeux clignent 5 fois moins, favorisant ainsi la sécheresse oculaire et donc l'inconfort.

De plus, l'accommodation (les muscles visuels travaillent en permanence pour nous permettre de voir de façon nette) est beaucoup plus forte devant des écrans : contrastes élevés, nuances de couleurs, quantité d'informations et de textes... Tous ces éléments sollicitent énormément nos muscles visuels. D'autre part, l'excès d'écran favorise la myopie, on estime même que la moitié de la population mondiale pourrait être touchée d'ici 2050.

## Mais alors, comment y remédier ?

La meilleure solution reste de limiter son temps d'écran quotidien, mais ce n'est pas toujours évident, notamment au travail. Un simple exercice permet de réduire les effets indésirables de cette fatigue visuelle : la règle des 20-20-20. Elle consiste à quitter son écran du regard toutes les 20 minutes, et d'observer un objet situé à au moins 20 pieds, soit 6 mètres, pendant 20 secondes. Cet exercice permettra à vos yeux de se reposer tout en sollicitant vos muscles oculaires en les obligeant à l'accommodation de loin. L'idéal étant d'en profiter pour vous lever et vous étirer et faire quelques pas. En effet, rester en position assise durant toute la journée n'est pas recommandé non plus.

## Y-a-t'il d'autres astuces ?

**Un certain nombre de bons réflexes permettent de limiter au maximum les désagréments des écrans :**

- Privilégiez autant que possible la lumière naturelle.
- Bien orienter son écran afin d'éviter les reflets (ne jamais positionner son écran en étant soi-même dos à la fenêtre).



- Installer son poste de travail à la bonne hauteur : votre écran doit être à hauteur de vos yeux.
- Être à une distance d'au moins 50 cm de votre ordinateur.
- Prenez des pauses régulières et profitez-en pour vous hydrater.
- Essayez de vous forcer à cligner des yeux.
- Privilégiez les textes foncés sur fond clair plutôt que l'inverse.
- Pratiquez des exercices de gymnastique des yeux : regardez lentement de droite à gauche, puis de haut en bas 10 fois d'affilé ; placez votre pouce proche de vos yeux et regardez-le fixement quelques secondes, puis fixez un point au loin ; placez vos paumes sur vos yeux sans appuyer, et détendez vous quelques secondes sans lumière pour les reposer.
- N'hésitez pas à demander des conseils à votre médecin du travail ou à consulter un ophtalmologue en cas de besoin.

Sources : Passeport Santé, VisionDirect, Capital, ParlonsRH

Rédaction Arthur GUEDON

# Quizz des monuments régionaux

— Désignée par l'UNESCO, le 18 avril dernier était célébrée la journée internationale des monuments et des sites. L'occasion de tester vos connaissances sur les monuments présents dans nos régions. Saurez-vous deviner dans quelle région se trouve le monument sur chacune de ces photos ?



1

- A - Occitanie
- B - Île-de-France
- C - Provence-Alpes-Côte d'Azur
- D - Guadeloupe



5

- A - Centre-Bourgogne-Limousin
- B - Île-de-France
- C - La Réunion
- D - Nord-Ouest



2

- A - Occitanie
- B - Guyane
- C - Ouest
- D - Guadeloupe



6

- A - Guadeloupe
- B - Guyane
- C - Aquitaine
- D - Provence-Alpes-Côte d'Azur



3

- A - Mayotte
- B - Île-de-France
- C - Provence-Alpes-Côte d'Azur
- D - Occitanie



7

- A - Guyane
- B - Mayotte
- C - Martinique
- D - La Réunion



4

- A - Auvergne-Rhône-Alpes
- B - Est
- C - Ouest
- D - Occitanie



8

- A - Aquitaine
- B - Auvergne-Rhône-Alpes
- C - Nord-Ouest
- D - La Réunion



9

- A - Occitanie
- B - Centre-Bourgogne-Limousin
- C - Auvergne-Rhône-Alpes
- D - Ouest



Source : byvalet/Shutterstock.com

10

- A - Guadeloupe
- B - La Réunion
- C - Île-de-France
- D - Occitanie



Source : Philip Bird LRPS CPAGB/Shutterstock.com

11

- A - Mayotte
- B - Nord-Ouest
- C - Est
- D - Martinique



Source : S.Moebis/Shutterstock.com

12

- A - Est
- B - Centre-Bourgogne-Limousin
- C - Aquitaine
- D - Nord-Ouest



Source : Isagood\_patrick/Shutterstock.com

13

- A - La Réunion
- B - Guyane
- C - Auvergne-Rhône-Alpes
- D - Ouest



14

- A - Martinique
- B - Est
- C - Mayotte
- D - Provence-Alpes-Côte d'Azur

Rédaction Arthur GUEDON

en France et en Belgique. Le plus impressionnant d'entre eux, à Vimy, représente une vingtaine de personnages dont celui de la Paix, se trouve à 110 mètres de haut.

**12 - Réponse A - Est,** Citadelle de Bitché (57) : conçu par le célèbre ingénieur Voubaon, la cite fortifiée de Bitché surplombe le paysage par son architecture ainsi que par les nombreux faits historiques auxquels elle a participé.

**13 - Réponse C - Auvergne-Rhône-Alpes,** Pagode Bouddhiste Vietnamienne à Noyant d'Allier (03) : Après le départ des troupes française du Vietnam en 1954, le village de Noyant d'Allier accueillit les rapatriés de la guerre d'Indochine. Les deux cultures se mêlent peu à peu jusqu'à ce que la communauté bouddhiste créée cette pagode en 1983, pour pouvoir pratiquer sa religion.

**14 - Réponse D - Provence-Alpes-Côte d'Azur,** Château médiéval fortifié de Tarascon (13) : véritable forteresse au style mélangeant gothique et renaissance, ce château haut de 45 mètres sera entre autres, un lieu prisé du roi René d'Anjou.

cette maison et ses jardins du XIX<sup>ème</sup> siècle accueillent à l'époque les « grandes » familles créoles pour se ressourcer.

**9 - Réponse A - Occitanie,** Château médiéval des Pulairens (11) : construit en 1229 sur le Mont Ardu, à 697 mètres d'altitude, il est aujourd'hui l'une des forteresses royales les mieux conservées.

**10 - Réponse A - Guadeloupe,** Cathédrale de Saint-Pierre et Saint-Paul à Pointe-à-Pitre (9710) : sa construction débute en 1807 puis est interrompue par la prise de l'île par les Britanniques 3 ans plus tard. Elle sera terminée en 1814 puis sera fortement endommagée par un tremblement de terre en 1843. Elle est classée au titre de monument historique.

**11 - Réponse B - Nord-Ouest,** Mémorial national du Canada à Vimy (62) : la Commission des monuments des champs de bataille nationaux décide en 1920, pour rendre hommage aux soldats ayant servi durant la Première Guerre Mondiale, d'ériger huit monuments commémoratifs historiques du Département.

**5 - Réponse A - Centre-Bourgogne-Limousin,** la Saline royale d'Arc-et-Senans (25) : construite au XVIII<sup>ème</sup> siècle sous le règne de Louis XV par l'architecte Claude Nicolas Ledoux. Elle était équipée d'un saumoduc (canalisation servant à transporter la saumure) de 21 km et servit jusqu'en 1895.

**6 - Réponse C - Aquitaine,** Maison forte de Reignac à Tursac (24) : datant du XIV<sup>ème</sup> siècle, la maison forte est le dernier édifice intact de châteaun-folais dans tout le pays. Elle est à ce titre protégée au titre de monument historique.

**7 - Réponse C - Martinique,** la Maison du Bagnard face au Rocher du Diamant (9723) : Médard Arbois, sculpteur, fut condamné à la perpétuité après avoir sculpté le buste du Colonel Coppins. Libéré en 1945, après 15 ans au bagne, il construisit cette petite maison pour y finir ses jours face à la mer.

**8 - Réponse D - La Réunion,** la Maison Folle à Salazie (97433) : inscrite à l'Inventaire des Monuments Historiques du Département.

**1 - Réponse B - Ile-de-France,** les arènes de Lutèce à Paris (75) : amphithéâtre gallo-romain construit au III<sup>ème</sup> siècle qui accueillait des combats de gladiateurs et autres jeux.

**2 - Réponse B - Guyane,** tour Dreyfus à Kourou (97304) : son nom lui vient du célèbre bagnard Alfred Dreyfus, la tour appartenant à l'ancien pénitencier de Kourou. Elle servait à communiquer visuellement avec l'île Royale située en face.

**3 - Réponse A - Mayotte,** Mosquée de Gnamboïé (97640) : aussi appelée « Mosquée du vendredi », elle est la plus ancienne du village de Sada. Mwen Charif, un chrétien descendant du prophète de l'Islam y repose. On la distingue de celle de Gnamboïé, à une centaine de mètres, par son minaret.

**4 - Réponse C - Ouest,** Castel Meur à Plougrescant (22) : sur le chemin de la baie de l'Enfer, à faire lors de la marée basse, il est possible de passer devant cette maison entre les rochers pour découvrir le Gouffre, une large faille entre les rochers.

# Le voleur de brosse à dents

par Eglantine EMEYE



— Ce livre est le récit de la naissance de Samy, jusqu'à ses 11 ans. La narratrice nous relate son combat pour son fils, victime d'un AVC tout petit.

Dès l'âge de 3 mois, elle se rend compte que quelque chose ne va pas. Son fils ne réagit pas. Elle alerte les médecins qui estiment qu'elle s'inquiète pour rien. À force de les harceler, comme toute mère le ferait, le verdict tombe : Samy est dans un premier temps diagnostiqué épileptique puis autiste.

Elle se rend alors compte que peu de structures existent pour ces enfants. Elle crée, avec l'aide de parents d'enfants autistes, une école spéciale où ces derniers sont accueillis. Mais le quotidien demeure difficile : elle gère comme elle peut les crises de Samy, sa vie de famille avec son fils aîné... Après 8 années à ce rythme épuisant, elle craque et

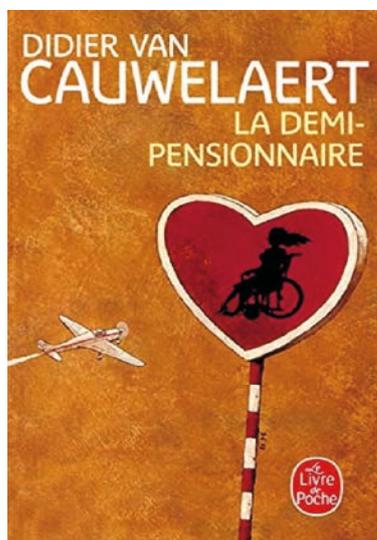
finit par se résoudre à placer son fils dans un institut spécialisé, sur les recommandations d'un ami dans le sud de la France. Il y trouvera finalement son équilibre. C'est un livre très fort qui nous fait réfléchir sur les difficultés rencontrées par les familles d'enfants autistes pas assez reconnues par notre société et par l'État qui ne se préoccupe pas assez d'eux.

À noter que l'auteure a fondé l'association « Un pas vers la vie » en faveur des enfants autistes. En complément, l'auteure a réalisé un documentaire sur son fils « Mon fils, un si long combat » disponible sur Youtube.

Rédaction Marie-José CAUTE

# Le demi-pensionnaire

par Didier VAN CAUWELAERT



— C'est l'histoire de Thomas VINCENT qui, dans des circonstances farfelues, rencontre et tombe amoureux d'Hélène, paraplégique.

Le récit traite des accidents de la vie, de la vieillesse, de l'incompréhension entre les êtres, de la chaleur de l'amitié, de l'acceptation de soi et de l'adaptation à notre monde, de la solidarité, des choix de vie, de la volonté... Il y a un foisonnement de thèmes.

Ce livre est un hymne à la vie, plein d'humour et d'enthousiasme, très optimiste. Il nous montre que la personne handica-

pée n'est pas celle que l'on croit au premier abord.

Encore une fois, l'auteur prouve qu'il ne manque pas d'imagination.

Pour ma part, je trouve cette histoire un peu extravagante, tout en ayant pris plaisir à la lire.

Rédaction Nathalie GARS

# Cheesecake aux cerises

— On commence à la voir arriver dans nos assiettes dès la fin du mois de mai : la cerise est appréciée des Français qui en consomment en moyenne 2 kg chaque année.



La consommation des cerises en moyenne est de 2 kg chaque année.

**T**rès riche en glucide, elle possède des vertus antioxydantes et est une excellente source de vitamines A et C, d'oméga 3 et 6 ainsi que de fibres et de potassium.

Elle est reconnue pour améliorer la santé intestinale et faciliter le transit. La cerise est également un excellent anti-inflammatoire et elle est très appréciée des sportifs notamment pour réduire les courbatures et bien récupérer. Sa valeur calorique est toutefois assez élevée, prenez donc garde à en consommer de manière raisonnable.

## Petite astuce



Faire infuser les queues de cerises permet d'éliminer les toxines du corps et favorise l'élimination rénale, pensez-y avant de les jeter !

## Ingédients

- 150 g de spéculos
- 75 g de beurre salé
- 1 cuillère à soupe de maïzena
- 60 g de sucre
- 230 g de fromage frais
- 4 petits suisses
- 2 œufs
- 250 g de cerises
- 1 citron (zeste)
- 1 gousse de vanille
- 2 cuillères à soupe de coulis de cerises ou de miel

## Préparation

- Préparez la base en brisant les spéculos. Ajoutez-y le beurre fondu et mélangez.
- Mettez du papier sulfurisé dans votre moule et tapissez le fond avec les morceaux de spéculos puis mettez le au frais.
- Préparez ensuite la crème en mélangeant les œufs, la maïzena, les fromages frais ainsi que le sucre puis versez le tout sur la base de spéculos refroidie. Ajoutez-y le zeste de citron ainsi que les graines de vanille puis versez le mélange sur la base de spéculos refroidie.
- Mettez au four à 180°C pendant 45 min.
- Laissez refroidir puis mettez-le au frais pour une nuit.
- Avant de servir, disposez les cerises fraîches sur le dessus du gâteau afin d'en recouvrir toute la surface puis, ajoutez le coulis de cerises ou le miel par-dessus.

# Femmes Leaders Mondiales : informer, sensibiliser



— L'Association FEMMES LEADERS MONDIALES a été créée en l'an 2000 à Clermont-Ferrand.



**Non sectorielle, elle est ouverte à toutes les femmes, sous réserve d'être présentée par une marraine et d'adhérer à notre charte :**

- Œuvrer dans le but d'arriver à l'égalité des droits hommes-femmes,
- Transmettre de l'expérience,
- Créer un réseau d'influence.

Nous comptons actuellement 15 comités et des ambassadrices en France, ainsi que dans 12 pays.

Les membres se réunissent chaque mois au sein de leur comité et travaillent autour de sujets sociétaux traitant de thématiques économiques, culturelles et de santé publique.

L'association œuvre dans ce contexte pour alerter, informer au plan national, mais aussi mondial selon la pertinence des sujets.

**Quelques exemples de travaux récents ayant donné lieu à des conférences et à des contributions nationales, labellisées « les Universités Femmes Leaders Mondiales » :**

- Les femmes et l'argent,
- L'évolution des moyens de paiement et la dématérialisation des échanges financiers,
- « Mieux vivre après le cancer » en partenariat avec l'EORTC Bruxelles et UNICANCER centre Jean Perrin - Clermont-Ferrand,
- Les femmes et le numérique, en partenariat avec la FRENCH TECH.

Depuis fin 2022, l'association se mobilise pour alerter sur les maladies cardiovasculaires touchant les femmes. Une grande conférence animée par de grands spécialistes de ces questions a mis en lumière les spécificités de ces maladies envers les femmes et les moyens de les prévenir.

Elle a été déclinée ensuite au sein d'entreprises dans le cadre de leurs espace-temps qualité de vie au travail. Cette action se poursuit.

Enfin pour aider les jeunes adhérentes à mieux s'insérer dans leur vie professionnelle et active, le Club Business a été créé. Sous forme d'ateliers mensuels, il donne des conseils pointus et permet de bénéficier d'un véritable réseau de soutien et d'influence.

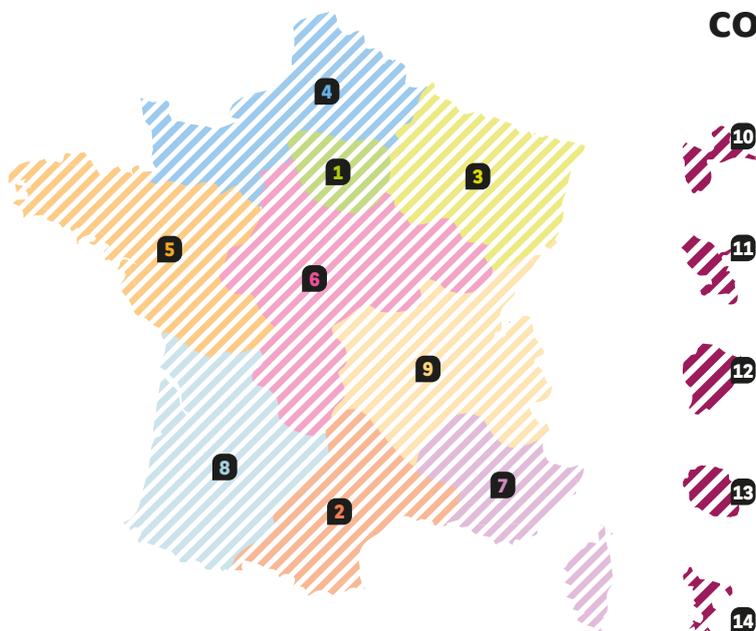
*Rédaction Marie-Hélène BAILLY*

## FEMMES LEADERS MONDIALES

**Mail :** [contact@femmesleaders.com](mailto:contact@femmesleaders.com)

**Tél. :** 04 73 43 09 09

**Site internet :** [femmeleaders.com](http://femmeleaders.com)

**1 ÎLE-DE-FRANCE**

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

**2 OCCITANIE**

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

**3 EST**

**Tiphanie NOËL**  
08-10-51-52-54-55-57-67-68-70-88-90  
107, avenue Carnot - 54130 SAINT-MAX  
Port : 06 72 49 91 03  
E-mail : region.est@apclcd.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@apclcd.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  
Port : 06 79 41 66 33  
E-mail : region.ouest@apclcd.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 : apclcd@apclcd.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  
Port : 06 87 74 39 53  
E-mail : region.paca@apclcd.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  
Port : 06 87 74 39 70  
E-mail : region.auvergnerhonealpes@apclcd.fr

**8 AQUITAINE**

**Nadia BOUDA**  
16-17-24-32-33-40-46-47-64-65-82  
74, rue G. Bonnac - Les Jardins de Gambetta  
Tour 6 - 33000 BORDEAUX  
Port : 06 80 95 40 52  
E-mail : region.aquitaine@apclcd.fr

**ANTILLES-GUYANE  
RÉUNION-MAYOTTE****10 GUADELOUPE 971**

**Sylvestre JANKY**  
Port : 06 90 61 57 23  
E-mail : apclcd-ft.gwada@orange.fr  
**Gérard GOUDOU**  
Port : 06 90 49 11 71  
E-mail : gerardbruno.goudou@gmail.com

**11 MARTINIQUE 972**

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

**12 GUYANE 973**

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

**13 RÉUNION 974**

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

**14 MAYOTTE 976**

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

**Le siège social  
de l'APCLD**

45-47, avenue Laplace  
94117 ARCUEIL Cedex  
Tél. : 01 49 12 08 30  
E-mail : apclcd@apclcd.fr

Site Internet : [www.apclcd.fr](http://www.apclcd.fr)

Rejoignez-nous sur notre page Facebook

Suivez notre compte Twitter@APCLD

**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 François RANNOU**  
Chef de service de rééducation et réadaptation  
de l'appareil locomoteur et des pathologies  
du rachis à l'Hôpital Cochin

**Professeur Jean-Christophe VAILLANT**  
Chef du service de Chirurgie Digestive et  
Hépatobiliaire à l'Hôpital de la Pitié-Salpêtrière

**Professeur David COHEN**  
Chef de département de psychiatrie  
de l'enfant et de l'adolescent à l'Hôpital  
de la Pitié-Salpêtrière

**Professeur Richard ISNARD**  
Service de Cardiologie à l'Hôpital  
de la Pitié-Salpêtrière

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



Consultations auprès de notre  
Comité d'Honneur Médical



Visites, prises de contacts  
afin de rompre l'isolement



Participation  
financière liée à la  
maladie/handicap



Soutien aux familles, aux  
aidants et aux aidés



Accueil dans nos  
logements pour  
accéder à des soins



Sensibilisation à des  
thématiques de  
santé au travail



Aide aux démarches administratives,  
familiales et médicales - Conseils juridiques