

# Solidarité *Magazine*

## DOSSIER

### Les aidants familiaux

par Le Dr Laure VEZIN

P.16

#### ACCOMPAGNEMENT

Prévention des risques cardiovasculaires  
chez Orange

#### CONSEILS

Prendre soin de sa peau et prévenir  
les lésions

#### JEU

Quizz, vos aliments sont-ils transformés  
ou naturels ?



## SOMMAIRE

### VIE DE L'ASSOCIATION

|                       |    |
|-----------------------|----|
| Accompagnement        | 04 |
| Prévention            | 09 |
| Conseils et démarches | 11 |
| Dans notre asso       | 15 |

### DOSSIER MÉDICAL

|  |    |
|--|----|
| Les aidants familiaux<br>par le Dr Laure VEZIN | 16 |
|--|----|

### ACTUALITÉS

|                      |    |
|----------------------|----|
| Actualités médicales | 24 |
| Brèves               | 26 |
| Recette              | 27 |
| Jeu                  | 28 |
| Culture              | 29 |
| Infos Asso           | 30 |
| Contacts             | 31 |



— Jean-Paul CAMO  
Président de l'APCLD

# L'APCLD organise une campagne d'appel aux dons

Comme la plupart des associations de solidarité, l'APCLD organise cet automne une campagne d'appel aux dons "La campagne membres bienfaiteurs".

Notre association n'est pas une machine à collecter les dons qui vous adresse tous les deux mois un courrier accompagné de son stylo bille ou de son crayon siglé de son logo, dont le principal objectif semble n'être que de recueillir des fonds !

Les sommes que nous recueillons par ce biais sont investies dans l'amélioration des campagnes de prévention en matière de santé publique que nous diffusons auprès des salariés de La Poste et Orange, et auprès des retraités.

Elles viennent compléter nos ressources financières que sont les importantes subventions des CSEC de La Poste et d'Orange, les montants des adhésions annuelles et les produits de la vente de ce magazine ou de la location à tarif social de nos logements franciliens.

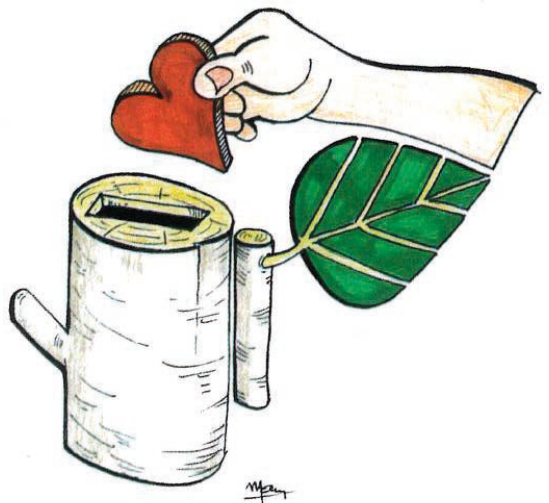
Faire un don à l'APCLD, c'est à la fois marquer son soutien aux actions qu'elle mène et concrétiser son attachement à une valeur mise à mal dans les débats politiques actuels, la Solidarité.

Ce magazine laisse aussi une large place à la problématique des proches aidants qui concerne en France 11 millions de personnes.

Admettre que l'on est devenu un proche aidant, savoir de quelles aides il est possible de bénéficier, maîtriser ses émotions et définir ses limites pour éviter "le burn-out de l'aidant" sont quelques-uns des thèmes que vous découvrirez dans l'article de Laure VEZIN.

Enfin, je ne peux conclure cet éditorial, sans partager avec vous l'information de la disparition d'Yves HAMEAU qui, par ses dessins, a illustré avec humour et pertinence nombre de numéros du Solidarité Magazine ainsi que d'autres publications et manifestations de l'APCLD.

Je vous souhaite une excellente lecture.



**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  
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, Lydie CAUMARTIN, Isabelle GABRION, Philomène GRAPPE, Anne MONNIER, Céline PERRIN, Andrea SPIEGEL, Fabienne VUILLAUME, Tiphanie NOËL, Laure VEZIN, Lucie MORLAIS, Julie BÉCHENNEC, Florent ANELKA,

Razika DJEBBARA, Jacqueline OLLIVIER, Marie-Claire RICHER et Arthur GUEDON

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

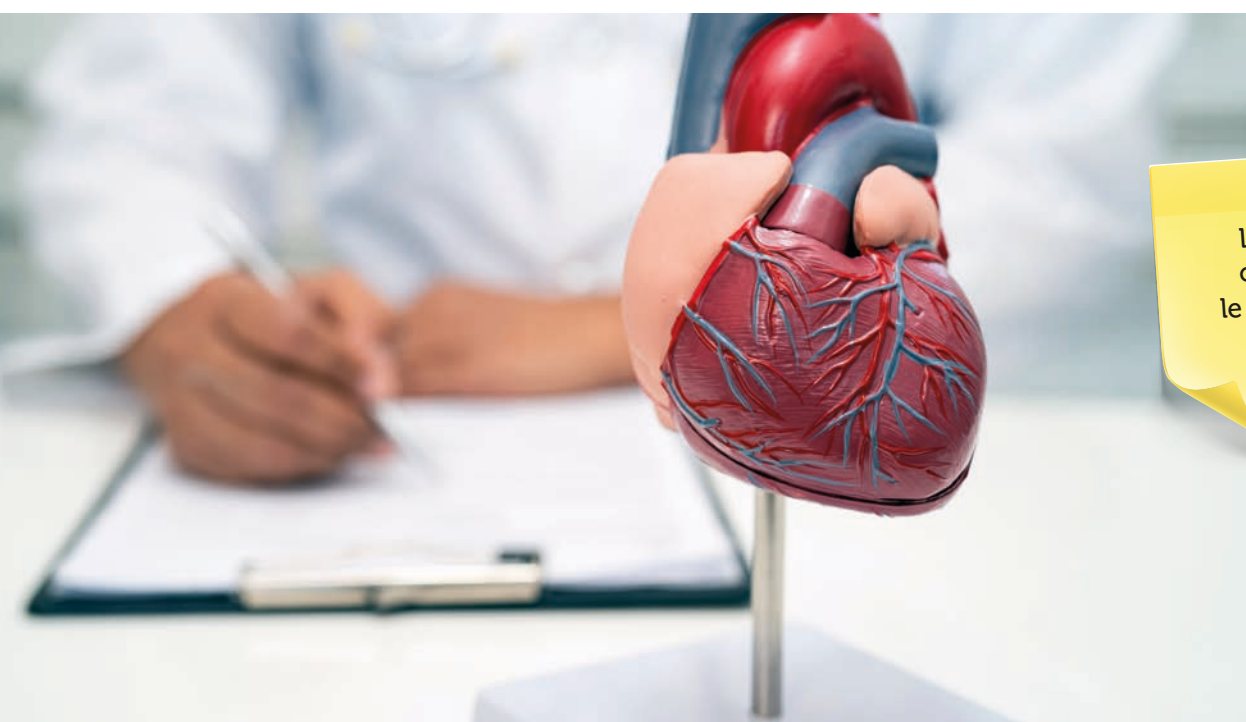
**N° ISSN APCLD :** 16341945 - **Paru en :** Octobre 2025  
**Abonnement annuel :** 8 € - **Numéro à l'unité :** 3 €  
**Diffusion :** 4 200 exemplaires

**Conception graphique/impression :**  
Armicom - Tél. : 06 80 95 48 26

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

# Présentation de l'action de prévention du risque cardio-vasculaire

— Action conjointe du service de santé au travail d'ORANGE et de l'APCLD sur les thèmes de la nutrition et du sommeil.



Les médecins ont en charge le suivi individuel des salariés.

## Présentez-nous l'organisation du service de prévention et de santé au travail chez Orange en général et sa mission de santé publique en particulier

L'entreprise de télécom Orange bénéficie d'un Service de Prévention et Santé au Travail (SPST) interne, dit autonome. Il est constitué de médecins du travail, psychiatre, infirmiers en santé au travail, assistants médicaux et psychologues du travail, salariés de l'entreprise.

Cette spécificité permet une proximité plus importante du service de santé avec les salariés et facilite largement les interactions et les actions sur le terrain.

Chez Orange, 150 préventeurs assurent de plus une mission d'expertise et de conseil en prévention des risques auprès de l'employeur et des salariés. Les Responsables Environnement de Travail (RET) sont également des acteurs de prévention, notamment investis dans l'accompagnement des projets de transformation.

Enfin, le Service Social du Travail, composé d'environ 100 assistants sociaux, complète le dispositif. Le SPST Grand Nord-Est d'Orange est composé de 26 médecins, infirmiers, et assistants médicaux.

Sa mission est de préserver la santé des 6 390 salariés de ce périmètre et éviter toute altération du fait de leur travail.

Les médecins ont en charge le suivi individuel des salariés, de même que l'ensemble des actions en milieu de travail (détermination et maîtrise des risques professionnels, participation aux CSSCT et aux CSE, accompagnement des projets de transformation...). Ils peuvent déléguer aux infirmiers en santé au travail, une partie de ces activités, et solliciter le pôle des psychologues pour toute situation collective le nécessitant.

Les salariés peuvent demander à rencontrer les médecins autant que nécessaire.

La loi du 2 août 2021 confère au SPST de nouvelles missions en matière de santé publique comme des actions de prévention pour éviter l'apparition de maladies, une information sur les bienfaits de l'activité physique, l'organisation de campagnes de vaccination.

L'idée est donc de mieux protéger les travailleurs en prenant en compte leur santé dans sa globalité.

Dans ce contexte, une vaste action de prévention des risques cardio-vasculaires a été déployée au bénéfice des 6 390 salariés du Grand Nord Est, à la suite de l'analyse des données épidémiologiques recueillies lors de l'enquête EVREST\*.

### Qu'est-ce qui a motivé le choix de la prévention du risque cardio-vasculaire ?

Le SPST d'Orange participe à l'enquête EVREST\*, dispositif national de veille et de recherche en santé au travail. En 2021, les résultats ont montré que les salariés de l'entreprise étaient 1,5 fois plus en surpoids, faisaient 1,2 fois moins d'activité physique et présentaient 1,7 fois plus de maladies cardio-vasculaires que la population de référence.

Ces données étaient corroborées par des informations issues des dossiers médicaux en santé au travail.

Or les pathologies cardio-vasculaires sont la 1<sup>ère</sup> cause de mortalité dans le monde et la 2<sup>ième</sup> en France, après les cancers. De surcroît, le nombre d'années potentielles de vie perdues est plus important dans la portion nord-est du pays.

Les conditions de travail peuvent influencer sur le risque cardio-vasculaire : sédentarité, stress, durée de travail excessive, organisation favorisant une mauvaise hygiène alimentaire, des troubles du sommeil, des addictions...

Les maladies cardio-vasculaires, quant à elles, peuvent être sources d'absentéisme, de nécessité



d'aménagements de poste ou de restrictions, voire d'inaptitude au poste de travail.

C'est pourquoi les médecins et infirmiers de la région Grand Nord-Est ont décidé de déployer une vaste action de prévention des risques cardio-vasculaires au bénéfice des salariés entre 2023 et 2025.

### Parlez-nous de votre collaboration avec l'APCLD pour ces journées de prévention sur la nutrition et le sommeil chez Orange

L'APCLD, partenaire historique des actions de prévention de l'entreprise, a tout naturellement été sollicitée. Le professionnalisme, l'efficacité et l'adaptabilité de ses intervenants étaient connus du fait de collaborations antérieures avec le SPST. La présence de l'APCLD sur l'ensemble des territoires et la gratuité de ses prestations ont conforté ce choix.

L'association a ainsi participé à l'organisation et l'animation d'ateliers sur l'alimentation et de webinaires sur le sommeil.

### — Ateliers nutrition

Ces journées ont permis d'aborder de manière ludique et interactive les fondamentaux d'une alimentation équilibrée. Elles se sont déployées sur tout le Nord Est (Besançon, Belfort, Mulhouse, Nancy, Strasbourg, Dunkerque, Villeneuve d'Ascq...).

### — Présentation de l'association et de ses missions

Après l'introduction des ateliers par les médecins du travail (rappels du cadre général de l'action : prévention des RCV, objectifs spécifiques de cette action et moyens), l'APCLD a présenté ses missions aux participants. L'association intervient auprès de diverses populations : personnes en situation de handicap, en maladie, ainsi que les personnels actifs et retraités d'Orange, La Poste, et leurs familles. Ses objectifs sont de rompre l'isolement, d'accompagner dans les démarches administratives, familiales et médicales, et de sensibiliser à des thématiques de santé, notamment la nutrition. Mme NOËL, Mme DJEBBARA, Mme FRION et les bénévoles de leurs régions respectives restent à disposition des salariés de l'entreprise. De la documentation de l'APCLD et de Santé Publique France était proposée.

### — Déroulement des ateliers

Quatre ateliers, d'une quinzaine de minutes chacun, conçus pour rendre la prévention accessible et concrète, ont été coanimés par les médecins, infirmiers de santé au travail et l'APCLD.

Les participants pouvaient évoquer leurs difficultés, leurs freins au changement par rapport à l'équilibre alimentaire (ex : manque de temps, fatigue, habitudes alimentaires). Ainsi les intervenants personnalisait les réponses et encourageaient les participants à des changements progressifs.

## Bonus



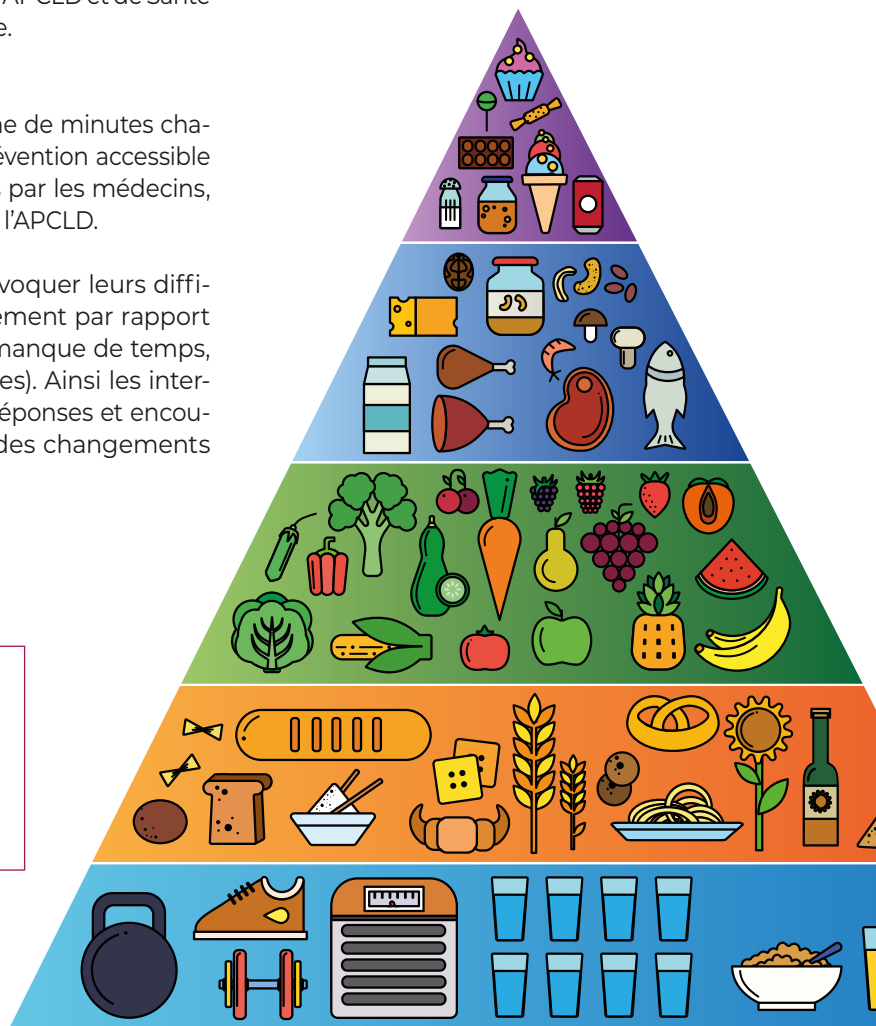
Afin d'éviter la pesée des aliments, la taille de la main étant proportionnelle à la taille du corps, celle-ci constitue un moyen simple et efficace pour évaluer la taille de ses portions alimentaires.

### — Contenu et thématiques abordées

Les ateliers ont permis d'aborder plusieurs thématiques clés pour une alimentation équilibrée :

→ **Pyramide alimentaire** : compréhension des bases de l'alimentation, importance de la diversité et de l'équilibre. La pyramide, illustrée par une affiche, montre que l'on doit privilégier les fruits, légumes, féculents, et limiter les aliments riches en sucres ou en matières grasses. Lors de cette activité, les salariés ont été invités à classer des aliments dans une grande pyramide vierge, en identifiant leur catégorie (fruits, légumes, féculents, protéines, produits laitiers, etc.). Cet exercice pratique a permis de mieux comprendre la répartition recommandée des différents groupes d'aliments dans une alimentation équilibrée.

→ **Assiette équilibrée et repère des portions** : à l'aide d'une roue et de questions sous forme de quiz, les participants ont appris que l'équilibre alimentaire ne se construit pas sur un seul repas ou une seule journée, mais sur une semaine, et qu'aucun aliment n'est interdit, tout étant une question de quantité et de choix.



→ **Lecture des étiquettes** : à partir de plusieurs emballages alimentaires, les salariés ont été sensibilisés à la lecture des listes d'ingrédients, en particulier l'ordre décroissant, et à l'interprétation du Nutriscore, des labels officiels (Label Rouge, AOP, AEP...) et non officiels (Bleu-Blanc-Cœur). L'objectif était de leur donner des outils pour mieux comprendre ce qu'ils consomment et faire des choix éclairés.

→ **Menu Journée** : les salariés ont réfléchi sur la composition d'un menu journalier équilibré. Un jeu de 104 cartes a été utilisé pour reconstituer un menu de la journée, abordant de façon ludique les choix alimentaires et leur impact sur la santé. Les salariés ont répondu à des questions sur la taille des portions et la composition d'un repas équilibré, en privilégiant la modération des produits trop sucrés ou gras.

### Clôture ludique et pédagogique

Pour finir, un quiz très simple en mode vrai-faux a été proposé, afin de vérifier la compréhension des notions abordées. La journée s'est conclue sur un rappel que l'équilibre alimentaire repose sur des choix quotidiens, et qu'il n'existe pas de solution miracle, mais plutôt une démarche de diversification et de modération.

#### — Webinaires sommeil

L'APCLD est également intervenue, en collaboration avec le SPST, lors de quatre webinaires sur le sommeil, d'une durée de 1h15 min, courant mars 2025.

Le programme était le suivant :

- Pourquoi parler du sommeil en entreprise ?
- Présentation de l'APCLD ;
- Rôle du sommeil ;
- Besoins et principes du sommeil ;
- Cycle du sommeil : "train du sommeil" ;
- Signes d'alerte d'un trouble du sommeil ;
- Pathologies ;
- Facteurs ayant un impact sur le sommeil et la veille.

Et pour finir une micro-sieste a été proposée par les coordinatrices de l'APCLD et testée en direct par les participants (es).

Plus de 200 salariés ont suivi ces webinaires.

### Les applications mobiles

Yuka, Open Food Facts, ont été évoquées comme des outils intéressants (même si non validés scientifiquement) pour analyser rapidement la qualité nutritionnelle des produits, sans remplacer la lecture attentive des étiquettes.



### Quel est le retour des salariés ?

D'après notre "questionnaire de satisfaction" :

→ La plupart des salariés se sont inscrits aux sessions, car intéressés par les thèmes proposés ; leurs attentes principales étaient :

- La recherche d'informations pour l'amélioration de leur bien-être général au quotidien ;
- Comprendre l'impact de son alimentation et son sommeil sur sa santé à long terme et trouver des astuces simples pour les améliorer sans que ça ne soit trop compliqué à mettre en place ;
- Obtenir des recommandations concrètes, faciles à appliquer dans leur vie quotidienne, comme des routines de coucher ou des conseils nutritionnels simples.



- Les ateliers ont contribué pour certains à l'amélioration de la performance au travail au niveau de la productivité et par une meilleure concentration.
- Et enfin, l'interaction avec d'autres collègues et le partage d'expériences ont permis de renforcer l'engagement et la motivation à changer ses habitudes.

- Des propositions d'amélioration et des thèmes futurs ont été suggérés.
- La pertinence des contenus et des conseils donnés a été appréciée.
- Le côté interactif de l'atelier "nutrition" et le travail en petits groupes ont favorisé le dynamisme et la participation de chacun.
- Les brochures distribuées en fin de sessions ou envoyées par mail ont contribué à cette réussite.



## Ce sont eux qui en parlent le mieux !!

**Groupe très bien dimensionné, ce qui permet d'échanger avec les intervenants.**

**Jean-Paul**

**La lecture d'étiquette a été très enrichissante !**

**Marie**

**Équilibre alimentaire très bien, présentation claire, des réponses pertinentes, des animateurs à l'écoute.**

**Salariée service client**

**Atelier santé top pour revenir sur les fondamentaux. Merci à tous les 3. Atelier intéressant.**

**Valérie**

Concernant le sommeil, l'ensemble des personnes ayant répondu au questionnaire de satisfaction ont indiqué "que les informations données sont apparues claires". 83 % indiquaient "envisager de mettre les conseils en pratique".

Concernant la nutrition, 100 % ont trouvé les propos clairs, 92 % envisagent de mettre en œuvre les conseils proposés.

Lors des animations, nous avons senti des salariés motivés, parfois prêts à changer leurs habitudes, prenant conscience de leur mode de vie et de l'interconnexion entre sommeil, nutrition et santé. Ils ont apprécié la proposition d'orientation et d'accompagnement des SPST et/ou de l'APCLD en cas de besoins individuels ou de situation spécifique.

La plupart des participants ont exprimé leur reconnaissance envers les animateurs. Cette intervention a également été perçue comme un signe d'attention de l'entreprise se souciant de leur bien-être.

\*EVREST : Évolutions et Relations En Santé au Travail. L'observatoire EVREST a pour finalité de quantifier certaines caractéristiques des conditions de travail et de la santé des salariés, et leur évolution au cours du temps.

## Le SPST du Grand Nord Est



- **Les infirmiers** : Laïla ABOUDOU, Lydie CAUMARTIN, Rodrigue FERREIRA, Philomène GRAPPE, Tiphany GOETZ, Stéphanie GOUX, Olivier LERIQUE, Sandra MEGE, Yves METAYER, Patricia PRUVOST, Isabelle ROUSSEL, Andrea SPIEGEL, Christine TANT et Fabienne VUILLAUME.
- **Les médecins** : Thierry BARBARA, Christelle CARLIER-DELHAYE, Myriam CLAUDE, Jean-Philippe DURIEUX, Isabelle GABRION, Elodie LOEUILLET, Anne MONNIER, Céline PERRIN, Antoinette PLANCHAT, Saïd SELLAM OUEL HAJ et Lise VITRY.

## CONCLUSION

Cette action de prévention et ses retours positifs illustrent la pertinence d'une collaboration entre le service de santé au travail d'Orange et l'APCLD, chacun mobilisant son expertise au bénéfice des salariés. L'atelier d'information diététique et le webinar consacré au sommeil ont permis de sensibiliser concrètement aux enjeux de santé cardio-vasculaire, tout en faisant connaître l'association et son rôle. Cette démarche, constructive et complémentaire, ouvre la perspective à de nouvelles initiatives communes autour d'autres thématiques de santé publique.

OUEST



**QVCT chez Orange**

Les 17 et 19 juin, la Coordinnatrice de l'Ouest, Lucie MORLAIS, était présente sur le site Orange de Lannion (22) dans le cadre de la semaine QVCT (Qualité de Vie et des Conditions de Travail). L'occasion d'échanger sur les habitudes alimentaires, de donner des conseils de santé publique et de tester les connaissances des salariés grâce à des quizz ludiques créés par l'association.

*Rédaction Lucie MORLAIS*



**Stand sur l'alimentation chez La Poste**

À l'occasion de l'ouverture d'un nouveau site réunissant 3 établissements à Saint-Herblain (44), une journée QVT a été organisée le 24 juin dernier. Ce fut l'occasion pour les agents de découvrir un nouvel environnement de travail et d'échanger sur les différents stands présents. L'APCLD, par l'intermédiaire de Marie-Claire RICHER, Michel FOURNIER, bénévoles de l'Ouest, et leur Coordinnatrice, y tenait un stand sur la nutrition en compagnie des infirmières de santé au travail.

*Rédaction Lucie MORLAIS*



**Prévention sur le sommeil chez Orange**

Le 9 septembre dernier, Lucie animait un atelier sur le sommeil chez Orange Avenue à Rennes (35). L'occasion d'en apprendre plus sur les mécanismes du sommeil, l'importance de son rôle et de s'essayer à la pratique de la micro-sieste pour en saisir tous les bienfaits. Merci à la responsable du site Mme PAGANET pour son accueil.

*Rédaction Lucie MORLAIS*

EST



**Prévention en Alsace**

Grâce à la coordination de Carole WINTER, Responsable communication opérationnelle de la DEX (Direction exécutive) d'Alsace, la Coordinnatrice de l'Est Tiphanie NOËL, a participé à un cycle d'animations auprès des facteurs des sites courriers de Mulhouse, Vieux-Thann et Altkirch dans le Haut-Rhin (68). Plusieurs thèmes de prévention ont pu être abordés : l'équilibre alimentaire, les aidants familiaux et les handicaps. D'autres établissements sont concernés depuis la rentrée. Un grand merci aux responsables des sites : Samuel GUEDES, Virginie HERNANDEZ ainsi que leurs équipes pour leur accueil et leur intérêt.

**Présentation de la campagne nutrition dans l'Est**

En juin, Tiphanie a participé au séminaire annuel réunissant les RRH des sites courriers des régions Lorraine, Alsace et Champagne-Ardenne de La Poste. La Coordinnatrice de l'Est a pu présenter nos missions ainsi que nos campagnes de prévention, en particulier l'équilibre alimentaire, son impact sur le métier de facteur ainsi que le PNNS (Plan National Nutrition Santé). Merci à Carole DACH, DRH de la BSCC (Branche Service Courrier-Colis) et Françoise RISSE, Responsable opérationnelle SST pour leur volonté de faire connaître l'APCLD et ses missions.

**Animation sur le sommeil dans la Meuse**

Le 26 juin dernier, Tiphanie est intervenue auprès de l'équipe du Centre des archives de La Poste basée dans la Meuse (55). Durant une heure, les salariés ont ainsi pu assister à une présentation de l'APCLD ainsi qu'à une intervention dédiée à la thématique du sommeil : comprendre son rôle, son fonctionnement ainsi que son impact sur la santé tout en repartant avec des astuces et des conseils pour mieux dormir. Une animation sous le signe de la convivialité. Merci à l'équipe pour son accueil et son enthousiasme ainsi qu'à David DORMEYER, l'organisateur de cette animation.

*Rédaction Tiphanie NOËL*

AUVERGNE-RHÔNE-ALPES

**Prévention sur la sédentarité**

Les équipes du CSRH (Centre de Service des Ressources Humaines) de Lyon (69) et Grenoble (38), fidèles partenaires de l'APCLD, ont sollicité Razika DJEBBARA, Coordinnatrice de la région Auvergne-Rhône-Alpes, afin de mettre en place des ateliers ludiques sur la sédentarité. Les salariés ont ainsi bénéficié de deux temps de prévention et de conseils en septembre. Merci aux responsables des services pour leur confiance et aux équipes pour leur participation et leur bonne humeur !

*Rédaction Razika DJEBBARA*

## REGIONS EST, NORD-OUEST &amp; AUVERGNE-RHÔNE-ALPES

**Grand projet "maladies cardiovasculaires" chez Orange**

Dans le cadre d'un grand projet mené par Orange, et plus particulièrement le réseau médico-social de l'entreprise, sur la prévention des maladies cardiovasculaires (plus d'infos sur cette action en page 4), plusieurs facteurs de risques sont mis en avant comme la nutrition et la lutte contre la sédentarité. Lors du premier semestre de l'année, le sommeil a été abordé pour prévenir les pathologies envers les salariés. Les coordonnatrices de l'Est, du Nord-Ouest et de l'Auvergne-Rhône-Alpes sont intervenues conjointement avec

les médecins du travail et les infirmières de l'ensemble de la DO (Direction d'Orange) du Grand Nord-Est. L'APCLD a introduit les principales notions du sommeil à savoir : comprendre le cycle du sommeil d'un point de vue physiologique, nos besoins et le mode opératoire ainsi que les bienfaits de la micro-sieste. L'occasion également de rappeler nos missions et de distribuer de la documentation de l'association aux salariés d'Orange.

Rédaction Tiphonie NOËL

## CENTRE-BOURGOGNE-LIMOUSIN

**Animation nutrition pour les équipes de nuit**

Le 30 septembre, la Chargée de mission Mona KHELLOU et la Directrice adjointe Julie BÉCHENNEC, sont intervenues de bonne heure sur la plateforme de tri de Limoges (87) en compagnie de Sylvie DOUMENG, bénévole de la région, afin de proposer un petit-déjeuner équilibré aux équipes de nuit et à celles qui prenaient leur service. Une trentaine de personnes sont passées sur le stand et ont pu échanger sur la nutrition.

Rédaction Julie BÉCHENNEC



## MARTINIQUE

**Présentation de l'association chez Orange Antilles-Guyane**

La section Martinique, représentée par Florent ANELKA, a pu organiser une rencontre personnalisée pour 3 salariés de la DTAG chez Orange Antilles Guyane. L'objectif était de rappeler nos missions, mettre l'accent sur les problématiques rencontrées et les solutions envisageables pour les bénéficiaires en situation de handicap. Un temps d'échange a également eu lieu concernant le bien être au travail. Nous profitons de ces animations pour sensibiliser les collègues sur les opportunités à l'APCLD : rejoignez-nous !

Rédaction Florent ANELKA



## OCCITANIE

**Prévention sommeil & nutrition à Toulouse**

Les 7 et 8 octobre derniers, la Directrice adjointe et la Chargée de mission se sont rendues sur 2 sites d'Orange à Toulouse (31) : Blagnac et Balma. Lors de ces journées, elles ont pu tenir un stand de présentation des missions de l'APCLD puis échanger sur la thématique du sommeil et de la nutrition santé grâce à nos outils ludiques. L'après-midi, un atelier tenu par Guy JARLIER et Olivier DRAVET, bénévoles de la région, concernant les contraintes professionnelles était réalisé et une quarantaine de participants ont pu recevoir de l'information sur la nutrition. Le service Santé au travail proposait également un atelier de mesures (glycémie, cholestérol et tension) ainsi qu'une analyse des différents facteurs de risques sur lesquels agir afin d'éviter une pathologie cardiovasculaire. Ce temps leur a aussi permis de rencontrer les assistantes sociales du site.

Rédaction Julie BÉCHENNEC



## PROVENCE-ALPES-CÔTE D'AZUR

**Ateliers nutrition dans le var**

Les 2 et 3 octobre, plus de 10 ateliers concernant l'alimentation et les contraintes professionnelles ont été réalisés sur la plateforme Colissimo de Cavaillon (84). Deux ateliers ont également été réalisés pour les équipes de nuit. Plus d'une centaine de personnes ont été informés sur les missions de l'APCLD et l'une d'entre elles souhaite même devenir référente. Merci aux équipes et au service de la Direction pour leur accueil !

Rédaction Julie BÉCHENNEC



# Soigner sa peau

— Nous avons tendance à en parler à l'approche des beaux jours : il est important de protéger sa peau, notamment des rayons ultraviolets, mais pas que ! Tout au long de notre vie, elle évolue : des changements hormonaux de l'adolescence aux rides du grand âge, notre peau change sous l'effet de divers facteurs. Le stress, l'alimentation, la génétique, la pollution ou encore le vieillissement sont autant d'éléments qui peuvent provoquer des pathologies cutanées. Mais alors, comment réagir ?



Il est important de protéger sa peau, notamment des rayons ultraviolets, mais pas que !

Les démangeaisons peuvent être causées par de nombreuses maladies dermatologiques telles que l'eczéma, le psoriasis ou encore la dermatite séborrhéique. D'autres pathologies telles que l'insuffisance rénale ou les troubles thyroïdiens peuvent également en être responsables. Des études estiment même que les personnes atteintes de dépression et/ou vivant seules seraient davantage sujettes au prurit. En outre, certains traitements opiacés ou antibiologiques les favoriseraient. En l'absence d'une pathologie établie, la sécheresse de la peau est bien souvent le principal suspect : avec l'âge, la peau peine à se renouveler, s'assèche et provoque la présence de squames.

## Les démangeaisons chroniques

Le prurit cutané est un terme médical qui désigne les démangeaisons liées à une affectation de la peau. Il s'agit d'une sensation désagréable entraînant le besoin de se gratter. Ce symptôme, non douloureux dans l'extrême majorité des cas, peut être localisé ou généralisé à l'ensemble du corps. Il devient anormal et très gênant dès lors qu'il s'impose et devient chronique : on parle alors de prurit physiologique. Le fait de se gratter abîme ainsi la peau et peut créer des lésions ainsi qu'une réaction inflammatoire renforçant les démangeaisons. Un cercle vicieux infernal qui pourrait cependant activer les cellules immunitaires de la peau contre certains pathogènes tels que le staphylocoque doré.

### — Comment les traiter ?

Le traitement se fait bien évidemment au cas par cas, selon la cause, avec l'aide d'un dermatologue si besoin. Toutefois, il est déjà possible d'agir à la maison en utilisant des savons ou des huiles de douche dermatologiques pour ne pas "décaper" sa peau. On évitera aussi les bains trop chauds et prolongés. Il est également primordial de bien hydrater la peau à l'aide de crèmes contenant de la glycérine, des céramides et de la vitamine E (leur action lutte contre la desquamation et favorise l'élasticité de la peau). Enfin, les facteurs déclenchants tels que le stress, les allergènes ou encore les forts écarts de températures doivent être évités.



### Les excroissances

On regroupe dans cette catégorie toute prolifération anormale de tissu qui dépasse de la surface de la peau. La majorité d'entre elles sont bénignes, mais doivent être surveillées, et peuvent revêtir différentes formes, couleurs et textures.

On peut citer parmi elles les naevus, plus communément appelés grains de beauté qui sont des excroissances pigmentées. Ils ne doivent pas être confondus avec les acrochordons qui sont des excroissances molles et plus rondes, qu'on retrouve souvent dans les zones de plis cutanés. De couleur chair ou légèrement plus foncés, elles ne présentent généralement aucun danger et sont parfois retirées pour des raisons esthétiques. On peut également trouver des kératoses séborrhéiques qui sont des plaques rugueuses qui deviennent brunes ou noires avec le temps et forment une sorte de croûte. Très fréquentes à partir de 50 ans, on leur trouve souvent une origine familiale.

### — Comment les traiter ?

Celles qui ont un caractère dangereux sont souvent retirées par le dermatologue en prévention d'une complication majeure. Il ne faut toutefois jamais tenter de les retirer soi-même, notamment pour éviter tout risque d'infection ou de saignement. Il arrive pourtant qu'elles soient coupées ou irritées en raison de frottements ou d'un incident quelconque. Il est alors conseillé d'utiliser des crèmes à forte concentration d'urée (30 à 40 %), un actif hydratant.

### La kératose actinique

Aussi appelé kératose solaire, elle désigne la lésion des kératinocytes : des cellules constituant la couche superficielle de la peau. Ces excroissances précancéreuses provoquées par l'exposition prolongée au soleil apparaissent souvent sous la forme de plaques rouges ou brunes rugueuses au toucher et sur les zones les plus exposées aux rayons UV (visage, crane, bras, torse, mains et nuque...). Ces lésions, bien souvent plus palpables que visibles, sont à surveiller et à traiter car, même si elles sont asymptomatiques, 5 à 10 % d'entre elles peuvent évoluer en cancer de la peau invasif. Il ne faut cependant pas les confondre avec les taches du lentigo solaire qui sont, elles, brunes plates et lisses. Ces dernières sont liées à une accumulation de pigments dans la peau liée au vieillissement et à l'exposition aux UV.

### — Comment les traiter ?

Le traitement des kératoses est majoritairement esthétique mais en cas de danger, le dermatologue peut opter pour plusieurs options parmi lesquelles la cryothérapie, les crèmes médicamenteuses ou la photothérapie dynamique peut être



envisagées. Dans les cas les plus graves, une chirurgie peut également être décidée. De votre côté, il est impératif de protéger votre peau de l'exposition au soleil en adoptant les bons réflexes : évitez de vous exposer aux heures les plus chaudes, appliquez généreusement de la crème solaire et pas seulement l'été (retrouvez notre article sur quelles crèmes solaires choisir dans le Solidarité Magazine n°384) et rendez-vous chez votre dermatologue une fois par an.

### Les plaies non cicatrisées

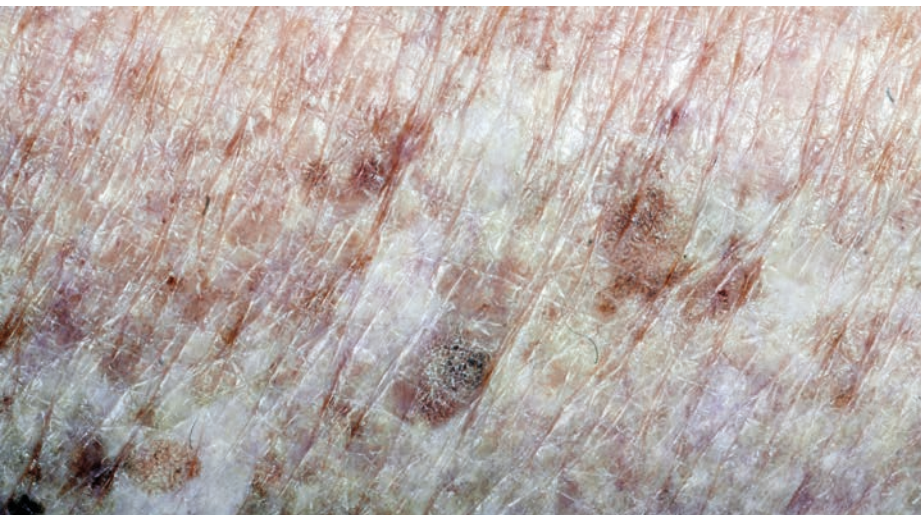
Véritable enjeu de santé, notamment pour les personnes âgées ou atteintes de maladies chroniques, les plaies qui ne cicatrisent pas restent ouvertes, inflammées, douloureuses et/ou infectées. En temps normal, une plaie cicatrise entre une à 6 semaines, selon la profondeur et les traitements mis en œuvre.

Parmi les principaux coupables de la non-cicatrisation des plaies on peut citer la mauvaise circulation sanguine. Principalement localisés au niveau des jambes, les ulcères veineux est dû à une insuffisance veineuse tandis que l'ulcère artériel trouve son origine dans la mauvaise irrigation des membres. Diverses pathologies entraînant des troubles immunitaires et des carences peuvent également en être la cause. Le diabète de type 2 provoque quant à lui des ulcères diabétiques, notamment aux pieds, en raison d'une perte de sensibilité et d'une mauvaise vascularisation.

Toutefois, ces plaies qui ne se referment pas peuvent aussi être attribuées à la réduction des fibroblastes : ces cellules, chargées de protéger les tissus et les organes avec la peau, les tendons et le cartilage, diminuent avec l'âge et ne permettent plus la prolifération optimale des cellules cutanées dans la phase de cicatrisation.

#### — Comment les traiter ?

Les premiers jours, il est possible de soigner soi-même une plaie à l'aide d'un pansement. Si en quelques jours, son état ne s'améliore pas, des soins infirmiers réguliers sont indispensables afin d'éviter les infections et éviter les récurrences et si besoin, de réguler certaines pathologies et stabiliser un diabète par exemple. Là encore, l'hydratation de la peau est fondamentale. Des petits ajustements peuvent également aider à la circulation sanguine comme le fait de surélever les pieds dans le lit, pratiquer une activité physique, même modérée, avoir un apport nutritionnel suffisant ou encore porter des bas de contention.





### Le purpura

Ces tâches rougeâtres ou pourpres sont dues à un écoulement de sang dans les tissus sous-cutanés. On le vérifie grâce à un simple test : si l'on appuie sur la tâche et qu'elle ne disparaît pas, il s'agit bien d'un purpura. On le trouve très souvent dans les mains et les avant-bras, ou toute autre partie du corps où la graisse est en faible quantité.

#### Il en existe plusieurs sortes dont les causes sont différentes :

- Le purpura thrombopénique est dû à une diminution du nombre de plaquettes dans le sang ;
- Le purpura non thrombopénique tient son origine dans des vaisseaux sanguins fragiles et/ou abimés ;
- Le purpura vasculaire est quant à lui lié à une inflammation des vaisseaux ;
- Le purpura traumatique est, comme son nom l'indique, lié à un traumatisme (un choc, un mauvais frottement etc...) ;
- Le purpura infectieux est causé par une infection virale ou bactérienne.

Un examen médical doit déceler l'origine précise du purpura qui peut survenir en raison d'un traitement ou d'une leucémie faisant baisser les plaquettes, d'un vieillissement ou d'une maladie auto-immune causant des anomalies des vaisseaux, de certains troubles de la coagulation ou encore d'efforts violents chez les personnes fragiles. On notera qu'il est bénin dans la majorité des cas mais peut devenir une urgence vitale lorsqu'il est causé par une méningite : c'est le purpura fulminans.

#### — Comment les traiter ?

Certains traitements peuvent corriger esthétiquement les lésions. Les autres conseils sont à appliquer pour prévenir les suivantes et non pas "guérir" celles qui sont présentes et n'occasionnent aucun effet néfaste sur la santé. On peut tenter de limiter

les chocs ainsi que les frottements tout en évitant les vêtements trop serrés ainsi que les élastiques qui compriment trop. Il est également conseillé d'adopter une alimentation équilibrée et variée afin de ne souffrir d'aucune carence.

### Comment garder une hydratation optimale ?

Cela commence par la douche ! Aussi agréable soit-elle, l'eau chaude, surtout de manière prolongée, abîme la peau. On conseille une eau tiède ainsi qu'une durée de seulement quelques minutes avec un nettoyant doux avec un pH neutre.

Idéalement, les savons sont à proscrire, y compris les savons de Marseille qui nettoient bien mais ont tendance à attaquer le film hydrolipidique indispensable à la bonne santé de la peau. On conseillera ainsi des syndets ou nettoyants liquides ne contenant pas de savon en surveillant les étiquettes des produits.

À la sortie du bain, dans les minutes qui suivent le séchage, on profite de l'humidité restante pour utiliser une crème hydratante. Côté produits cosmétiques, ce sont souvent les ingrédients simples qui vous permettent d'obtenir les meilleurs résultats : glycérine, urée, beurre de karité, ou encore squalane.

Mais l'hydratation ne se limite pas au corps, elle se joue aussi dans votre assiette ! Veillez donc à boire suffisamment d'eau et à consommer des bonnes graisses en quantité suffisante. L'huile d'olive ou de colza ainsi que les poissons gras sont vos alliés pour faire le plein d'Omega 3. L'alcool et le tabac sont quant à eux des facteurs d'assèchement et de dégradation de la barrière cutanée, tout comme le manque de sommeil qui freine sa régénération.

Sources : *Que choisir*, *Santé magazine*, *Le monde*, *MSD Manuals*, *Vidal*

Rédaction Arthur GUEDON



# Campagne membres bienfaiteurs 2025

— Un Français sur 10 bénéficie d'une santé cardiovasculaire optimale : c'est le constat dressé par Santé publique France en 2025...

## Campagne membres bienfaiteurs 2025 : les maladies cardiovasculaires

C'est certainement la raison pour laquelle les maladies du système circulatoire sont responsables d'un décès sur cinq et constituent la 1<sup>ère</sup> cause de handicap chez l'adulte.

Bien qu'une part de ces maladies soient attribuables à des facteurs non modifiables tels que l'âge, le sexe ou l'hérédité, c'est bien la prévention qui peut endiguer la majeure partie des effets néfastes liés au mode de vie : le tabagisme, la mauvaise alimentation, la sédentarité, la consommation excessive d'alcool ou encore le stress chronique pourraient être responsables de 75 % de ces pathologies.

L'OMS affirme que 80 % des AVC et des infarctus du myocarde prématurés pourraient être évités grâce à la prévention et aux politiques de santé publique. Il en va de même pour l'hypertension artérielle, largement contrôlable mais sous-diagnostiquée

chez un patient sur 5 qui s'ignore et l'insuffisance cardiaque, bien souvent évitable avec un suivi approprié.

Dès 40 ans, il est primordial de procéder à des examens médicaux réguliers (prise de sang, mesure de la pression artérielle, évaluation des risques avec un médecin) afin de détecter les facteurs silencieux et adapter les mesures préventives.

Un diagnostic précoce permet d'éviter les complications irréversibles et d'améliorer sa qualité et son espérance de vie en bonne santé.

## Comment l'APCLD peut vous aider à prévenir des risques ?

Notre association intervient régulièrement sur site ou en distanciel pour sensibiliser les salariés à différentes thématiques de santé publique. Chacune de nos campagnes est un levier dans la lutte contre l'apparition de maladies cardiovasculaires.

### Elles sont complémentaires et peuvent être combinées selon vos besoins sur :

- La nutrition santé, afin d'adopter une alimentation saine et variée ainsi qu'une bonne hygiène de vie ;
- Le sommeil, pour un sommeil récupérateur et éviter les problèmes de santé qu'occasionne le manque de sommeil ;
- Le handicap, qu'il soit visible ou invisible, il accompagne le quotidien de 12 millions de Français, apportant son lot de complications et de besoins ;
- Les AVC, pour sensibiliser aux facteurs de risques ainsi qu'aux signes évocateurs afin de savoir agir rapidement ;
- Les maladies chroniques et invalidantes au travail, pour accompagner un salarié sur 5 qui sera touché par la maladie au cours de sa carrière ;
- Les aidants familiaux, pour soulager les 11 millions d'aidants dont le rôle n'est pas sans conséquences au quotidien.

Grâce à vos dons, l'APCLD peut continuer à sensibiliser les salariés et mieux accompagner les personnes touchées par la maladie et/ou le handicap, ainsi que leurs proches.

Chaque don enregistré entre le 01/10/2025 et le 31/12/2025 vous permet de participer à notre tirage au sort pour tenter de gagner l'un des lots mis en jeu par nos généreux partenaires !

Pour donner, rendez-vous sur notre site internet [www.apclld.fr/faire-un-don/](http://www.apclld.fr/faire-un-don/)

### Comment participer ?

- Complétez et renvoyez le bulletin par courrier, accompagné de votre règlement par chèque.
- Consultez notre site internet à l'adresse [www.apclld.fr/faire-un-don/](http://www.apclld.fr/faire-un-don/) ou flashez directement le QR Code avec votre smartphone.



Rédaction Arthur GUEDON



**Laure VEZIN**

est psychologue spécialisée dans l'accompagnement des aidants.

Diplômée en psychologie sociale, en neuropsychologie et en psychiatrie du sujet âgé, **Laure VEZIN** a développé son expertise dans l'accompagnement des aidants en se formant avec l'Association Française des Aidants.

Elle coordonne aujourd'hui une Plateforme d'Accompagnement pour les aidants, portée par la **Fondation Odilon LANNELONGUE** à Vanves dans les Hauts-de-Seine et intervient également en parallèle comme formatrice et conférencière sur les sujets de l'aidance.

# Les aidants **familiaux**



# Les aidants familiaux

— En France, plus de 11 millions de personnes, sont aujourd’hui aidants d’un proche. Ce terme d’aidant, bien qu’il bénéficie d’une reconnaissance croissante depuis une dizaine d’années, recouvre une réalité encore trop souvent invisible. De nombreux aidants eux-mêmes ne s’identifient pas spontanément dans ce terme (1 aidant sur 3 ne se reconnaît pas comme tel). Néanmoins, avec le vieillissement de la population et l’allongement de l’espérance de vie, les besoins des aidants évoluent et vont augmenter avec les années à venir, ce qui place le sujet l’aide aux aidants comme un enjeu majeur : nous serons (presque) tous amenés à être dans notre vie, aidant ou aidé d’un proche.

Plus de **11 millions de personnes**, sont aujourd’hui aidants d’un proche.



**M**ais qui sont les proches aidants ? Peut-on définir un profil type ? En quoi aider un proche impacte-t-il la santé, la vie sociale, la vie professionnelle ? Comment concilier ce rôle d’aidant avec ses différents temps de vie ? Et quels dispositifs existent pour soutenir les aidants face aux enjeux émotionnels et psychologiques induits par ce rôle ?

Ce dossier propose un état des lieux de la question, des conseils à destination des aidants pour mieux vivre la relation d’aide et des ressources précieuses pour accompagner au mieux ce parcours de vie, riche et intense en expérience.

## ÉTAT DES LIEUX : QUI SONT LES PROCHES AIDANTS ?

L’aidant peut être défini comme “la personne qui vient en aide, de manière régulière et fréquente, à titre non professionnel, pour accomplir tout ou partie des actes ou des activités de la vie quotidienne d’une personne en perte d’autonomie, du fait de l’âge, de la maladie ou d’un handicap” (Article 51 de la loi du 28 décembre 2015 relative à l’adaptation de la société au vieillissement).

Cette définition permet d'envisager les aidants dans la diversité des situations : il peut s'agir de membres de la famille restreinte ou élargie (parent, conjoint(e), frère/sœur, oncle/tante, neveu/nièce, etc.), du cercle amical et/ou de l'entourage (voisin, gardien d'immeuble, etc.).

#### — Quelques chiffres clés

**Le baromètre Aidants 2024 publié par le Collectif Je t'Aide en partenariat avec BVA Xsight permet de dresser un paysage des situations d'aides et les profils des proches aidants aujourd'hui en France :**

→ 25 % des Français sont aidants (contre 19 % en 2022). Les aidants restent majoritairement des femmes (54 %). L'aidance touche toutes les catégories d'âge, mais 28 % des aidants ont entre 50 et 64 ans, et 23 % ont 65 ans et plus.

**Une partie importante des aidants aident un de leurs parents (47 %) :**

→ la plus grande part des aidants aident un proche en situation de dépendance due à la vieillesse (53 %), 36 % aident un proche malade et 23 % aident un proche en situation de handicap.

**L'aidance peut aussi se conjuguer au pluriel :**

→ 23 % aident plusieurs personnes, mais aussi de façon singulière et solitaire : 66 % des aidants sont les aidants principaux de la personne aidée.

**Concernant la visibilité et la reconnaissance du terme "aidant", toujours selon le constat du Baromètre 2024 :**

→ 88 % des Français ont entendu parler du terme "aidant" mais seulement 61 % ont une idée précise de ce dont il s'agit. Encore 1 aidant sur 3 ne se reconnaît pas comme tel.

Ces chiffres nous révèlent combien le rôle d'aidant est une réalité omniprésente dans notre société, bien que les situations restent encore largement invisibles et souvent confinées à l'intimité familiale ou relationnelle.

Sur le plan concret, être un ou une aidant(e), c'est en premier lieu, faire face à une multitude de tâches et de démarches à accomplir avec ou pour son proche fragilisé, ce proche que l'on aide. Ce constat factuel et concret soulève immédiatement la question du temps. Du temps mobilisé par l'aidant, et du temps restant pour continuer à porter un regard sur soi en tant que personne. En effet, les aidants peuvent consacrer plusieurs heures par semaine à soutenir leur proche : le temps moyen d'aide déclaré atteignant 8,6 heures par semaine, soit l'équivalent d'une journée de travail (Source OCIRP 2024). Mais pour certains, ce rôle peut venir représenter un engagement à plein temps, en particulier en situation de cohabitation entre l'aidant et le proche aidé.

Au niveau sociétal, l'investissement des aidants doit être replacé dans un contexte bien différent de celui d'il y a quelques décennies.

L'allongement de l'espérance de vie et la persistance des maladies chroniques prolongent les périodes d'aidance, tandis que les situations de perte d'autonomie deviennent plus

## Exemple



**Cécile, 51 ans, s'occupe de sa mère atteinte de la maladie d'Alzheimer, qui vit à deux rues de chez elle. En plus de son travail à temps plein, elle consacre environ 20 heures par semaine à gérer le quotidien et les soins de sa mère, assumant les courses, les rendez-vous médicaux, et la gestion administrative.**



complexes à gérer et à accompagner. À cela s'ajoute l'éloignement géographique des aidants par rapport à leur proche, en raison des études puis des contraintes professionnelles.

De plus, de nos jours, compte tenu d'un secteur sanitaire et médico-social sous forte pression, les aidants se retrouvent fréquemment à pallier l'absence de professionnels de santé ou de l'aide à domicile, que ce soit en raison d'un manque de personnel ou de ressources financières pour déléguer cette aide à des tiers qualifiés.

## QUELLE RÉALITÉ QUAND ON EST AIDANT ?

### — Être aidant et en activité professionnelle

61 % des aidants sont en activité professionnelle. La question de la conciliation avec la vie professionnelle est un sujet qui devient de plus en plus présent dans l'entreprise, d'autant plus que l'âge moyen d'entrée dans l'aidance baisse d'année en année. L'aidant qui travaille doit faire face à des imprévus et des urgences qui perturbent son emploi du temps pendant la journée. Par exemple, il peut recevoir un appel de l'orthophoniste dans la matinée annonçant un changement de rendez-vous, ce qui l'oblige à prévenir le service à domicile pour ajuster ses horaires d'intervention. La coordination et les démarches administratives liées au proche

## À NOTER



**En France, le congé de proche aidant permet aux salariés de s'absenter temporairement pour s'occuper d'un proche dépendant. Ce congé peut durer jusqu'à trois mois, renouvelable, et est indemnisé à hauteur de 64,54 € par jour dans la limite de 66 jours.**

aidé incombent presque toujours à l'aidant, ce qui le contraint à consacrer du temps sur son temps de travail pour contacter les administrations et les services.

À moyen et long terme, le rôle d'aidant a des impacts significatifs sur la carrière. Pour certains, il peut freiner les possibilités d'avancement et amener l'aidant à s'orienter vers des postes exigeants moins de déplacements ou de responsabilités. De nombreux proches aidants se voient parfois contraints de réduire ou même d'interrompre leur activité professionnelle pour pallier aux besoins de leur proche. Cela engendre non seulement une perte de revenu immédiate, mais aussi des conséquences à long terme, notamment sur les droits à la retraite.



## Témoignage



“ J'ai dû demander à remanier mon poste de travail pour avoir moins de responsabilités, car j'avais de nombreux déplacements et cela n'était plus compatible avec la pathologie de mon épouse. ”

**Marc, 55 ans,  
cadre dans une grande entreprise**



Cet impact de la charge de l'aidant amène aujourd'hui les entreprises à prendre conscience des besoins de leurs salariés, de plus en plus nombreux, en situation d'aidance et les incite à mettre en place des actions pour favoriser une meilleure conciliation des temps de vie. L'objectif pour les entreprises est de fidéliser leurs salariés et réduire les coûts liés aux absences. Il peut s'agir de prestations d'accompagnement social, de prestations d'écoute spécialisées et d'accompagnement psychologique, des cafés des aidants "entreprise", mais aussi d'accords collectifs ou autres dispositions permettant de répondre au besoin de flexibilité du temps de travail.

Concernant l'expérience acquise par les aidants, les compétences développées par les salariés en situation d'aidance (les "soft skills") sont aujourd'hui bien identifiées : gestion du temps, efficacité, résistance au stress, adaptabilité, sens de l'anticipation, prise de décision face à des problèmes complexes...). Des associations comme Aidant et bien + (<https://www.aidantsetbienplus.org/>) proposent des programmes d'accompagnement spécialisé sur la valorisation de ces compétences.

#### — Aidance et impact sur la vie sociale et la santé

**Vie sociale :** Être aidant peut impacter la vie sociale, car le manque de temps et la fatigue mettent en suspens les activités personnelles. Les invitations amicales sont plus souvent déclinées, les liens amicaux se distendent, parfois conjugués avec un manque de compréhension de l'entourage. Dans certains cas, c'est aussi la nature de la pathologie de la personne aidée qui engendre cet éloignement social, obligeant l'aidant à restreindre sa vie sociale.

→ **Santé mentale :** La santé mentale des aidants est un enjeu majeur. Entre le stress des responsabilités et les tâches diverses, les aidants peuvent ressentir une fatigue émotionnelle. Le sentiment de culpabilité, les inquiétudes constantes pour le proche, et le manque de temps pour soi sont des facteurs qui peuvent amener les aidants à un épuisement psychologique.

→ **Santé physique :** Être aidant implique souvent des tâches physiques comme l'aide au transfert ou à la mobilité. Cela peut aussi affecter le sommeil, affaiblissant ainsi le corps et favoriser l'apparition de symptômes somatiques : douleurs dorsales, tensions dans la nuque, maux de tête, etc. Ce sont

### Exemple

**Suzanne, 65 ans, souffre de douleurs lombaires depuis qu'elle aide quotidiennement son mari, qui ne peut plus s'habiller et se laver seul. Elle doit également se faire opérer du canal carpien mais repousse l'opération compte tenu de sa situation d'aidance.**

des signaux d'alerte qui ne doivent pas être ignorés et qui nécessitent une consultation médicale, même si l'on consacre déjà beaucoup de temps aux rendez-vous médicaux du proche aidé.

Pour être soutenu dans ces potentiels impacts, mettre en place des outils pour maintenir sa santé et prévenir l'épuisement, l'aidant peut se saisir d'un accompagnement spécialisé auprès d'une Plateforme d'Accompagnement et de Répit (site : [soutenirlesaidants.fr](https://www.soutenirlesaidants.fr)). En termes de vie sociale, il existe également les Cafés des Aidants, organisés par l'Association Française des Aidants, qui offrent un espace précieux pour rompre l'isolement et exprimer ses émotions et notamment le sentiment de culpabilité que connaissent bien les aidants.

### QUELLES AIDES PEUVENT ÊTRE MOBILISÉES ?

Il existe plusieurs aides financières pour faciliter la mise en place d'assistance humaine ou technique pour le proche aidé. Si ce dernier a plus de 60 ans et présente une perte d'autonomie, il est conseillé de se renseigner au niveau de son Département sur l'APA (Aide Personnalisée à l'Autonomie). En revanche, si le proche aidé a moins de 60 ans et vit avec un handicap, c'est la MDPH (Maison Départementale des Personnes Handicapées) qui sera le guichet d'entrée des aides pour son proche aidé.

Recourir aux aides financières disponibles peut permettre à l'aidant d'être relayé pour certaines tâches à domicile, dans la gestion du quotidien ou de l'intendance du logement du proche aidé. Même si la charge qu'il effectue reste supportable, se renseigner et anticiper permet à l'aidant de mieux réagir face à des situations imprévues ou à une évolution rapide de l'état de santé du proche aidé. Cela peut aussi aider l'aidant à envisager un plan d'urgence en cas de besoin, comme une hospitalisation. Il peut être très intéressant d'introduire un intervenant de confiance, à domicile, qui peut faire aussi tiers dans la situation d'aidance et qui pourra être sollicité en cas de besoin de relayage de l'aidant.

Le CCAS, le CLIC, ou l'espace autonomie de sa ville ou département peuvent fournir des informations sur les aides financières et les intervenants professionnels existants. Le site du Ministère des Solidarités et de l'Autonomie est également une ressource d'informations utiles : [solidarites.gouv.fr/aidant](https://solidarites.gouv.fr/aidant).

Les dispositifs de répit : Les accueils de jour, les hébergements temporaires, les séjours de vacances adaptés, le baluchonnage, sont des dispositifs qui permettent aux aidants de retrouver un souffle dans l'aide qu'ils apportent. Ces dispositifs aident à éviter l'épuisement, l'aidant peut obtenir tous les renseignements sur ces dispositifs en contactant la plateforme d'accompagnement et de répit des aidants de son secteur : <https://www.soutenirlesaidants.fr/>

### QUELQUES RESSOURCES ET CONSEILS CLEFS POUR LES AIDANTS

#### — Mobiliser les aides en fonction de l'évolution des besoins

Ajuster les aides en fonction des besoins de l'aidant et de son proche peut être complexe. L'aidant peut éprouver de la culpabilité à faire appel à des professionnels ou à des proches, ou hésiter à déléguer, sachant qu'il connaît souvent mieux que quiconque les habitudes de son proche. Pourtant, cette réorganisation de l'aide, qu'elle soit assurée par des professionnels ou des membres de l'entourage, peut prévenir l'épuisement. Déléguer peut aussi alléger la responsabilité morale : il est souvent plus facile de surmonter les difficultés à plusieurs que seul. La mise en place des aides peut dans un premier temps être dirigée vers des tâches pratiques, que l'on est prêt à déléguer, comme les courses, la préparation des repas ou les transports pour les rendez-vous médicaux, en priorisant celles qui permettent de libérer du temps. On peut aussi envisager des compromis, par exemple, en achetant des plats préparés quelques soirs par semaine ou en optant pour des services de livraison de repas.



L'aidant peut définir avec les intervenants ses souhaits en termes de transmissions d'information, les périodes où il peut ou il ne peut pas être dérangé, les moyens de communication qui lui sont les moins contraignants (sms, mail, message vocaux, cahier partagé etc). L'objectif est de construire une relation de confiance et de favoriser un travail d'équipe et de complémentarité avec les professionnels, réduisant ainsi la charge mentale tout en assurant un échange régulier sur ses besoins et ceux de son proche. La mise en place des professionnels permet aussi de libérer plus de temps affectifs et partagés dans la relation aidant-aidé en se détachant des tâches conflictuelles.

#### — Identifier les signes d'épuisement, les signaux d'alertes

Les premiers signes d'épuisement de l'aidant incluent souvent une irritabilité accrue, des troubles du sommeil, des maux de tête ou une baisse d'énergie. Lorsque ces signaux apparaissent, il est essentiel de prendre du temps pour soi (également appelé temps de "répit"). Il est important de préserver ses activités de loisirs, de sortir avec des amis, ou de faire des activités relaxantes. Ces moments permettent de "recharger les batteries" pour maintenir l'énergie nécessaire à l'aidant quand il assure l'aide de son proche.

#### — Faire face à la culpabilité et les émotions

Les proches aidants ressentent souvent un sentiment de culpabilité : l'impression de ne jamais en faire assez, de manquer de disponibilité, ou au contraire de trop s'investir au détriment de leur propre bien-être. Être aidant implique aussi un tourbillon émotionnel : la colère face au diagnostic de son proche, la tris-

tesse de voir son proche souffrir selon sa pathologie, l'impuissance devant la situation, mais aussi l'affection pour ce proche. Pour gérer ces émotions, il peut être précieux de consulter un professionnel formé au soutien des aidants, comme un psychologue dans une Plateforme d'Accompagnement et de Répit (<https://www.soutenirlesaidants.fr/>) ou de contacter une association telle que la ligne d'écoute Avec nos proches <https://www.avecnosproches.com/>

Les cafés des aidants, organisés par l'Association Française des Aidants, sont également très bénéfiques pour déposer ses émotions. Ils offrent un espace bienveillant et sécurisant pour partager son expérience, être écouté et bénéficier de conseils pratiques <https://www.aidants.fr/>

#### — Définir ses limites

L'aidant peut avoir besoin de soutien pour évaluer et poser ses propres limites. Cela implique parfois de se demander jusqu'où il peut aller pour aider son proche ou même de réfléchir à la possibilité d'un accueil en institution, des questions complexes et émotionnellement difficiles. Les professionnels de santé et du social peuvent accompagner les aidants dans ces réflexions. Parfois, ces limites se manifestent aussi par des effets sur la santé de l'aidant.

Dans ce cas, une consultation longue avec le médecin traitant peut s'avérer précieuse pour évaluer sa santé et avoir des repères pour préserver sa santé.

#### — Garder un équilibre de vie personnelle

Être aidant ne signifie pas devoir mettre sa propre vie en parenthèse. Il est essentiel de préserver un équilibre entre ses responsabilités d'aidant et sa vie personnelle, en s'accordant des moments pour soi et en continuant à nourrir ses propres aspirations. Cette démarche passe aussi par une réflexion régulière sur ses envies et ses objectifs personnels, ainsi que sur sa place et son rôle vis-à-vis de la personne aidée. Cet équilibre permet d'éviter l'épuisement. Le livre du Dr Vincent VALINDUCQ "Devenir le parent de ses parents" aborde notamment l'évolution des rôles et les ajustements nécessaires dans la relation d'aidance, une lecture enrichissante pour qui souhaite approfondir cette réflexion.

#### — Développer ses capacités d'adaptation face à la situation

Pour développer ses capacités à faire face à la situation, il existe de nombreux programmes



de “formation” des aidants. L’objectif de ces programmes n’est surtout pas de professionnaliser l’aidant, mais plutôt de développer des ressources face à la relation d’aide : Il peut s’agir de formations en lien avec la pathologie de son proche aidé (par exemple des formations sur les troubles cognitifs, sur la maladie d’Alzheimer, pour mieux comprendre les troubles de son proche et savoir s’y adapter), ou bien de programmes centrés sur le rôle d’aidant, qui permettent mieux comprendre les mécanismes de stress, de comprendre pour mieux agir, de développer des stratégies d’adaptation par rapport au vécu du rôle. Là encore, les Plateformes d’Accompagnement et de Répit peuvent être de bons conseils sur les formations existantes près de chez soi.

### — Accepter l’incertitude et l’imperfection

Être aidant est souvent synonyme de gestion de l’imprévu. Il est important d’accepter que tout ne peut pas être planifié ou contrôlé. Il n’existe pas de “bon aidant, ou d’aidant parfait”. Chacun fait du mieux qu’il peut avec les ressources disponibles. De plus, les possibilités d’aide varient selon la situation personnelle de chaque aidant, le niveau d’autonomie de son proche, ce qu’il accepte ou refuse, ou encore les solutions disponibles localement. Viser la perfection ou éviter toute erreur peut rapidement mener à l’épuisement, voire au “burn-out de l’aidant”, et faire perdre de vue le sens donné par chaque aidant à l’aide qu’il apporte à son proche.

### — Prendre conscience des compétences que l’on développe

Si l’aidance peut parfois être éprouvante, elle permet de développer de nombreuses compétences pratiques et relationnelles. Le rôle d’aidant exige une organisation quotidienne rigoureuse, favorisant des capacités en gestion du temps et des priorités. Les aidants acquièrent des compétences en planification et coordination, que ce soit pour gérer les soins médicaux, l’administratif ou les rendez-vous.

En parallèle, ils affinent leurs compétences relationnelles : l’écoute active et la communication sont essentielles pour comprendre les besoins du proche, savoir interpréter des signaux non verbaux, dialoguer avec les professionnels de santé, ou encore trouver des solutions adaptées. Les aidants développent aussi une grande patience, une flexibilité face à l’imprévu, de la créativité et de l’empathie.

Toutes ces compétences, bien qu’issue d’un contexte vécu parfois éprouvant, deviennent des atouts de vie qui peuvent enrichir la vie personnelle et professionnelle.

Rédaction Laure VEZIN

## Pour aller plus loin



■ Annuaire des Plateformes d’Accompagnement et de Répit des aidants :

<https://www.soutenirlesaidants.fr>

■ Ligne d’écoute spécialisée pour les aidants, anonyme et gratuite proposée par l’association Avec nos proches : 01 54 72 94 72 ;

<https://www.avecnosproches.com>

■ Les cafés des aidants de l’Association Française des Aidants :

<https://www.aidants.fr>

■ Page d’informations sur les aides existantes du Ministère de la Solidarité et de l’Autonomie :

<https://solidarites.gouv.fr/aidant>

■ Site du Collectif Je T’aide :

<https://associationjetaide.org>



## CONCLUSION

Soutenir les proches aidants est devenu un enjeu majeur dans notre société. Aujourd’hui, il est reconnu que l’accompagnement des personnes fragilisées par l’âge, la maladie ou le handicap ne peut se faire sans inclure un appui ou des actions dédiés à leurs aidants. Il est essentiel de savoir que des dispositifs de soutien existent et que ces différentes ressources peuvent permettre aux aidants de préserver au mieux leur engagement auprès du proche qu’ils aident.

# Addiction aux écrans : quels dangers pour les plus jeunes ?



L'addiction aux écrans existe et fait désormais partie des addictions les plus démocratisées.

**A** lors que la Ministre de la Santé Catherine VAUTRIN déclarait cet été que les écrans allaient être interdits aux enfants de moins de 3 ans dans les lieux d'accueil, il est de plus en plus question de l'addiction aux écrans, notamment chez les plus jeunes. Mais alors, cette addiction est-elle bien réelle et si oui, quelles sont ses effets ?

L'addiction aux écrans existe et fait désormais partie des addictions les plus démocratisées. Les Français possèdent en moyenne 6 écrans dans leur foyer (ordinateurs, smartphones, télévisions, tablettes...) ce qui peut vite devenir un casse-tête pour limiter son temps d'écran journalier. Pourtant, de nombreuses études ont démontré qu'il est très important d'en limiter l'usage, d'autant plus pour les enfants entre 0 et 3 ans. En effet, l'usage répété des écrans ne permet pas aux plus petits de développer leurs sens de façon normale.

On observe ainsi des retards de langage importants et des déficits de l'attention chez les enfants qui ont moins d'interactions avec des adultes. Le fait de regarder des vidéos ne leur permet pas d'imiter socialement les autres et les différentes stimulations visuelles

provenant des écrans fait chuter leur attention vis-à-vis du monde qui les entourent.

Des difficultés relationnelles peuvent également voir le jour chez des enfants qui ont du mal à établir un contact avec les autres enfants de leur âge ainsi que des perturbations du sommeil pourtant essentiel au bon développement de l'enfant. De plus, leurs capacités cardio-vasculaires chutent drastiquement car les écrans les rendent nettement plus sédentaires qu'auparavant.

## Mais alors comment limiter l'usage des écrans ? Avec la règle du 3-6-9-12

- **3** - La règle est simple : pas d'écrans avant 3 ans. Si le fait de regarder un dessin-animé peut rester occasionnel, l'usage d'écrans doit être proscrit à tout prix chez les plus petits.
- **3-6** - L'écran peut, petit à petit être introduit mais sans que l'enfant en soit le principal utilisateur. Les parents choisissent le moment et la durée d'utilisation de manière à en encadrer l'usage dans la journée, jamais le soir. L'autorégulation n'est pas possible pour les enfants de cet âge, raison pour laquelle les parents doivent être vigilants.
- **6-9** - L'usage des écrans peut désormais être plus développé, notamment pour l'éveil créatif et éducatif. On laisse ainsi l'enfant manipuler un peu plus l'appareil tout en gardant le contrôle sur les horaires en interdisant toujours un usage nocturne et dans la chambre.
- **9-12** - Il est désormais temps de privilégier le dialogue et la prévention, notamment en ce qui concerne l'usage de potentiels réseaux sociaux. Ces derniers sont en principe interdits aux moins de 13 ans (avec l'accord d'un parent) ou aux moins de 15 ans. Il n'est cependant pas rare que des adolescents plus jeunes s'y inscrivent pour y retrouver leurs amis. Là encore, l'usage nocturne est fortement déconseillé pour privilégier un sommeil précieux pour la croissance.

Sources : Assurance Maladie, RFI, Radio France

Rédaction Arthur GUEDON

# Une IA capable de prédire votre état de santé dans 10 ans ?

— Connaissez-vous Chat GPT, cette intelligence artificielle capable de répondre à n'importe laquelle de vos questions ? Des chercheurs Européens ont développé une IA basée sur le même type de modèle mais dont la mission est beaucoup plus pointue : anticiper la probabilité des patients à développer certaines maladies, dont le cancer.

Pour l'heure, peu de médecins l'envisagent comme un réel allié pour diagnostiquer leurs patients.

qui provoquent régulièrement des problématiques de santé : maladies cardiaques, cancers, diabète... Delphi-2M apprend en observant la chronologie des symptômes, les antécédents et les modes de vie à risques observés chez le patient, à prédire les pathologies probables en fonction du temps qui s'écoule.

C'est du moins le cas pour les maladies qui évoluent de façon similaire chez l'ensemble des individus comme c'est le cas par exemple pour la démence ou les crises cardiaques. Cette IA est évidemment incapable de prédire des problèmes de l'ordre de la santé mentale ou bien des maladies infectieuses qui seraient impossibles à anticiper.

Pour l'heure, peu de médecins l'envisagent comme un réel allié pour diagnostiquer leurs patients. Par contre, Delphi-2M pourrait à l'avenir être utilisé à des fins de prévention et de modélisation évolutive pour certains malades.

En revanche, des études plus poussées, notamment sur une plus grande mixité ethnique, doivent être réalisées avant que vous puissiez prendre rendez-vous pour une consultation.

Sources : UFC Que choisir, National Institute of Health, Metab.

Rédaction Arthur GUEDON

Avez-vous des chances de devenir diabétique ou de développer un cancer d'ici une dizaine d'années ? C'est peut-être ce que Delphi-2M pourra prédire d'ici peu. Entraîné sur un échantillon d'environ 500 000 Britanniques issus d'une base de données biomédicale, cet outil identifie les personnes à risques et serait capable de prédire avec une grande précision les menaces d'environ 1 000 pathologies. L'étude, menée sur le long terme, a également pu bénéficier des données de presque 2 millions de patients Danois pour affiner son expertise. Ce modèle d'IA, basé sur le fonctionnement de Chat GPT a appris à décrypter le langage de la santé et de la maladie en analysant les différents schémas

## Octobre rose : les bons réflexes à avoir



**P**lus de 60 000 nouveaux cas de cancers du sein sont diagnostiqués chaque année en France, soit 1 femme sur 8 qui sera touchée au cours de sa vie.

**S'il peut être guéri dans 90 % des cas lorsqu'il est détecté tôt, certains réflexes peuvent faire baisser les risques de développer la maladie :**

- La consommation d'alcool et de tabac, le surpoids et la mauvaise alimentation ainsi que le manque d'activité physique sont autant de facteurs de risques de développer une tumeur.
- Un changement de taille ou de forme du sein, une grosseur palpable, une modification de la peau du sein, des changements au niveau du mamelon, un écoulement spontané ou un ganglion inflammé au niveau de l'aisselle sont autant de signes qui doivent vous alerter à consulter un médecin rapidement.
- Une autopalpation régulière ainsi qu'un examen clinique des seins une fois par an à 25 ans permet de détecter tôt la maladie. À partir de 50 ans, une mammographie doit être effectuée au moins tous les 2 ans.

**Le dépistage est la première défense contre le cancer, pensez-y.**

Sources : Ligue contre le cancer, Fondation ARC

Rédaction Arthur GUEDON

## Aux Etats-Unis, une femme guérit de la maladie de Lyme après une attaque d'abeilles



**L**a quadragénaire, touchée par la maladie de Lyme depuis une quinzaine d'années était, selon les médecins, condamnée : souffrant d'atroces douleurs chroniques et en soins palliatifs en Californie, la physicienne de profession avait pourtant pu profiter d'une sortie à l'extérieur.

C'est à ce moment-là qu'elle a été attaquée par des dizaines d'abeilles et piquée à plusieurs reprises. Après 3 jours d'inflammation et de fièvre, la victime se retrouve dans un état stable et... avec une absence de douleurs liées à la maladie !

Après plusieurs analyses, il semblerait que le venin d'abeille ait fait disparaître la bactérie responsable de la maladie de l'organisme de la patiente. Les chercheurs pensent désormais que la mélittine, composant majeur du venin, pourrait en être responsable et en explorent désormais les secrets.

Sources : 20 minutes, Doctissimo, Slate

Rédaction Arthur GUEDON



# La courge : allié automnal, et bien plus



Avec son goût doux et réconfortant, la courge offre de nombreuses vertus pour la santé.

Les températures baissent et les étals se teintent d'orange, la courge s'invite alors dans nos plats en soupe, en gratin, en purées etc. Ce terme qui regroupe plusieurs espèces de cucurbitacées rassemble le potiron, le butternut ou encore le potimarron. Avec son goût doux et réconfortant, la courge offre de nombreuses vertus pour la santé.

Sources de vitamines (A, B, C et E), de minéraux, de glucides complexes et de fibres, elle est un cocktail détonant pour le bon fonctionnement du système immunitaire grâce à ses effets antioxydants. Elle participe également à formation cellulaire et à la cicatrisation, comme à la régulation de la pression artérielle et des fonctions musculaires, osseuses et nerveuses.

Sources : *passport santé, santé magazine*

Rédaction Arthur GUEDON



## Potimarron farci

(pour 4 personnes)

### Ingrédients

- 4 potimarrons
- 4 poireaux
- 2 échalotes
- 200 g de cancoillotte
- 120 g de margarine
- 100 g de riz
- Sel, poivre et ail

### Préparation

- Préchauffez votre four à 180° C et nettoyez les potimarrons.
- Épluchez, lavez et coupez les poireaux ainsi que l'échalote en rondelles puis coupez le chapeau des potimarrons avant de les faire cuire environ 8 minutes au micro-ondes.
- Dans une poêle au feu, faites revenir deux cuillères à café de margarine pour y faire dorer les poireaux et les échalotes.
- Faites cuire 100 g de riz.
- Creusez les potimarrons et récupérez la chair pour la mettre dans la poêle avec les légumes.
- Laissez cuire la préparation environ 10 minutes puis ajoutez la cancoillotte, le sel, le poivre et l'ail et mélangez le tout.
- Ajoutez le riz puis mélangez à nouveau.
- Videz la préparation dans les potimarrons puis enfournez-les pendant environ 10 minutes.

**Régalez-vous !**

# Ces aliments sont-ils naturels, transformés ou ultra-transformés ?

— Nous l'avons vu dans le dossier médical du Solidarité Magazine 383 sur l'obésité, certains aliments peuvent être ultra-transformés, transformés ou naturels. Voyons maintenant si vous savez vous repérer dans l'offre alimentaire en testant vos connaissances :

## 1 - La pomme

- A - Non transformée
- B - Transformée
- C - Ultra-transformée

## 2 - Le riz blanc nature

- A - Non transformé
- B - Transformé
- C - Ultra-transformé

## 3 - La barre chocolatée industrielle

- A - Non transformée
- B - Transformée
- C - Ultra-transformé

## 4 - Le miel d'un producteur local

- A - Non transformé
- B - Transformé
- C - Ultra-transformé

## 5 - La compote de pommes sans sucres ajoutés

- A - Non transformée
- B - Transformée
- C - Ultra-transformée

## 6 - Le poulet rôti maison

- A - Non transformé
- B - Transformé
- C - Ultra-transformé

## 7 - Le fromage râpé en sachets

- A - Non transformé
- B - Transformé
- C - Ultra-transformé

## 8 - Le jus de canne

- A - Non transformé
- B - Transformée
- C - Ultra-transformée

## 9 - Le yaourt nature

- A - Non transformé
- B - Transformé
- C - Ultra-transformé

## 10 - Le jus d'orange 100 % pur jus à base de concentré

- A - Non transformé
- B - Transformé
- C - Ultra-transformé

### RÉPONSES :

#### 1 - Réponse A

La pomme, dans son état naturel est un aliment sain et riche en fibres, essentiel de ses propriétés naturelles. Le miel d'un artisan conserve

#### 4 - Réponse B

Lorsqu'il n'est pas chauffé ni pasteurisé, de grande surface. En revanche, il subit toujours une légère transformation pour le rendre consommable : il est souvent filtré pour enlever les impuretés et parfois chauffé pour le rendre plus fluide et ainsi éviter sa cristallisation.

#### 5 - Réponse B

Bien qu'elle ne possède aucuns sucres ajoutés, la compote est par essence un produit transformé. En effet, les fruits ont été cuits, mixés et conditionnés. Elle reste cependant un produit intéressant pour son apport en vitamines et en fibres, surtout si elle est sans additifs. On préférera tout de même un fruit entier !

#### 6 - Réponse B

Le fait de cuire et d'assaisonner le poulet ses plats maison, est contrôler ce que l'on mange.

#### 7 - Réponse C

Très pratique, le fromage râpé industriel est beaucoup moins naturel qu'un morceau de fromage que l'on râpe soi-même. En effet, il contient souvent des conservateurs.

#### 8 - Réponse A

Le jus de canne fraîchement pressé, sans sucre ajouté ni conservateur, est une boisson naturelle, source d'énergie et riche en antioxydants. En revanche, il faut le consommer sans excès car il reste évidemment très sucré.

#### 3 - Réponse C

La grande majorité de ces barres contiennent des sucres raffinés, des graisses saturées et énormément d'additifs. En somme, c'est un aliment à éviter au quotidien car il contribue au grignotage et à un excès calorique.

#### 2 - Réponse B

Le riz blanc subit un raffinage qui enlève son enveloppe et une partie de ses nutriments, ne laissant quasiment que de l'amidon. Ainsi, on lui préfère le riz complet qui conserve ses fibres et ses minéraux.

#### 9 - Réponse B

Bien qu'il ne possède pas de sucres ajoutés, le yaourt nature industriel a subi des modifications notamment de fermentation. Il reste meilleur pour la santé qu'un yaourt aromatisé à condition que l'on n'y ajoute pas ou peu de sucre.

#### 10 - Réponse C

On pourrait penser qu'il s'agit uniquement d'oranges pressées mais pour autant, le procédé de chauffage, de concentration et d'arômes ajoutés, sans parler du sucre raffiné, le classe dans la catégorie des produits ultra-transformés.

# D'un papillon à une étoile

d'Eloïse RIERA

— L'annonce d'un cancer incurable avec un délai de vie approximatif, bouleverse l'équilibre précaire d'une famille.



Chaque membre appréhende, à sa façon, cette nouvelle. Clara, l'aînée des 2 enfants, entraîne sa sœur, sa mère et son père, le malade, pour un mois de vie en commun. Et quoi de mieux qu'un voyage en Espagne ? Le père l'a repoussé depuis l'enfance de ses filles, pris par son travail. Elle va organiser cette expédition avec les étapes initiales prévues par son père, avec les visites qu'il leur racontait pour les faire patienter en restant à la maison.

Mais si la découverte des monuments espagnols les enthousiasme, cette parenthèse n'est pas toute rose. Les malaises du père rendent parfois les journées difficiles.

Et puis pas évident de se retrouver en vase clos, avec les non-dits, les peurs, les petits bonheurs de l'enfance, mais les 3 femmes vont se livrer et se libérer pour mieux se

retrouver afin d'affronter les jours d'après.

J'ai apprécié ce livre pour son écriture simple, légère malgré le thème. J'ai découvert une partie de l'Espagne au travers du regard de 4 touristes, qui n'ont pas la même perception des événements. L'auteur a réussi à me permettre d'être dans la tête des personnages, avec leur sensibilité, et leur vision des instants passés. Les sentiments exprimés par les personnages me touchent et me renvoient à ma propre histoire de vie : mes relations avec mes parents décédés, ma sœur et mes frères.

Maintenant retraités, serions-nous capables d'un tel voyage ?

*Résumé par Jacqueline OLLIVIER,  
bénévole de l'Ouest*



## La délicatesse du homard

de Laure MANEL

Une très belle histoire bien racontée et facile à lire avec des chapitres courts. C'est la rencontre de deux personnages qui ont, comme le homard, une carapace en eux, qui les protège du monde extérieur et des blessures intimes. Au fil des pages, une infinie tendresse et une douceur (comme la chair du homard)

se dessinent avec la confiance retrouvée et l'espoir d'une nouvelle vie très positive.

*Résumé par Marie-Claire RICHER,  
bénévole de l'Ouest*



# Fondation Odilon Lannelongue

— En 1911, le Pr. Odilon LANNELONGUE souhaite la création d'une œuvre d'intérêt national ou international d'ordre scientifique ou social portant son nom.



- **Le Service de Soins Infirmiers à Domicile** : ce service réalise des soins d'hygiène et de confort (aide à la toilette, soutien relationnel...); des soins infirmiers, associé à un accompagnement dans le parcours de soins. Le SSIAD s'adresse aux personnes de plus de 60 ans, en perte d'autonomie et résident à Vanves.
- **L'Équipe Spécialisée Alzheimer** s'adresse aux personnes présentant des troubles cognitifs diagnostiqués et vivant à domicile sur les communes de Vanves, Malakoff, Montrouge et Chatillon.
- **L'Accueil de jour** propose des activités thérapeutiques adaptées aux capacités et aux besoins de personnes vivant avec une maladie d'Alzheimer ou apparentée, diagnostiqués, avec un accueil en journée pouvant aller de un jour à deux jours par semaine.
- **La Plateforme des aidants** propose un soutien et un accompagnement personnalisé aux proches aidants : soutien psychologique individuel, temps d'échanges collectifs entre aidants, activités de bien-être et de loisirs, ateliers d'informations ou thématiques. La Plateforme des aidants s'adresse aux aidants du Sud des Hauts-de-Seine.

**C**réée en 1916 et reconnue d'utilité publique, la Fondation Odilon LANNELONGUE propose à la personne âgée en perte d'autonomie, un dispositif intégré de 4 services : un Service de Soins Infirmiers à Domicile (SSIAD), une Équipe Spécialisée Alzheimer à domicile (ESA), un Accueil de jour pour personnes présentant une maladie d'Alzheimer ou apparentée, une Plateforme d'Accompagnement et de Répit (PFR) pour les aidants.

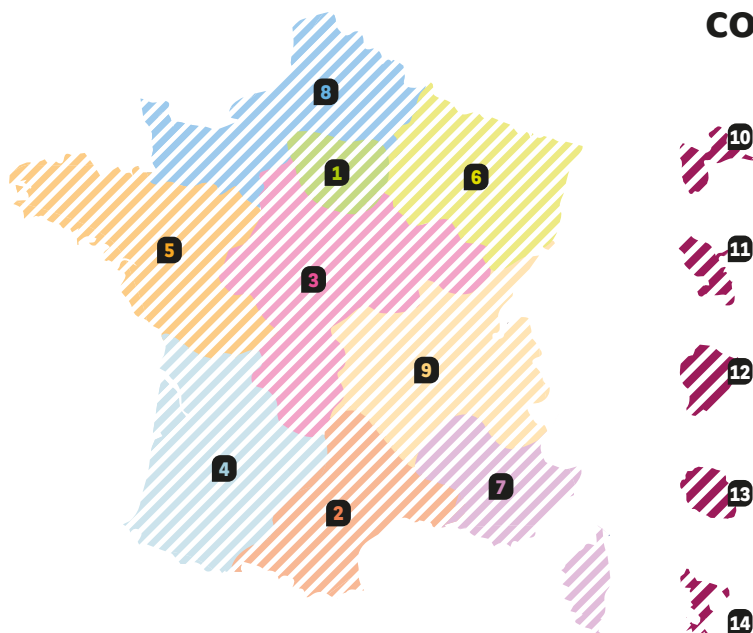
L'équipe de la Fondation est pluridisciplinaire et travaille dans un esprit de coopération entre les services pour offrir un parcours d'accompagnement coordonné.

Rédaction Laure VEZIN

Pour en savoir plus...



Le site internet de la  
**Fondation Odilon LANNELONGUE** :  
<https://www.fondation-odilon-lannelongue.fr/>



## RÉGIONS GÉRÉES

par le siège

### 1 ÎLE-DE-FRANCE

75-77-78-91-92-93-94-95  
E-mail : region.idf2@apclcd.fr

### 2 OCCITANIE

09-11-12-15-30-31-34-48-66-81  
E-mail : region.occitanie@apclcd.fr

### 3 CENTRE-BOURGOGNE LIMOUSIN

18-19-21-23-28-36-37-41-45-58-87-89  
E-mail : region.centrebουργogne@apclcd.fr

### 4 AQUITAINE

16-17-24-32-33-40-46-47-64-65-82  
E-mail : region.aquitaine@apclcd.fr

### 7 PACA (Provence-Alpes-Côte-d'Azur)

2A-2B-04-05-06-07-13-26-83-84  
E-mail : region.paca@apclcd.fr

### 8 NORD-OUEST

02-14-27-50-59-60-61-62-76-80  
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 EST

**Tiphany NOËL**  
08-10-51-52-54-55-57-67-68-70-88-90  
2, rue de la Plaine - 54320 MAXEVILLE  
Port : 06 72 49 91 03  
E-mail : region.est@apclcd.fr

### 9 AUVERGNE-RHÔNE-ALPES

**Razika DJEBBARA**  
01-03-25-38-39-42-43-63-69-71-73-74  
40, rue Marechal Leclerc  
69800 SAINT-PIERRE  
Port : 06 87 74 39 70  
E-mail : region.auvergnerrhonealpes@apclcd.fr

### ANTILLES-GUYANE RÉUNION-MAYOTTE

#### 10 GUADELOUPE 971

**Sophie VELAYOUDOM**  
Tél. : 06 90 57 95 15  
E-mail : guadeloupe@apclcd.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 : reunion@apclcd.fr

#### 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 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

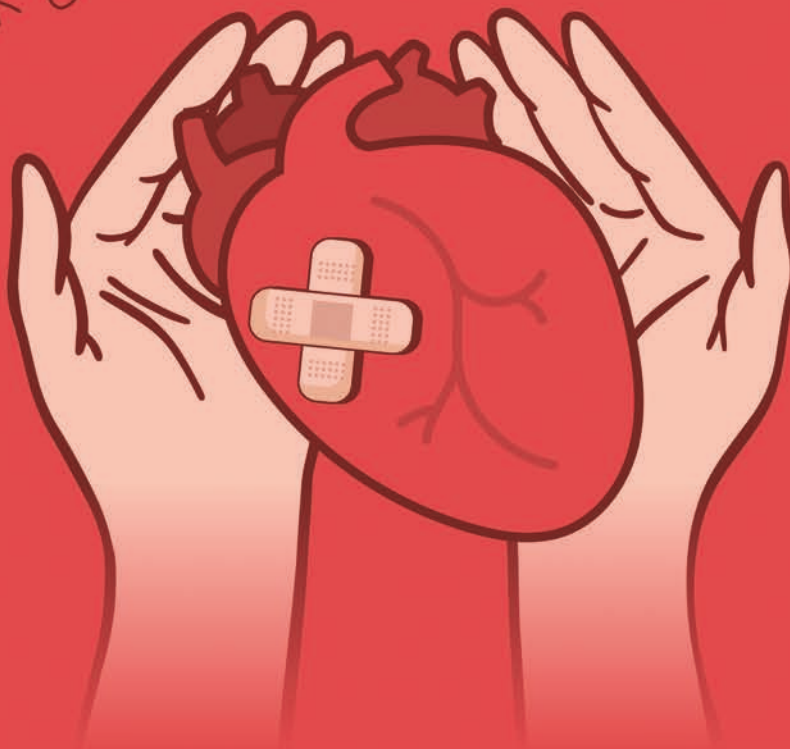
**Professeur David COHEN**  
Chef de département de psychiatrie  
de l'enfant et de l'adolescent à l'Hôpital  
de la Pitié-Salpêtrière

**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



*Rendez-vous sur  
notre site internet en  
flashant le QR Code*



## CAMPAGNE MEMBRES BIENFAITEURS

# 2025

*Plus d'infos sur la  
campagne en page 16*

Faites un don entre le 01/10 et le 31/12/2025 pour participer à notre jeu-concours et tentez de remporter l'un des lots mis en jeu. Rendez-vous sur notre site [www.apclld.fr](http://www.apclld.fr) pour plus d'informations.