

# Solidarité *Magazine*

## DOSSIER LE CANCER colorectal

par le Dr Ariola HASANI

P.18

### CONSEILS ET DÉMARCHES

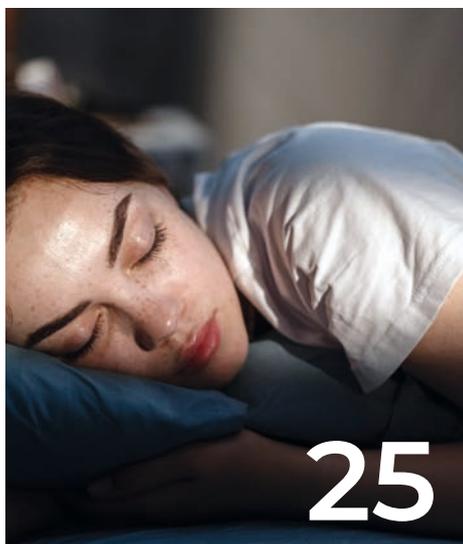
Lutter contre la sédentarité

### LÉGISLATION

Loi "bien vieillir",  
quelles nouveautés ?

### JEU

Le grand quizz  
des sportifs de nos régions



## SOMMAIRE

### VIE DE L'ASSOCIATION

Accompagnement	04
Prévention	05
Conseils et démarche	08
Législation	11
Dans notre asso	16

### DOSSIER MÉDICAL

La santé psychique au travail et les risques psychosociaux par le Dr DURET	18
--	----

### ACTUALITÉS

Brèves	23
Actualités médicales	24
Jeu	26
Cultures	28
Recette	29
Info Asso	30
Contacts	31



— Jean-Paul CAMO  
Président de l'APCLD

# Le printemps s'est achevé avec l'organisation de deux votes statutaires importants

Le renouvellement du tiers sortant des administrateurs du Conseil d'Administration et la tenue de notre assemblée générale par correspondance (résultats dans le détail en pages 16 et 17).

Les adhérents ont été nombreux à participer puisque 616 votants sur 1188 inscrits ont majoritairement accordé leur confiance aux 7 administrateurs sortants qui se représentaient. Je félicite les deux candidats non sortants qui se présentaient directement et n'ont pas été élus. Je les invite à garder toute leur motivation pour se présenter aux prochaines élections de 2026.

Pour ce qui concerne l'Assemblée Générale, 40 % de votants, taux légèrement plus important que lors de notre précédente AG par correspondance. Les taux d'approbation des items soumis au vote s'étageant entre 87 et 91 % de votes positifs. Ces résultats nous incitent à poursuivre, avec le Conseil d'Administration et le Bureau récemment reconduit avec de nouvelles personnes (cf page 16), dans la voie d'une évolution complémentaire de l'APCLD par la création d'actions de prévention santé commercialisables, dans le domaine de la nutrition, du sommeil et des addictions pour rechercher de nouvelles sources de financement.

À ce propos, je tiens à remercier les membres du CSEC d'Orange qui ont décidé de reconduire intégralement notre subvention 2023. Toutes les équipes de permanents et de bénévoles auront à cœur de soutenir et d'accompagner les salariés actifs et retraités d'Orange bénéficiaires et leurs ayants-droits grâce au soutien du CSEC d'Orange. Du côté de La Poste, nous rencontrerons fin août les 19

membres de la Commission Nationale Préparatoire au Transfert (CNPT) pour leur présenter l'ensemble des activités de l'APCLD. J'espère que nos actions correspondront à leurs attentes dans l'aide apportée aux postiers concernés par la maladie et le handicap et dans la préservation de leur capital santé. Souhaitons qu'ils acceptent de nous soutenir à hauteur de la subvention et des avantages en nature valorisés en 2022 puisque c'est l'année qui sert de référence pour le budget que La Poste doit transférer à l'ensemble des CSE et au CSEC.

Par ailleurs, je tiens à vous faire part du décès de Francine LECA, membre de notre Comité d'Honneur Médical depuis 1996. Elle était la première femme chirurgien cardiaque en France et s'était spécialisée en chirurgie cardiaque pédiatrique à l'hôpital Necker-enfants malades. Elle était intervenue à plusieurs reprises en faveur d'enfants de bénéficiaires, soit directement, soit par le biais de son large réseau de spécialistes travaillant au sein de ce célèbre hôpital.

Pour les bénévoles, je rappelle l'ouverture du concours Eurék'APCLD destiné à recueillir toutes les idées permettant de mieux faire connaître notre association.

En conclusion, ce mois de juillet est, bien sûr, celui de la tenue des Jeux Olympiques en France. N'oublions pas que se tiendront en septembre les jeux paralympiques et qu'il reste des places disponibles pour aller soutenir des athlètes qui méritent tout notre respect et notre enthousiasme.

**Bel été et bonnes vacances  
pour tous ceux qui en prennent.**



**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

**Rédacteurs :** Jean-Paul CAMO, Jean-Jacques CAMY, Ariola HASANI, Marie-Françoise ESPINASSE, Marie-José CAUTE, François-Xavier LEHMANN, Arthur GUEDON, Razika DJEBABARA, Sylvestre JANKY, Nadia BOUDA, Julie BECHENNEC, Florent ANELKA, Marie-Lisette DOLPHIN,

Samia TAOURIRT, Tiphonie NOËL, Anne FRION, Lucie MORLAIS

**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 :** 4 700 exemplaires

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

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

# Jean-Jacques CAMY

— Jean-Jacques CAMY est un bénévole du Rhône, récemment devenu Administrateur. Il nous raconte son parcours à l'APCLD.



— **Jean-Jacques, comment as-tu connu l'APCLD et depuis quand es-tu bénévole ?**

J'ai fait une première partie de ma carrière à La Poste dans un centre de tri à Lyon. J'ai ensuite été muté à la Direction du Rhône, dans le service des Ressources Humaines où j'ai œuvré jusqu'à ma retraite, principalement dans le service Vie au Travail, dans des domaines variés allant des Relations syndicales, au suivi médical des collègues, au traitement du processus Post-Agression. C'est à mon arrivée aux Ressources Humaines que j'ai connu l'APCLD par une collègue de travail, qui était adhérente à l'association et qui, un jour, m'a parlé de celle-ci en me disant simplement : *"Jean-Jacques, ça serait bien que tu deviennes bénévole dans cette association, je t'y verrai bien"*. J'ai poussé la porte, et cela fait presque 25 ans maintenant que je suis bénévole.

— **Quelles sont tes missions au quotidien en tant que bénévole ?**

L'accompagnement, la participation à la vie de l'APCLD du Rhône : les réunions, le moment convivial organisé chaque année, les animations dans les sites de La Poste.

— **As-tu fait de l'accompagnement personnel ? Si oui, peux-tu nous en parler (ce qui te plaît notamment) ?**

J'accompagne plus particulièrement un collègue en invalidité et maintenant retraité et j'ai aussi accompagné quelques autres collègues dans le passé, plus ponctuellement. Ce qui me plaît est le lien qui se crée avec ces collègues et l'enrichissement mutuel créé par ces rencontres, le recul sur nos "petites difficultés", quand on se confronte à celles des autres, souvent plus importantes.

— **As-tu une anecdote marquante à nous raconter (une situation insolite ou un souvenir important pour toi) ?**

J'ai le souvenir marquant d'un collègue en difficulté de santé liée à une addiction que l'on a aidé en binôme avec le représentant Amitié PTT. Ce collègue, malgré ces difficultés était très attachant et l'on se rencontrait souvent. Il a fait partie de mon chemin et je repense à lui avec émotion, comme je repense quelquefois à un proche ou un ami.

— **Tu es récemment devenu Administrateur, qu'est-ce que cela change pour toi ?**

En tant qu'administrateur, j'ai commencé à participer aux réunions du CA, et bientôt à m'investir dans la commission communication. Cela m'a amené à consacrer un peu plus de temps personnel à l'association, mais surtout une réflexion plus profonde sur les choix à faire quant à son devenir, sur les enjeux actuels,

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

Si j'avais un mot, ce serait le suivant : que les lecteurs n'hésitent pas à apporter leurs témoignages et leurs contributions au Solidarité Magazine. Et surtout qu'ils en parlent autour d'eux et diffusent le magazine. L'association est au service de tous et il est important qu'aucun collègue qui pourrait en avoir besoin, ne passe à côté de la main tendue vers lui.

*Propos recueillis par Arthur GUEDON*

AUVERGNE-RHÔNE-ALPES



Razika DJEBBARA, Coordonnatrice de la région Auvergne-Rhône-Alpes est allée à la PPDC de Lyon Centre Bellecour le 12 avril dernier. L'APCLD était conviée pour des ateliers sur la nutrition et le sommeil et un stand d'information a été tenu par l'équipe de bénévoles locaux.

Rédaction Razika DJEBBARA

AQUITAINE



Le 16 mai dernier, Nadia BOUDA, Coordonnatrice de l'Aquitaine, est intervenue sur le sommeil et la nutrition auprès de plus de 50 agents du réseau à Libourne (55).

Rédaction Nadia BOUDA

ILE-DE-FRANCE

Le 4 juin, la Directrice adjointe Julie BECHENNEC a animé un webinar pour La Poste Immobilier sur la thématique des maladies chroniques invalidantes et le travail. Au cours de cette intervention, les 70 participants connectés ont pu bénéficier d'informations sur ces pathologies, les effets de ces dernières dans la vie personnelle et professionnelles, mais aussi découvrir les personnes ressources en entreprise, l'intérêt de demander une RQTH et les dispositifs mis en place par l'entreprise à destination de ses salariés.

Rédaction Julie BECHENNEC

GUADELOUPE



L'APCLD a répondu présent à l'invitation de la Présidente de la Tutélaire Sybille BALEGAN le 7 avril dernier pour l'Assemblée Générale de la Section T14 à Baie-Mahault. Le 1<sup>er</sup> Vice-Président Christian BOUTONNET était présent pour l'occasion. Les Délégués Gérard GOUDOU (La Poste) et Sylvestre JANKY (Orange) ont chacun présenté leur entité ainsi que leurs missions d'accompagnement et d'aide au sein de l'association. Une intervention très appréciée par les adhérents.

Rédaction Sylvestre JANKY



Le 21 avril dernier, Sylvestre JANKY, Délégué de la Guadeloupe, a été invité par le Président René PLAISANCE à l'AG de Comité des Loisirs à Trois Rivières pour participer à des travaux et représenter l'APCLD devant une salle comble. À cette occasion, de nombreuses plaquettes sur le sommeil et la nutrition ont pu être distribuées. Merci au Président pour cette invitation.

Rédaction Sylvestre JANKY

MARTINIQUE



Florent ANELKA, Délégué de la Martinique, est intervenu chez Orange afin d'aborder les différentes thématiques de santé de l'APCLD auprès des salariés. Merci à Paul JOSNE, Hubert TESLESCO, Vladimir GRILLON, Jean-Philippe MARIE et Maurice GENTILHOMME pour leur vif intérêt lors de la séance de questions-réponses.

Rédaction Florent ANELKA



Dans le quartier de Augrain Nord, Florent a pu intervenir autour de la prévention et des facteurs de risques des AVC auprès des salariés de La Poste et Orange lors d'une animation avec l'association Rénovation de la commune du Robert. L'AVC sévit énormément sur le département (plus de 2 cas par jour). Remerciements au Président Yvon MONDESIR et son référent Eloi PANCARTE pour leur accueil.

Rédaction Florent ANELKA



À Cayenne, Florent ANELKA et Armand PRUDENT (Délégué de Guyane) ont rappelé les missions principales de l'association (accompagnement, conseils et démarches, accueil dans nos logements, aides pécuniaires...) et ont sensibilisé des adhérents de l'ANR en faveur des adhérents de La Poste et Orange sur les AVC, le sommeil, la sédentarité et la prévention santé. Merci au Président Daniel LAPOMPAIRONNE pour son invitation.

Rédaction Florent ANELKA

LA RÉUNION



Marie Lisette DOLPHIN, Déléguée de La Réunion s'est rendue à la plateforme courrier de Sainte-Marie (97438) pour présenter les missions de l'association le 14 mai dernier.

Rédaction Marie Lisette DOLPHIN



Le 4 juin, la plateforme courrier du Piton Saint-Leu a accueilli Marie Lisette pour une visite de présentation de l'association. À souligner une équipe très à l'écoute et sympathique que nous remercions pour leur accueil !

Rédaction Marie Lisette DOLPHIN

CENTRE-BOURGOGNE-LIMOUSIN



Les bénévoles de la région se sont rendus à la PPDC de Salon la Tour (19) en compagnie des bénévoles de la région pour tenir un stand d'information à destination des agents de l'établissement.

Rédaction Julie BECHENNEC

PROVENCE-ALPES-CÔTE D'AZUR



Le 15 mai, Samia TAOURIRT, Coordonnatrice de la région PACA, a participé à une journée d'intervention associative dans la région Montpelliéraine à Saint-Jean de Védas (34). L'opération s'est poursuivie le lendemain à Lattes (34).

Rédaction Samia TAOURIRT

OUEST



La Coordonnatrice de la région Ouest, Lucie MORLAIS, était à la PPDC du Mans le 28 mai dernier pour une journée QVT (Qualité de Vie au Travail) en compagnie de Lydie JULIENNE, bénévole du département.

Rédaction Lucie MORLAIS

EST



Le 27 juin, Tiphanie NOËL s'est rendue chez Orange à Mulhouse pour une journée consacrée à la nutrition-santé dans le cadre du Projet sensibilisation des maladies cardiovasculaires. Divers ateliers sur la thématique ont été animés par les médecins et infirmières du travail (Stéphanie GOUX et Céline PERRIN) ainsi que l'APCLD.

Rédaction Tiphanie NOËL

NORD-OUEST



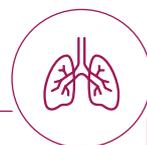
La Coordonnatrice de la région Nord-Ouest, Anne FRION, a été sollicitée pour intervenir au CREC de Rouen avec un stand autour de la nutrition santé. Durant la pause méridienne, une trentaine d'agents ont pu assister à une animation présentant les bases de l'équilibre alimentaire, les portions, l'étiquetage mais également un jeu ludique sur les sucres cachés. Cette animation a été très appréciée et de nombreux contacts ont été pris pour un accompagnement individuel. Merci à Mme FEDDAD, Responsable Qualité de Vie et Conditions de Travail pour son invitation.

Rédaction Anne FRION

# Sédentarité : quels risques sur la santé ?



— Prise de poids, maladies cardiovasculaires, cancers, troubles musculo-squelettiques ou encore anxiété : la sédentarité et, a fortiori le manque d'activité physique, ont de nombreux effets négatifs sur la santé. Afin de les éviter, veillez à ne pas rester assis trop longtemps, privilégiez la marche lors de vos déplacements, et pratiquez une activité physique régulière.



## Les poumons

La sédentarité déshabitude vos poumons à l'effort, provoquant ainsi un essoufflement voire parfois même une insuffisance respiratoire.



## Le pancréas

La sédentarité provoque rapidement une résistance aux effets de l'insuline. Cela arrive avant un prédiabète ou un diabète de type 2. Fort heureusement, ces effets sont réversibles grâce à une hausse de l'activité physique.



## Le cerveau

Lorsque vous marchez, le sang circule dans votre cerveau et celui-ci est mieux oxygéné. Veillez à ne pas rester assis pendant des périodes trop longues et à faire quelques pas toutes les heures.



## La circulation

1h de position assise suffit à concentrer le flux sanguin dans le bas du corps et à réduire la circulation vers le cœur ainsi que la dilatation des vaisseaux sanguins. À terme, cela peut provoquer la formation de caillots.



## Les muscles

Lorsqu'on les sollicite moins, les muscles perdent leur masse : c'est l'atrophie musculaire. On perd alors en force ainsi qu'en souplesse, rendant parfois certaines activités plus difficiles.



## Le cœur

Plus la position assise est prolongée, plus votre cœur perd en puissance de contraction et moins il reçoit et envoie de sang dans le corps. Le risque d'infarctus et d'insuffisance cardiaque est ainsi accru.



## Les articulations

Il est assez rare que nous adoptions des positions ergonomiques. La position assise exerce donc souvent une pression sur les articulations, provoquant ainsi des douleurs.

# Comment lutter contre la sédentarité ?

— Avec ses nombreux effets négatifs sur la santé, la sédentarité concerne de nombreux salariés qui n'ont pas d'autre choix que d'être assis devant leur écran toute la journée. Alors, que faire pour y remédier ?



## Le mobilier adapté

Ce n'est pas par ce que l'on reste dans son bureau que l'on est obligé d'être toujours assis. De plus en plus d'entreprises équipent leurs locaux de bureaux dits "assis-debout". Ce dispositif permet au salarié de pouvoir continuer à utiliser son poste de travail de façon ergonomique, qu'il soit assis ou debout.

Les fauteuils d'équilibre ou d'assise permettent également de favoriser une meilleure posture tout en sollicitant les muscles abdominaux et en améliorant la circulation sanguine.

## Le changement culturel d'entreprise

Bien qu'elles soient imprégnées depuis des décennies dans la plupart des entreprises, certaines habitudes sont à bannir. Il est recommandé de faire des pauses régulières et de se lever au moins une fois chaque heure pour aller marcher quelques minutes.

Profitez-en pour faire quelques étirements et même si possible, prendre l'air. Il n'est en effet pas rare que les seuls salariés à se lever de leur poste dans la journée soient les fumeurs... Proposez par exemple à votre manager d'organiser des réunions debout, de créer des challenges sportifs entre collègues et d'organiser des actions de prévention. L'APCLD peut vous aider dans cette démarche, contactez-nous au 01 49 12 08 30 ou [apclcd@apclcd.fr](mailto:apclcd@apclcd.fr).

## Les habitudes du quotidien

Si vous ne pensez régulièrement à vous lever de votre chaise dans la journée, essayez de compenser au maximum sur d'autres leviers :

Allez travailler en vélo et/ou privilégiez

la marche dès que vous le pouvez ;

- Prenez les escaliers plutôt que l'ascenseur ;
- Pratiquez une activité physique régulière ;
- Allez voir vos collègues directement plutôt que de leur envoyer un mail ;
- Profitez des appels téléphoniques sur votre portable pour vous lever et marcher ;
- Fixez-vous des objectifs : 10 000 pas par jour, 5 km de course à pied etc... ;
- Limitez le temps passé devant les écrans.

## Lorsqu'on est en incapacité

Les personnes en incapacité et/ou touchées par un handicap (notamment les personnes en fauteuil roulant) peuvent être, si ce n'est plus, tout autant touchées par la sédentarité. Il est alors important de parler à son médecin généraliste pour pouvoir pratiquer une activité physique adaptée et régulière, en fonction des envies et des aptitudes de chacun.

Un accompagnement par un kinésithérapeute, un ergothérapeute, un psychomotricien ou même un éducateur sportif peut vous aider pour démarrer.

Sources : [Manger-bouger.fr](http://Manger-bouger.fr), Santé Publique France, Améli, Le Parisien

Rédaction Arthur GUEDON

## À noter



**Des possibilités de prises en charge financières existent : contactez votre mutuelle, votre assurance ou la MDPH (Maison Départementale des Personnes Handicapées).**

# Fortes chaleurs : ayez les bons réflexes !

— Chaque année, nos étés sont de plus en plus chauds ! Les périodes caniculaires se multiplient, provoquant ainsi des risques, notamment pour les plus vulnérables d'entre nous (nourrissons, enfants en bas âge, femmes enceintes, personnes âgées...). Pourtant, grâce à certains gestes simples, il est possible de rendre ces périodes plus agréables.



Hydratez-vous régulièrement, sans attendre d'avoir soif. Vous risquez de transpirer plus que d'ordinaire, il est donc important de boire au moins 1,5 à 2 litres d'eau par jour. Pensez également à vous mouiller le corps avec un brumisateur ou un gant de toilette. Les boissons très fraîches ou les glaces sont déconseillées car elles atténuent la sensation de soif, diminuant ainsi l'hydratation. Les boissons chaudes, quant à elles, sont recommandées : elles favorisent la sudation, qui refroidit ainsi le corps pour garder une température ambiante. L'alcool est à proscrire à cause de ses effets diurétiques.



Évitez les plats trop lourds et privilégiez les repas légers (mais en quantité suffisante) avec des aliments frais et riches en eau : fruits, légumes, soupes froides, laitages etc...



Évitez les activités trop intenses durant les heures les plus chaudes (sport, bricolage, jardinage etc...).



Ils peuvent paraître anodins, mais les premiers signaux d'alerte doivent être écoutés. La chaleur et la déshydratation peuvent provoquer des maux de tête, des nausées, faiblesse/grande fatigue, des crampes, des vertiges voire des malaises. Face à ces symptômes, il est conseillé de contacter le 15 pour obtenir une assistance médicale. Si vous le pouvez, essayez de refroidir la personne en la plaçant à l'ombre et en l'hydratant.



Restez au frais chez vous, et évitez les déplacements durant les heures les plus chaudes (entre 11h et 15h) dans la mesure du possible. Essayez de rester dans les pièces les plus fraîches et fermez les volets pour éviter de faire entrer la chaleur pendant la journée : le soleil peut faire monter la température jusqu'à 10° de plus à travers les vitres. Aérez tout de même pendant la nuit et au petit matin. Si vous devez sortir, pensez à porter un couvre-chef, des vêtements légers et amples et essayez de marcher au maximum à l'ombre. Si vous avez un jardin, il est possible de faire de l'ombre grâce à un arbre ou une haie. Sur un balcon, vous pouvez installer des canisses qui filtreront légèrement la chaleur.



Passez voir ou téléphonez régulièrement aux personnes les plus vulnérables pour prendre des nouvelles. Le numéro vert Canicule Info Service, joignable gratuitement au 0800 06 66 66, peut servir à obtenir des conseils mais également pour signaler une personne isolée en cas de besoin.

Sources : Service-public.fr, UFC Que choisir

Rédaction Arthur GUEDON

# Loi “bien vieillir”

— Dans un contexte de vieillissement de la population (les plus de 65 ans seront plus nombreux que les moins de 15 ans d’ici 2030), la loi “bien vieillir” a été adoptée en avril dernier. Mais alors, qu’est-ce qui change concrètement ?



## Lutter contre l’isolement et la perte d’autonomie

Le Gouvernement a décidé la création d’un SPDA (Service Public Départemental de l’Autonomie) destiné aux personnes âgées ainsi qu’aux proches aidants.

L’objectif affiché est la simplification du parcours des usagers en garantissant une sorte de “guichet unique » afin de centraliser les informations et offrir une qualité de service égale à tous, dans le but de favoriser le maintien à domicile.

Concrètement, le SPDA doit rassembler chacun des acteurs des secteurs médicaux, sanitaires et sociaux pour orienter les usagers avec les bons interlocuteurs, évaluer leur situation et au besoin, attribuer des prestations, proposer des solutions concrètes et

réaliser des actions de prévention vers un public plus vulnérable.

D’autre part, le texte prévoit l’organisation de conférences territoriales de l’autonomie chargées de poser les orientations stratégiques et de décider des financements alloués.

La loi prévoit également, dans le cas de crises sanitaires ou de fortes chaleurs, que les services sociaux puissent avoir accès aux registres des personnes vulnérables tenus par les mairies pour les informer et lutter contre leur isolement. Par ailleurs, les mairies auront accès aux registres des bénéficiaires de l’APA (Allocation Personnalisée d’Autonomie) et/ou de la PCH (Prestation de Compensation du Handicap), si ces derniers ont donné leur accord préalable.



Le déploiement des EQLAAT (Equipes Locales d'Accompagnement sur les Aides Techniques) devrait être généralisé dès 2025. Ces équipes permettent un accompagnement de proximité par des professionnels afin de compenser des difficultés pour les personnes âgées et/ou handicapées.

En outre, afin de réagir dès les premiers signes de perte d'autonomie, l'application mobile "Icope" est déployée pour dépister et évaluer les besoins éventuels des plus de 60 ans.

Enfin, un amendement du Gouvernement prévoit une "loi de programmation pluriannuelle pour le grand âge" dès la fin d'année puis, tous les 5 ans. Elle est censée définir l'orientation future des finances publiques en matière d'autonomie.

### **Prévenir les maltraitances**

Chaque personne prise en charge par un établissement de santé ou un EHPAD pourra désigner une personne de confiance dont le rôle sera précisé. Elle aura également un droit de visite quotidien des visiteurs qu'elle souhaite recevoir, sans avoir besoin de prévenir l'établissement. Pour les personnes en soins palliatifs ou en fin de vie, ce droit est valable y compris lors des crises sanitaires. Les animaux de compagnie peuvent également être accueillis dans les EHPAD sous réserve que les résidents soient en capacité de s'en occuper.

Au niveau départemental, une cellule est mise en place pour signaler des cas de maltraitances des personnes âgées, handicapées ou vulnérables. La cellule centralise les signalements du numéro d'alerte national 39 77 que chaque personne est libre de contacter, dès lors qu'elle a connaissance de faits de maltraitance.

### **Soutenir les aides à domicile**

D'ici 2025, chaque personne intervenant auprès des personnes âgées et/ou handicapées se verra remettre une carte professionnelle d'aide à domicile.

De plus, les départements soutenant les déplacements de ces derniers, qu'ils soient en voiture ou en transports, obtiendront des aides pécuniaires de la CNSA (Caisse Nationale de Solidarité pour l'Autonomie).

Le texte prévoit également une possibilité d'expérimentation d'une tarification globale

ou forfaitaire à la place d'une tarification horaire des services d'autonomie à domicile pour une dizaine de départements à partir de 2025.

### Réguler les EHPAD

Afin de laisser les aidants familiaux se reposer, la loi prévoit que les ARS (Agences Régionales de Santé) puissent demander un quota minimum de places réservées pour l'accueil de nuit dans des EHPAD et des résidences autonomie d'ici 2025.

Dans le cadre des GTSMS (Groupements Territoriaux Sociaux et Médico-Sociaux), les EHPAD publics autonomes seront amenés à coopérer et les forfaits soins de ces derniers pourront être utilisés pour réaliser des actions de prévention sur la perte d'autonomie.

Dans le cas d'une ASH (Aide Sociale à l'Hébergement), la loi met fin à l'obligation alimentaire des petits-enfants et de leurs descendants. Cela s'applique aussi aux enfants dont le parent a été condamné pour

un crime ou une agression sexuelle commise sur l'autre parent, ou pour l'enfant retiré du milieu familial avant ses 18 ans.

D'autre part, un décret portant sur les conditions de publication des indicateurs de l'activité des EHPAD (budget, personnes employées etc) par la CNSA (Caisse Nationale de Solidarité pour l'Autonomie) sera publié. Il a pour objectif d'informer au mieux les résidents et leurs familles sur la qualité de prise en charge de l'établissement. Un cahier des charges établi par la Ministre chargée des personnes âgées et des personnes handicapées va également fixer des règles concernant la qualité des repas et la quantité servie pour lutter contre la dénutrition des usagers.

Un dernier volet de cette loi concerne la reconnaissance de la nature de bâtiments à usage d'habitation pour les habitats inclusifs.

Sources : Vie-publique.fr, Pour les personnes âgées, Les Echos, Unafo, Ash

Rédaction Arthur GUEDON



## Réunion des bénévoles **de l'Île-de-France**



Le 14 mai, une partie des bénévoles de la région Île-de-France s'est réunie au siège pour assister à une réunion en compagnie du Président, de la Directrice et de la Directrice adjointe. L'occasion de partager un moment de convivialité tous ensemble !

*De gauche à droite : Christelle BARBIER, Patrick DZIURA, Séverine CASELLATO, Julie BECHENNEC, Jean-Paul CAMO, Sandrine MOUGET, Michelle GUELIANE, Michèle MONNIER et Martine CASSAGNARD.*

## Dépouillement des votes **au siège**

Dans le cadre du renouvellement des membres du bureau, une partie des bénévoles de l'APCLD est venue au siège pour le dépouillement des votes le 22 mai dernier. Un grand merci à eux pour leur investissement et leur efficacité !

*De gauche à droite : Elise QUADOUR, Christelle BARBIER, Brigitte CASSUBIE, Louis PERRIGAULT, Alain TOUTOUS et Monique CHARZAT.*



## La commission de Surveillance **au siège**



Le 19 avril dernier, les membres de la Commission de Surveillance sont venus au siège afin de vérifier les dépenses de l'année passée et d'établir leur rapport.

*De gauche à droite : Alain COROT, Marie-Annick THIERY, Jean-Paul CAMO et Martine COROT.*

## Le Conseil d'Administration **à Lyon**

Le Conseil d'Administration de l'association s'est tenu à Lyon les 30 et 31 mai derniers.

Les Administrateurs et les Membres d'Honneur ont ainsi pu profiter d'une belle visite de la ville organisée par Jean-Jacques CAMY et Yves REDON, ainsi que les bénévoles du Rhône..



# Interview

## de Mélissa MENDES CORREIA

— Mélissa est notre nouvelle Assistante de Direction au siège.

— **Peux-tu te présenter et nous raconter ton parcours avant d'intégrer l'APCLD ?**

Je m'appelle Mélissa MENDES CORREIA et j'ai rejoint l'APCLD en mars dernier. Avant d'intégrer l'association, j'ai travaillé dans différentes entreprises notamment au sein d'une des filiales du groupe TRANSDEV, mais aussi, au sein du Synchrotron SOLEIL (Centre français de rayonnement synchrotron : un outil unique en matière de recherche).

Annuellement, plusieurs milliers de chercheurs du monde entier viennent réaliser des expériences au sein du synchrotron) et également au sein du groupe ELACIN France.

J'ai d'abord été Chargée de missions maintenance en alternance puis, après l'obtention de mon diplôme, Chargée des ressources humaines et administratives.

J'avais donc en charge la gestion du personnel en étant l'interface avec la gestionnaire de paie (suivi des effectifs, saisie des arrêts, édition des certificats de travail, traitement des factures, suivi kilométrique etc).

Dans la seconde entreprise, j'étais rattachée au service RH dans lequel je gérais les déplacements professionnels des collaborateurs, les frais de déplacements et l'élaboration d'un cahier des charges pour le lancement d'un appel d'offre.

Enfin, lors de ma 3<sup>ème</sup> expérience professionnelle, j'ai traité quotidiennement les factures des clients ainsi que la création de comptes des nouveaux clients.

— **Connaissais-tu déjà le milieu associatif ? Qu'est-ce qui t'a donné envie de le rejoindre, et plus particulièrement dans notre association ?**

Je connaissais le milieu associatif, mais je n'y avais jamais travaillé.

J'ai eu envie de rejoindre l'APCLD car c'est une association aux valeurs humaines. Notre association aide les personnes touchées par la maladie et le handicap, ainsi que leurs proches.

Elle sensibilise les salariés qui sont encore en activité, ou bien les retraités à travers ses différentes interventions.

Les thématiques que nous abordons sont utiles à l'humain et à son bien-être quotidien, qu'il s'agisse d'adopter des bonnes habitudes nutritionnelles ou faire de la prévention des différentes maladies : nous pouvons tous être confrontés à ces problématiques à un moment de nos vies.

— **Quelles sont concrètement tes missions en tant qu'Assistante de Direction ?**

J'ai rejoint ce poste d'Assistante de Direction le 26 mars 2024.

Étant encore nouvelle, je n'ai pas encore eu le temps de faire le tour de mon poste, mais mes missions consistent principalement à être un soutien auprès de la Direction et des équipes du siège. Mon poste est très polyvalent !

J'ai une grande partie de gestion administrative des salariés avec la mise à jour des dossiers des salariés, le contrôle des variables de paie, les justificatifs de transport etc.

Je participe également aux différentes réunions d'équipe et j'ai un côté logistique avec l'organisation d'évènements pour l'association, le suivi des contrats avec les différents prestataires, la gestion des fournitures... Sur demande de la Direction, je peux aussi avoir d'autres tâches spécifiques.

Nous souhaitons toutes et tous la bienvenue à Mélissa dans notre association !

*Propos recueillis par Arthur GUEDON*

# Résultat du renouvellement

## Des administrateurs

### Sont réélus

→ Sandrine <b>MOUGET</b>	549 voix
→ Chantal <b>MOUREAU</b>	509 voix
→ Pierrette <b>SAIGRE</b>	469 voix
→ Jean-Paul <b>CAMO</b>	527 voix
→ Philippe <b>DOUTRELUINGNE</b>	479 voix
→ Michelle <b>GUELIANE</b>	461 voix
→ Marie-Laure <b>LANGOUET</b>	450 voix

### N'ont pas été élus

← Marie-Françoise <b>ESPINASSE</b>	302 voix
← Florent <b>ANELKA</b>	270 voix

**616 votants**

(% de votants par rapport aux inscrits : 51,86)

## Du bureau

### Président :

Jean-Paul **CAMO**

### 1<sup>er</sup> Vice-Président :

Jean-François **ROUX**

### 2<sup>nd</sup> Vice-Président :

Philippe **DOUTRELUINGNE**

### Secrétaire Général :

Alain **GAYRAUD**

### Secrétaire Général adjoint :

Olivier **DRAVET**

### Trésorière :

Claudine **BREUILLE**

### Trésorière adjointe :

Sandrine **MOUGET**



# Résultat des votes pour l'Assemblée Générale

**483 votants**

(% de votants  
par rapport aux  
inscrits : 40,65)

— **Approbation de l'Administrateur coopté  
durant l'année :**

Pour : **431**

Contre : **8**

Abstention : **25**

— **Approbation du Rapport moral 2023 :**

Pour : **439**

Contre : **6**

Abstention : **19**

— **Approbation du rapport d'activité 2023 :**

Pour : **441**

Contre : **7**

Abstention : **16**

— **Approbation des Comptes de l'exercice  
2023 à la lecture du Rapport de gestion,  
du Rapport de la Commission de surveillance  
et du rapport du Commissaire aux comptes :**

Pour : **429**

Contre : **7**

Abstention : **28**

— **Approbation sur l'affectation du résultat  
2023 :**

Pour : **425**

Contre : **5**

Abstention : **34**

— **Approbation des conventions  
et engagements règlementés au vu du Rapport  
spécial du Commissaire aux comptes :**

Pour : **422**

Contre : **7**

Abstention : **35**

— **Approbation de la réserve pour projet  
associatif :**

Pour : **419**

Contre : **5**

Abstention : **40**

— **Approbation de la composition  
de la Commission de surveillance pour 2 ans :**

Pour : **425**

Contre : **6**

Abstention : **33**

# Le cancer colorectal



**Le Docteur Ariola HASANI** est cheffe de clinique (CCA) dans le service de chirurgie générale, viscérale et endocrinienne dirigé par Professeur MENEGAUX du Groupe Hospitalier PITIÉ-SALPÊTRIÈRE Sorbonne Université à Paris.

**Le Docteur HASANI** a réalisé sa formation en chirurgie viscérale à l'Université de Naples FEDERICO II, et travaille à Paris depuis 2019. Ses centres d'intérêt sont la chirurgie endocrinienne et colorectale, notamment les techniques mini-invasives et innovantes, comme la chirurgie robotique.



# Le cancer colorectal

— Le cancer colorectal est le troisième cancer le plus fréquent, tous sexes confondus.

Chez l'homme, il se place au troisième rang (derrière celui de la prostate et du poumon) en termes d'incidence et au deuxième rang (derrière le cancer du poumon) en termes de mortalité.

Chez la femme, il se situe au deuxième rang (derrière le cancer du sein) en termes d'incidence et au troisième rang (derrière le cancer du sein et du poumon) en termes de mortalité.

En France, le cancer colorectal présente une incidence de 43000 nouveaux cas estimés par an, aux données de 2018.

## L'ANATOMIE DU COLON ET DU RECTUM

Le colon mesure environ 150 cm et présente un diamètre d'environ 7 cm.

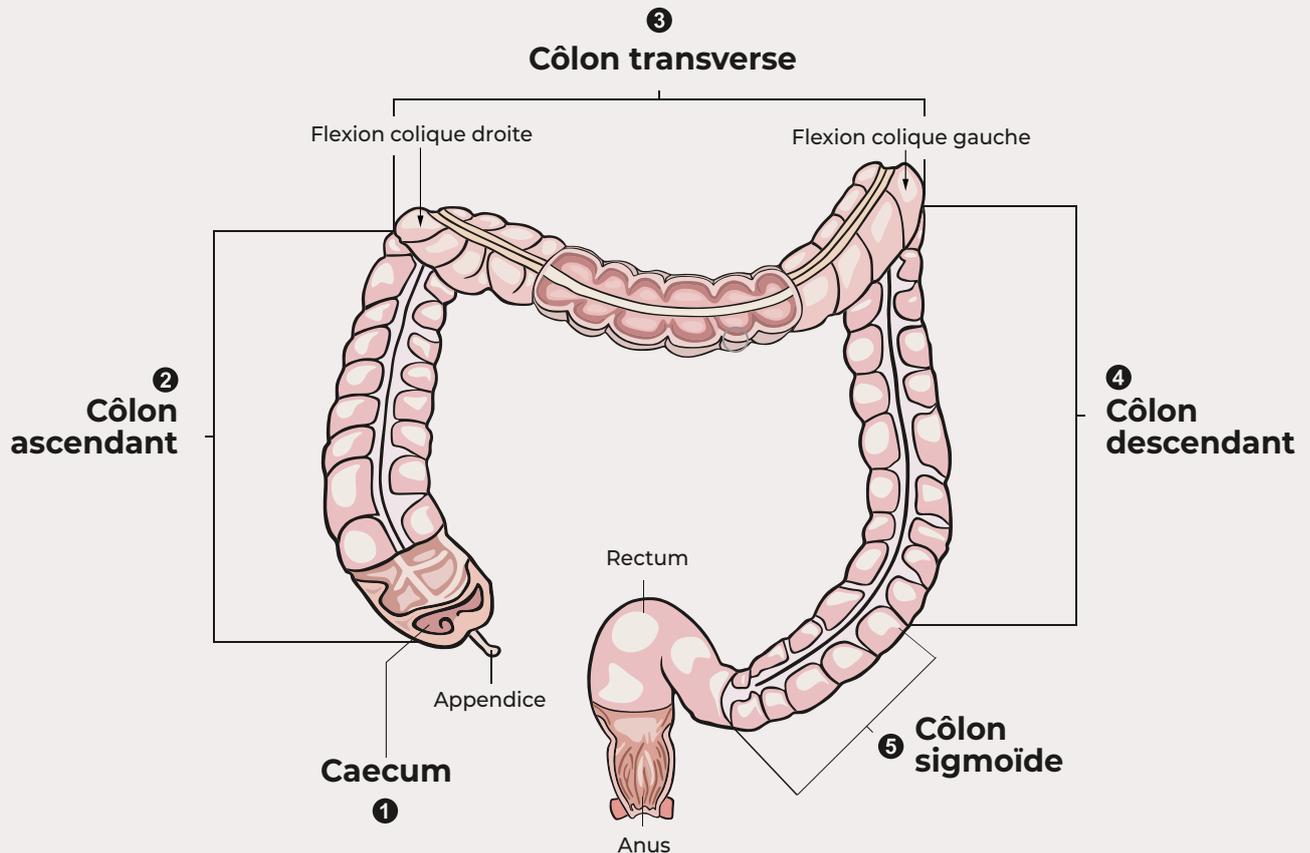
Son rôle est de terminer la digestion, de récupérer l'eau du chyme intestinal et d'évacuer les déchets résiduels.

**Le côlon se divise en plusieurs segments :**

- le côlon ascendant ou côlon droit ;
- le côlon transverse ;
- le côlon descendant ou côlon gauche ;
- le côlon sigmoïde.

Le rectum mesure environ 15 cm et se situe entre le colon sigmoïde et l'anus. Sa fonction principale est de stocker les selles avant qu'elles soient évacuées par l'anus.

Au fur et à mesure que les selles progressent dans le côlon, elles deviennent de plus en plus solides. Dans le côlon droit, elles sont liquides, tandis que dans le côlon gauche, elles sont semi-solides.





Un cancer peut se développer dans n'importe quelle portion du côlon. Néanmoins, dans plus de la moitié des cas, le cancer touche le côlon sigmoïde.

La paroi du côlon est constituée de quatre couches différentes qui se superposent.

Le cancer du côlon est une maladie des cellules qui tapissent la paroi interne du côlon. Il se développe à partir d'une cellule initialement normale qui se transforme et se multiplie de façon anarchique, jusqu'à former une masse appelée cancer.

### QUELS SONT LES FACTEURS DE RISQUES ?

#### — L'âge

Le cancer colorectal est un cancer dont la fréquence augmente avec l'âge : 9 personnes atteintes sur 10 ont plus de 50 ans. L'âge moyen au moment du diagnostic est de 70 ans.

#### — Les habitudes de vie

Le cancer colorectal semble être associé à un régime alimentaire pauvre en fibres ainsi qu'à une consommation importante de viande rouge, de charcuterie, de graisses animales.

La consommation d'alcool, le tabac, la sédentarité et le surpoids sont des facteurs de risque identifiés ; à l'inverse, une activité physique régulière est un facteur protecteur.

#### — Les facteurs individuels

Les maladies inflammatoires chroniques de l'intestin (MICI), comme la maladie de Crohn et la colite ulcéreuse, augmentent le risque de cancer, notamment lorsqu'elles évoluent depuis plus de 10 ans.

#### — Les facteurs familiaux et génétiques

Le risque d'avoir un cancer colorectal est plus élevé lorsqu'un ou plusieurs parents du premier degré ont déjà été atteints par la maladie, notamment avant l'âge de 50 ans.

Deux formes familiales, liées à des mutations génétiques spécifiques, sont identifiées : la polypose adénomateuse familiale et le syndrome de Lynch, ou cancer héréditaire du côlon sans polypose.

### LE DÉPISTAGE

Depuis mai 2015, le dépistage organisé du cancer colorectal consiste en la réalisation

d'un test immunologique rapide et indolore à effectuer chez soi.

Le principe du test immunologique fécal est qu'il reconnaît dans les selles la présence de traces de sang alors que le sang n'est pas visible à l'œil nu.

Le prélèvement sera ensuite envoyé en laboratoire pour être analysé.

L'objectif du test est ainsi de détecter des lésions pré-cancéreuses (polypes) ou de petits cancers qui sont déjà responsables d'un saignement minime sans pour autant être encore responsables de symptômes digestifs (constipation récente, saignement) ou généraux (perte de poids, fatigue) qui témoigneraient alors de lésions plus évoluées.

Le test est proposé tous les deux ans aux personnes de 50 à 74 ans qui n'ont pas eu de coloscopie de dépistage récente (dans les deux ans précédents) et qui ne présentent pas des facteurs de risque personnels ou familiaux de cancer colorectal.

Lorsqu'il est positif, le test doit conduire à une consultation avec un gastro-entérologue et la réalisation d'une coloscopie.

La coloscopie constitue l'examen de référence pour visualiser l'intérieur du côlon. Il permet aussi de déceler et retirer d'éventuels polypes avant qu'ils n'évoluent en cancer. Cette évolution du polype bénin au véritable cancer du côlon est lente, s'étalant sur plusieurs années. C'est la raison pour laquelle s'il existe des anté-

cédents ou des facteurs de risque la réalisation d'une coloscopie tous les cinq ans est recommandée.

Si la paroi du côlon présente des irrégularités, une biopsie sera effectuée. Seul l'examen anatomopathologique au microscope permet de conclure de façon définitive si les lésions prélevées sont cancéreuses ou non.

## SYMPTÔMES

Les cancers colorectaux se développent souvent en silence, sans provoquer de symptômes particuliers. Ils peuvent rester longtemps asymptomatiques.

**Néanmoins, certains signes peuvent être révélateurs d'un cancer :**

- les troubles persistants ou soudains du transit intestinal, comme constipation soudaine ou qui s'aggrave et/ou diarrhées ;
- distension abdominale ;
- selles plus étroites que d'habitude ;
- des vomissements ;
- des saignements par l'anus (rectorragies) ;
- douleurs abdominales ;
- glaires émises par l'anus ;
- anémie, perte de poids, fatigue.

## QUE FAIRE EN CAS DE CANCER COLORECTAL ?

Différents types de traitements peuvent être utilisés pour traiter un cancer colorectal : la chirurgie, la radiothérapie (pour les cancers du rectum), la chimiothérapie, les thérapies ciblées et plus récemment l'immunothérapie.

**Les traitements contre le cancer peuvent avoir différents objectifs, selon le traitement choisi et selon le stade du cancer :**

- Guérir le cancer en supprimant la totalité des cellules cancéreuses ;
- Empêcher le cancer de se développer et de se propager ;
- Réduire le risque de récurrence ;
- Améliorer le confort et la qualité de vie de la personne malade, en traitant les troubles causés par le cancer ou les traitements et en atténuant les symptômes liés à la maladie, comme la douleur.

Il arrive parfois qu'un seul type de traitement soit nécessaire. Dans d'autres cas, une association de traitements est nécessaire pour mieux maîtriser la maladie. On peut ainsi réaliser une chirurgie et compléter ensuite le traitement par une chimiothérapie. Son objectif est de compléter l'action du traitement principal et de renforcer son efficacité.

La chirurgie est le traitement principal du cancer du côlon.

Elle consiste à enlever la portion du côlon atteinte par la tumeur et le réseau de ganglions correspondant, le curage ganglionnaire.

L'intervention peut être réalisée sous coelioscopie ou par laparotomie, sous anesthésie générale.

Une laparotomie désigne une ouverture de la paroi abdominale.

La coelioscopie comporte de petits orifices d'environ 5 et 10 mm sur la paroi abdominale



Une hospitalisation de 3-7 jours est généralement nécessaire

pour introduction d'une caméra et des instruments qui permettent la réalisation de la colectomie. Il est, toutefois, presque toujours nécessaire de faire une ouverture abdominale, certes plus petite que pour une intervention par laparotomie, pour enlever le morceau de côlon qui a fait l'objet de la résection.

La voie coelioscopique a la réputation d'entraîner moins de douleurs et de permettre une sortie de l'hôpital plus rapide. Ainsi, quand une voie coelioscopique est proposée, le chirurgien doit prévenir le patient de la possibilité de conversion. C'est-à-dire de modifier en cours d'intervention la méthode opératoire et passer par une laparotomie.

Le geste dépend ensuite de la localisation de la tumeur. Parfois la confection d'une stomie ou anus artificiel peut être nécessaire surtout si l'opération a dû être faite en urgence. Cette stomie est le plus souvent transitoire et sera refermée après quelques semaines.

La chirurgie pour colectomie peut nécessiter la mise en place d'une sonde vésicale et/ou d'une sonde naso-gastrique ou de drainage abdominal qui seront retirés dans les heures ou jours qui suivent l'intervention. Une hospitalisation de 3-7 jours est généralement nécessaire.

Dans certains cas un traitement médical par chimiothérapie peut être proposé si l'examen de la pièce opératoire est en faveur d'une agressivité particulière de la maladie.

Pour plus d'infos



<https://www.snfge.org/content/cancer-du-colon-cancer-colorectal>

## 39 77 : pour signaler les cas de maltraitances de personnes vulnérables

Chaque année, des personnes âgées, handicapées, vulnérables sont victimes de situations de maltraitance qu'ils soient en établissement spécialisés ou bien à leur domicile. Que vous soyez un professionnel de santé, un témoin ou même une victime de ces maltraitances, un numéro d'écoute national et gratuit a été créé pour dénoncer ces mauvais traitements : le 39 77. Ce numéro est joignable du lundi au vendredi de 9h à 19h et les samedis et dimanches entre 9h et 13h puis entre 14h et 19h. Si vous pensez qu'une personne peut être maltraitée, essayez de repérer certains

signes pour les signaler : perte de poids, manque d'hygiène, personne dans la crainte, disparitions d'objets, lésions inexplicables etc.

Source : Service Public

Rédaction Arthur GUEDON

### À noter :

Il existe également un numéro pour signaler des cas de maltraitances d'enfants : le 119, joignable 24h/24 et 7j/7.

## Un Français sur deux myope à l'horizon 2030

Selon la Fondation Rothschild, environ 1/3 des Français et 1/4 de leurs enfants seraient myopes. En ayant analysé les habitudes de vie sur le continent asiatique, où l'épidémie de myopie atteint parfois les 90 % de la jeune population dans certaines villes en Corée du sud ou en Chine, la Fondation estime qu'un français sur deux pourrait être myope d'ici 2030.

Par ailleurs, 10 % d'entre eux seront atteints par une myopie forte, pouvant affecter gravement la vue : décollement de rétine, glaucome voire cécité. La cause principale ? Le manque de lumière naturelle et la sollicitation importante de la vision de près, notamment à cause d'un usage prépondérant des écrans. Pour réagir face à l'urgence de la situation, la Fondation a lancé l'ouverture du premier Institut Français de la myopie dédié à la recherche ainsi qu'à la prise en charge de la myopie : une première en Europe. Grâce à cet Institut, la France espère bien devenir une référence mondiale pour vaincre la myopie alors que la plupart des ophtalmologues espèrent une politique de santé publique sur la question.

Sources : Fondation Rothschild, Santé Magazine, AFP, Ouest France

Rédaction Arthur GUEDON



## Bientôt la fin du moustique tigre ?

On l'apprenait récemment, le moustique tigre responsable entre autres de la propagation du virus Zika, du chikungunya et de la dengue, a complètement colonisé la France.



Certains départements comme le Val-de-Marne ou les Bouches-du-Rhône sont même régulièrement en état d'alerte maximale concernant sa propagation. Toutefois, des scientifiques Chinois pourraient bien résoudre le problème d'ici peu grâce à une méthode de lutte inédite : stériliser les femelles tout en infectant les mâles avec une bactérie les empêchant de se reproduire.

Résultat : le nombre d'œufs de moustiques a été réduit de 94 % dans l'une des régions test connue pour être l'une des plus touchées au monde par la dengue. Le nombre de femelles (ce sont elles qui piquent) a quant à lui chuté de 83 %. D'autres méthodes sont actuellement à l'étude, notamment à La Réunion où la stérilisation des mâles par irradiation semble montrer des résultats très satisfaisants sur la diminution de la population des moustiques. Ces études pourraient à l'avenir offrir un espoir de lutte contre d'autres maladies comme le paludisme.

Sources : Futura Science, Sciences et Avenir, Les Echos

Rédaction Arthur GUEDON

# L'acquisition de congés payés durant un arrêt maladie d'origine non professionnelle dans le Code du Travail

— Depuis le 23 avril dernier, le Code du Travail est conforme au droit de l'Union Européenne grâce à l'article 37 de la loi n°2024-364. Alors, quelles sont ces nouvelles dispositions ?

le Code du Travail est conforme au droit de l'Union Européenne grâce à l'article 37 de la loi n°2024-364



## L'acquisition de congés payés lors d'un arrêt maladie d'origine non professionnelle

Dans le cadre d'un accident du travail ou d'une maladie professionnelle, un salarié acquiert chaque mois 2,5 jours de congés payés dans la limite de 30 jours ouvrables. Désormais, lors d'un arrêt maladie d'origine non professionnelle (survenu donc, en dehors et sans lien avec le travail), chaque salarié obtiendra 2 jours de congés payés par mois dans la limite de 24 jours ouvrables.

## Le report des congés acquis dans le cas d'un arrêt

Dans le cas où, à cause d'un arrêt maladie, un salarié n'a pas pu poser ses congés payés durant la période de prise de ces derniers, il disposera maintenant d'un délai de 15 mois pour les reporter.

## Le point de départ de ce délai peut différer :

→ Si les congés sont acquis avant un arrêt ou pendant un arrêt inférieur à un an, le délai de 15 mois débute au moment où l'employeur informe le salarié de ses droits, au moment où ce dernier reprend le travail.

→ Si les congés sont acquis durant un arrêt supérieur ou égal à un an, le délai de 15 mois débute à la fin de la période au cours de laquelle les congés sont acquis. Dans le cas où le salarié reprend le travail avant la fin des 15 mois, le délai est suspendu jusqu'à ce que l'employeur l'informe de ses droits.

Les congés expirent au terme des 15 mois de report, sauf dans le cas d'un accord d'entreprise ou d'une convention spécifique).

L'employeur est tenu d'informer chaque salarié du nombre de jours qu'il a acquis et de la date maximum à laquelle il peut les poser, dans un délai d'un mois à compter de la reprise du travail du salarié après un arrêt maladie. Tout moyen pouvant être daté peut être utilisé pour informer le salarié.

## La rétroactivité des droits

La loi d'avril 2024 est applicable aux situations antérieures à celle-ci pour la date postérieure au 1<sup>er</sup> décembre 2009.

## Deux cas sont alors possibles :

- Le salarié est toujours dans l'entreprise : il dispose d'un délai de 2 ans, à compter de la promulgation de la loi, pour saisir la justice et réclamer des congés payés.
- Le salarié n'est plus dans l'entreprise (qu'il soit parti volontairement, à la suite d'un licenciement ou d'un départ à la retraite) : il peut agir dans les 2 ans s'il n'a pas quitté l'entreprise depuis plus de 3 ans. Dans le cas contraire, la prescription triennale est de mise et fait obstacle à toute action d'un ancien salarié ayant quitté l'entreprise depuis plus de 3 ans.

Sources : Service-Public.fr, LegiFrance, LCP, Editions Tissot

Rédaction Arthur GUEDON

# Diabète et manque de sommeil : une corrélation inquiétante

— Le sommeil est un élément essentiel de notre bien-être.



Il est recommandé de dormir entre 7 et 8 heures par nuit

Cependant, dans notre société moderne, le manque de sommeil est devenu courant : les Français ont perdu une heure de sommeil depuis les années 1960 avec désormais une moyenne de 6h42 de sommeil par nuit. Ce phénomène a des conséquences sur notre santé.

Le sommeil joue un rôle crucial dans la régulation de notre métabolisme. Quand le corps se repose, notre organisme régule la production d'insuline, une hormone qui permet à notre corps d'utiliser le glucose présent dans notre sang. En revanche, le corps peut avoir du mal à la réguler lorsqu'il manque de sommeil.

Ceci peut avoir pour effet d'entraîner une résistance à l'insuline : le glucose reste alors dans le sang au lieu d'être utilisé par les cellules, entraînant ainsi un diabète de type 2.

## Les études confirment la corrélation

Plusieurs études ont confirmé la corrélation entre le manque de sommeil et le risque de diabète.

La plus récente, effectuée par les chercheurs de l'Université d'Uppsala en Suède sur un échantillon de 250 000 personnes confirme la tendance. Il est apparu que les personnes dormant moins de 6h, avec un régime alimentaire similaire et des habitudes de vie communes, avaient un risque accru de développer la maladie, comparé aux autres. Le risque était de 16% plus élevé pour ceux qui dormaient seulement 5h et de 41% pour ceux ne dépassant pas les 4h.

## Prévenir le risque

Pour prévenir le risque de diabète, il est donc essentiel de veiller à la qualité de notre sommeil. Il est recommandé de dormir entre 7 et 8 heures par nuit. De plus, il est important d'adopter des habitudes qui facilitent le sommeil : pratiquer une activité physique la journée, éviter les écrans avant de dormir, avoir une chambre calme et sombre, et éviter les repas trop lourds le soir.

Sources : Inserm, Le Figaro, 20 Minutes, Ouest France

Rédaction Arthur GUEDON

# Quizz des sportifs français

— Zinedine Zidane, Yannick Noah, Tony Estanguet, Tony Parker, Camille Lacourt, Nikola Karabatic, Marie-José Perec, David Douillet...  
Ils sont nombreux à avoir marqué l'histoire du sport français.  
À l'occasion des Jeux-Olympiques de Paris, voyons de quelles régions viennent nos plus grands champions. Faites le quizz !



Salty View/Shutterstock.com

**1** D'où Teddy RINER est-il originaire ?

- A - Île-de-France
- B - Guadeloupe
- C - Auvergne-Rhône-Alpes
- D - La Réunion



Victor Velter/Shutterstock.com

**5** D'où Renaud LAVILLENIE est-il originaire ?

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



neftali/Shutterstock.com

**2** D'où Raymond KOPA est-il originaire ?

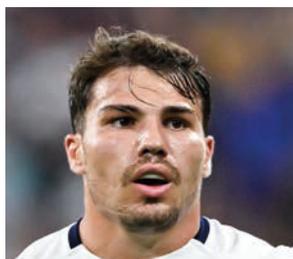
- A - Nord-Ouest
- B - Est
- C - La Réunion
- D - PACA



cristiano barni/Shutterstock.com

**6** D'où Sébastien LOEB est-il originaire ?

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



Victor Velter/Shutterstock.com

**3** D'où Antoine DUPONT est-il originaire ?

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



ph.FAB/Shutterstock.com

**7** D'où Dimitri PAYET est-il originaire ?

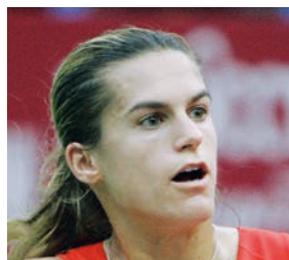
- A - PACA
- B - La Réunion
- C - Mayotte
- D - Nord-Ouest



Paolo Bona/Shutterstock.com

**4** D'où Laure MANAUDOU est-elle originaire ?

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



kajoku/Shutterstock.com

**8** D'où Amélie MAURESMO est-elle originaire ?

- A - Île-de-France
- B - PACA
- C - Guyane
- D - Est



Anders Riishede / Shutterstock.com

**9** D'où Mélanie DE JESUS DOS SANTOS est-elle originaire ?

- A - Martinique
- B - Centre-Bourgogne-Limousin
- C - Guadeloupe
- D - Aquitaine



photoyh / Shutterstock.com

**12** D'où Edwige LAWSON-WADE est-elle originaire ?

- A - Ouest
- B - Île-de-France
- C - Martinique
- D - Guadeloupe



StockphotoVideo / Shutterstock.com

**10** D'où Ulrich ROBEIRI est-il originaire ?

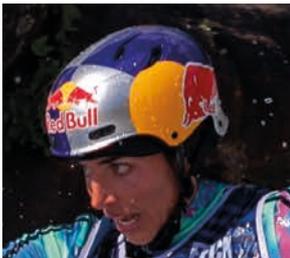
- A - Guyane
- B - Auvergne-Rhône-Alpes
- C - Île-de-France
- D - Aquitaine



spatuletail / Shutterstock.com

**13** D'où Raymond POULIDOR est-il originaire ?

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



ComPix / Shutterstock.com

**11** D'où Jessica FOX est-elle originaire ?

- A - Mayotte
- B - Ouest
- C - PACA
- D - Centre-Bourgogne-Limousin

Rédaction Arthur GUEDON

**RÉPONSES :**

**1 - Réponse B** - Si c'est bien dans le 19<sup>ème</sup> arrondissement de Paris qu'il commença le judo, l'athlète le plus champion du Monde, 5 fois Champion d'Europe, 4 fois Champion de France et détenteur de 3 médailles d'or Olympiques) a vu le jour à Pointe-à-Pitre en Guadeloupe le 7 avril 1989.

**2 - Réponse A** - Le footballeur est né le 13 octobre 1931 à Neux-les-Mines dans le Pas-de-Calais, 4 fois champion de France avec Reims, double champion d'Espagne et triple vainqueur de la Coupe des clubs champions Européens (ancienne Ligue des Champions) avec le Real Madrid, il sera également élu meilleur joueur de la coupe du Monde 1958, où l'équipe le 18 septembre 1986. Médaille d'or aux Jeux-Olympiques de Londres en 2012, à la perche en 2014 en Ukraine en sautant à 6,16 m. Un record qui ne sera battu que 6 ans plus tard avec un centimètre de plus.

**3 - Réponse D** - Le triple champion de France remporta 3<sup>ème</sup> avec un certain succès devant : Michel Platini, Jean-Pierre Papin, Zinedine Zidane et Karim Benzema.

**4 - Réponse C** - Née à Villurbanne dans le Rhône, la nageuse s'est constituée l'un des meilleurs palmarès au monde avec 81 titres dont 3 titres dans le Rhône, la nageuse s'est constituée l'un des meilleurs palmarès aux Jeux-Olympiques d'Athènes. Son frère Florent suit ses traces avec 4 titres de champion du Monde, 6 titres de champion de France et 1 médaille d'or aux Jeux-Olympiques de Londres.

**5 - Réponse D** - L'athlète, spécialiste du saut à la perche, est né à Barbezieux-Saint-Hilaire en Charente le 18 septembre 1986. Médaille d'or aux Jeux-Olympiques de Londres en 2012, il bat le record du monde de saut à la perche en 2014 en Ukraine en sautant à 6,16 m. Un record qui ne sera battu que 6 ans plus tard avec un centimètre de plus.

**6 - Réponse A** - Né à Haguenau, dans le Bas-Rhin, le pilote de rallye français est le plus titré de l'histoire de ce sport automobile. Il a notamment remporté 9 titres de champion du monde de rallye consécutifs avec l'écurie Citroën.

**7 - Réponse B** - Le footballeur international est né à Saint-Pierre à La Réunion le 29 mars 1987. Il atteindra la finale de l'Euro 2016 avec l'équipe de France de Didier Deschamps mais manquera malheureusement la Coupe du Monde 2018 après une terrible blessure lors de la finale de l'Europa League perdue par l'OM la même année face à l'Atlético Madrid.

**8 - Réponse A** - Née le 15 juillet 1979, à Saint-Germain-en-Laye en Île-de-France, elle est encore à ce jour la française la plus titrée en simple avec 25 titres dont 2 titres du Grand Chelem et 1 victoire de la Fed Cup. Elle est classée n°1 mondiale et domine le tennis mondial en 2004.

**9 - Réponse A** - La gymnaste née à Schoelcher en Martinique le 5 mars 2000 est déjà la française la plus titrée des championnats d'Europe de gymnastique artistique. À seulement 24 ans, elle est quadruple championne d'Europe et octuple championne de France.

**10 - Réponse A** - Né le 26 octobre 1982 à Cayenne, en Guyane, l'écrivain de France remporta 9 titres de champion du monde d'Espagne, un championnat de France tout de même 189 victoires dont 1 Tour qu'il n'aura jamais remporté, il occupe l'éternel second, pour le Tour de France le plus populaire du pays. Surnommé à Masbaraud-Mérignat dans la Creuse, le cycliste français est certainement le plus populaire du pays. Surnommé à Masbaraud-Mérignat dans la Creuse, le cycliste français est certainement le plus populaire du pays. Surnommé à Masbaraud-Mérignat dans la Creuse, le cycliste français est certainement le plus populaire du pays.

**11 - Réponse C** - Fille de deux anciens champions de canoë, la franco-australienne née le 11 juin 1994 à Marseille, dans les Bouches-du-Rhône, est la première athlète à recevoir la médaille d'or en Canoë slalom aux Jeux-Olympiques de Tokyo en 2020.

**12 - Réponse A** - La triple championne d'Europe, triple championne de France et sextuple gagnante de la Coupe de France est née à Rennes en Îlle-et-Vilaine le 14 mai 1979. Elle a évolué au poste de meneuse de l'équipe de France de 1998 à 2013 avec 210 sélections.

**13 - Réponse C** - Né le 15 avril 1936 de parents espagnols, un championnat de France remporta 9 titres de champion du monde de rallye consécutifs avec l'écurie Citroën.

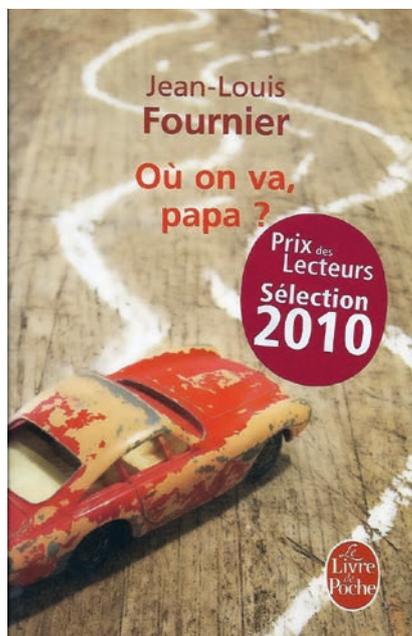
**11 - Réponse C** - Fille de deux anciens champions de canoë, la franco-australienne née le 11 juin 1994 à Marseille, dans les Bouches-du-Rhône, est la première athlète à recevoir la médaille d'or en Canoë slalom aux Jeux-Olympiques de Tokyo en 2020.

**12 - Réponse A** - La triple championne d'Europe, triple championne de France et sextuple gagnante de la Coupe de France est née à Rennes en Îlle-et-Vilaine le 14 mai 1979. Elle a évolué au poste de meneuse de l'équipe de France de 1998 à 2013 avec 210 sélections.

**13 - Réponse C** - Né le 15 avril 1936 de parents espagnols, un championnat de France remporta 9 titres de champion du monde de rallye consécutifs avec l'écurie Citroën.

# Où on va papa ?

par Jean-Louis FOURNIER



— Au tout début de la lecture, j'ai été un peu surprise du ton employé par l'auteur...

Il décrit son quotidien avec tout d'abord un enfant handicapé, puis deux, avec une forme d'auto-dérision et même en plaisantant avec une histoire qui n'est pourtant pas simple à gérer.

Puis, au fil des pages, on réalise que sous couvert de légèreté, il nous livre un récit touchant et rempli d'amour pour ses enfants, sur le fait qu'ils ne soient pas "comme les autres", ce dont il se sent d'ailleurs coupable.

Ce livre est rempli de ses pensées quelques fois cocasses mais aussi des choses toutes simples que ne pourront pas réaliser ses en-

fants comme étudier, avoir un métier passionnant, se marier, avoir des enfants etc... Il reproche également à la société actuelle de ne pas assez se préoccuper de ces enfants et de laisser les parents se débrouiller seuls.

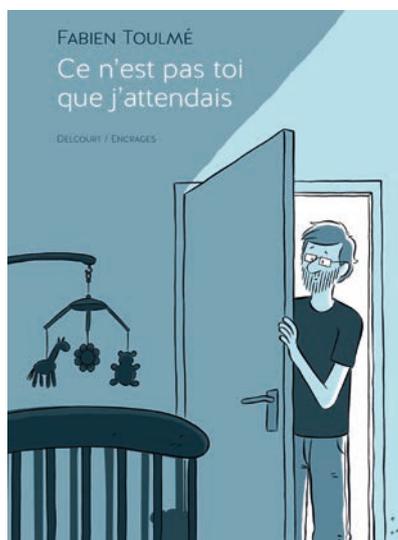
Finalement, ce livre est une lettre d'amour adressée à ses enfants que ces derniers ne pourront jamais lire.

J'ai beaucoup aimé ce récit traité parfois avec légèreté et parfois avec sérieux : il ne verse pas dans le pathos et se lit facilement.

Rédaction Marie-José CAUTE

# Ce n'est pas toi que j'attendais

par Fabien TOULMÉ



— Le choix de l'expression par la bande dessinée a tout de suite attiré mon attention ! Cette ouverture supplémentaire libère l'imagination du lecteur, en enrichissant sa réflexion.

Les courtes bulles de dialogues posent le cheminement de la découverte, le déni...

Toutes les étapes traversées par l'auteur, nouveau père d'un enfant porteur de la trisomie 21. Je ne peux que vous recommander la lecture de ce livre, criant de sincérité.

Son approche accessible témoigne humblement du vécu traversé par les parents d'enfants différents.

Par cette méthode ludique, il peut, il va toucher un plus large public. Félicitations à Fabien TOULMÉ pour sa contribution originale à l'acceptation de soi, à l'ouverture d'esprit, au courage de notre nature.

En conclusion, c'est avec sagesse qu'il reconnaît la différence et finalement, s'en enrichit.

Rédaction Marie-Françoise ESPINASSE

# La mirabelle : à consommer rapidement !

Pour 100 g,  
elle apporte  
environ  
50 calories.

— En plus d'être délicieuse, la mirabelle possède nombreux bienfaits pour la santé.



**O**riginaire principalement de Lorraine, et récoltée à la fin de l'été, on la consomme habituellement entre août et septembre, dépêchez-vous pour en profiter !

À l'image d'autres fruits comme la pomme ou la poire, la mirabelle est très peu calorique. Pour 100 g, elle apporte environ 50 calories. De plus, elle est l'alliée parfaite des fortes chaleurs en étant composée à 80 % d'eau, lorsqu'elle est évidemment consommée crue.

Parmi les 20 % restants se trouvent de nombreuses substances particulièrement antioxydantes

## À savoir



Elle est particulièrement indiquée pour la majorité des séniors en comblant les besoins en vitamines, en minéraux et en oligoéléments.

comme les flavonoïdes et les polyphénols qui améliorent la plasticité cérébrale.

Très riche en bêta-carotène, la mirabelle aide à préserver les cellules de la peau et à freiner leur vieillissement. Elle favorise également le transit grâce à ses fibres aux propriétés laxatives.

Rédaction Arthur GUEDON

Sources : Passeport santé, Santé Magazine, Marmiton

### Ingrédients

- 100 g de sucre en poudre
- 50 g de beurre doux
- 1 pâte brisée
- 750 g de mirabelles (que vous aurez dénoyautées au préalable)
- 1 œuf

### Préparation

- Étalez votre pâte brisée dans un moule que vous aurez préalablement huilé ou beurré. Piquez le fond puis déposez-y les mirabelles coupées en deux.
- Dans une poêle chaude, faites fondre le beurre avec le sucre en remuant régulièrement.
- Sortez la poêle du feu pour y ajouter l'œuf battu. Versez ensuite la préparation par-dessus les mirabelles.
- Laissez cuire le tout pendant 40 min à 170° C. Régalez-vous en la servant chaude ou laissez-la reposer pour la déguster bien fraîche après une nuit au frigidaire.

# L'ANR : des retraités dynamiques



— Bientôt centenaire, l'Association Nationale de Retraités a été créée pour "défendre les intérêts moraux et financiers des retraités".



Présente dans chaque département, désormais reconnue d'intérêt général, l'association accueille des retraités de La Poste, des Télécom-Orange, et, depuis 2018, d'autres horizons (instituteurs, pompiers, fonctionnaires, mais aussi retraités venant du privé). Ces derniers représentent désormais plus de 20 % des adhérents.

## 5 principes animent l'ANR :

→ **Se retrouver** en participant à des activités de loisirs.

La plupart des départements font des randonnées, de la marche, des voyages en France et à l'étranger, mais beaucoup ont développé d'autres activités : la généalogie, la tai-chi, les jeux de cartes, la danse de salon, les rendez-vous gastronomiques, le tricot, le long-cote... Chaque adhérent peut développer une activité, tous les moyens sont mis à sa disposition.

→ **S'entraider** : la solidarité est développée au maximum : colis à Noël pour les plus anciens, cartes d'anniversaire, présence aux obsèques, coups de téléphone pour les plus isolés, visites à domicile ou en EHPAD.

→ **S'informer** : la revue de l'ANR "La Voix de l'ANR", trimestrielle, donne des informations générales sur les retraites, d'autres plus techniques, des pages touristiques, historiques, des jeux.

→ **Se défendre** : une commission nationale établit la motion des doléances des retraités (participation aux instances qui régissent le sort des retraités, maintien du pouvoir d'achat, injustices fiscales...). Cette motion, votée en assemblée générale, est présentée au maximum de parlementaires. Cela a déjà généré plusieurs propositions de loi.

→ **Se protéger** : par son assurance-décès mutualiste, l'Amicale-Vie, elle permet de constituer un capital pour financer ses obsèques.

Animée que par des bénévoles, l'ANR souffre de la désaffection générale pour les associations, mais a mené une réflexion de fond pour mieux s'adapter aux attentes des retraités.

*François-Xavier LEHMANN  
Président National de l'ANR*

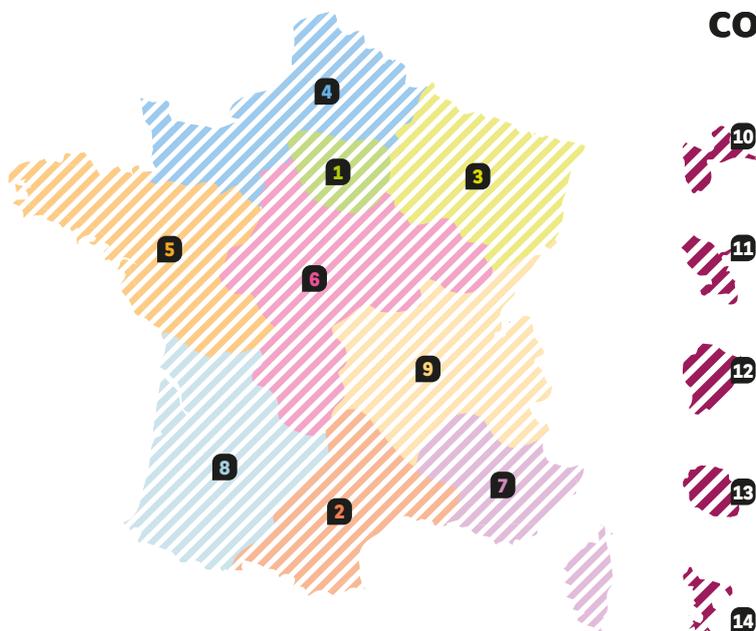
### SIÈGE DE L'ANR

13, rue des Immeubles Industriels  
75011 Paris

Tél. : 01 43 79 37 18

Mail : Anrsiege@orange.fr

Facebook : Association Nationale de Retraités & ANR.BienVivreSaRetraite

**1 ÎLE-DE-FRANCE**

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

**2 OCCITANIE**

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

**8 AQUITAINE**

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**

**Animari ASSANI**  
Port : 06 39 24 98 29  
E-mail : animari.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 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

**La maladie ou  
le handicap,  
ça n'arrive  
pas qu'aux  
autres.**

**Afin de poursuivre  
sa mission première  
d'aide aux personnes  
touchées par la maladie  
et/ou le handicap, l'APCLD  
a besoin de votre générosité.  
Faites un geste de solidarité.**

## **Comment faire un don ?**



Flashez le QR Code pour vous rendre sur notre site [www.apclد.fr](http://www.apclد.fr)

Vous pouvez faire un don en ligne ou télécharger le bulletin pour faire votre donation par courrier.