

# Solidarité *Magazine*

*Bonne Année*  
**2026**

## DOSSIER MÉDIACL

L'automédication et ses dangers  
par le Dr Binrui WU

## CONSEILS

Manger des fruits et légumes  
sans pesticides, c'est possible ?

## HISTOIRE DES VACCINS

Une épopée avec le Pr CASASSUS



04



## L'automédication et ses dangers

par Le Dr Binrui WU

18



28



14



11

## SOMMAIRE

### VIE DE L'ASSOCIATION

|                        |    |
|------------------------|----|
| Accompagnement         | 04 |
| Prévention             | 06 |
| Conseils et démarches  | 11 |
| L'histoire des vaccins | 14 |
| Dans notre asso        | 16 |

### DOSSIER MÉDICAL

|  |    |
|--|----|
| L'automédication et ses dangers<br>par le Dr Binrui WU | 18 |
|--|----|

### ACTUALITÉS

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

# Avec le 31 décembre 2025 s'est achevé le premier quart du XXI<sup>e</sup> siècle !



— Jean-Paul CAMO  
Président de l'APCLD

Ce que je ressens et qui percuté notre Association, me semble-t-il, est le recul de la valeur solidarité dans notre société française. Plusieurs facteurs sont à l'origine de cette évolution. Montée de l'individualisme et recherche du profit prônées par certains modèles économiques et politiques, faillite financière des finances publiques, perte du sens collectif autour de grandes valeurs partagées. Smartphones et réseaux sociaux ont favorisé le non-respect des autres, le refus de voir la personne malade ou en situation de handicap à laquelle il faudrait céder sa place assise et arrêter de visionner sa vidéo ou cesser sa communication téléphonique généreusement partagée avec tous ses voisins.

Tout aussi choquante me paraît l'idée de faire supporter par ceux qui sont le plus malades un coût de leurs dépenses de santé supérieur à ceux qui ne le sont pas. Même si le doublement des franchises médicales a été abandonné, comment cette idée était-elle compatible avec le principe de solidarité à l'origine de la création de la Sécurité Sociale ? Je ne refuse pas bien sûr l'idée de faire contribuer chacun au redressement des finances publiques mais ce qui me choque est qu'un malade en ALD puisse être considéré comme un consommateur volontaire de son traitement et aurait le choix de le réduire. **Je dois toutefois souligner une avancée majeure dans la prise en charge des handicaps avec le remboursement intégral des fauteuils roulants par l'Assurance Maladie depuis le 1<sup>er</sup> décembre 2025.**

Cet état de notre société française a des conséquences pour le monde associatif : baisse des sub-

ventions publiques et des dons, moindre implication des nouveaux seniors dans le bénévolat - selon une étude de France Bénévolat - et questionnement sur son avenir.

L'APCLD a la chance de ne pas être aussi percutée que d'autres associations par ce contexte général.

Tout d'abord nous sommes principalement financés et soutenus par les élus des CSEC et CSE de La Poste et d'Orange, issus du monde syndical et, par nature, déjà engagés dans la défense d'intérêts collectifs. 200 bénévoles ont déjà signé notre nouvelle charte du bénévolat. Près de 1 500 adhérents montrent leur attachement à la poursuite de notre action. **Plus de 1 000** bénéficiaires ont été accompagnés ou orientés par les équipes et **7 000** salariés de nos entreprises partenaires ont été informés sur différents thèmes de santé publique afin de préserver leur espérance de vie en bonne santé. **En 2026, nous poursuivons nos efforts en matière de prévention collective en déployant notre nouvelle campagne sur le sommeil et en nous préoccupant des addictions.**

C'est la raison pour laquelle je tiens à remercier chaleureusement tous les élus des CSE et nos adhérents pour leur soutien, les salariés et les bénévoles de l'APCLD, en particulier les membres du Conseil d'Administration, pour leur engagement.

À chacune et à chacun, ainsi qu'à vous lecteur occasionnel, je souhaite une Excellente Année 2026 avec la meilleure des santés possible et beaucoup de joies et de bonheurs partagés avec ceux qui vous sont chers.



## 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, Sylvestre JANKY, Marie-Lisette DOLPHIN, Lucie MORLAIS, Binrui WU, Sophie VELAYOUDOM, Mona KHELLOU, Odile CAMO, Philippe DOUTRELUINGNE, Julie BÉCHENNEC, Philippe CASASSUS, Thierry OLIVIER, et Arthur GUEDON

Dépôt légal : Commission communication :

Alain LE CORRE, Alain TOUTOUS, Jean-Paul CAMO, Louis PERRIGAULT

N° ISSN APCLD : 16341945 - Paru en : Janvier 2026

Abonnement annuel : 8 € - Numéro à l'unité : 3 €

Diffusion : 4 171 exemplaires

Conception graphique/impression :

Arnicom - Tél. : 06 80 95 48 26

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

# Et si on buvait... de l'eau ?



— Le 1<sup>er</sup> janvier, alors que certains démarrent leur premier jour de l'année avec un mal de crâne important, d'autres prennent la décision de faire une pause. En effet, les fêtes de fin d'année riment souvent avec excès, notamment en ce qui concerne l'alcool ! C'est là que le Dry January entre en scène, nous vous expliquons.

C'est là que  
le **Dry January**  
entre en scène.



## Qu'est-ce que le **Dry January** ?

On pourrait le traduire par "**Janvier sobre**" en bon français et pourtant, le concept est originaire du Royaume-Uni. Le défi est simple : ne pas consommer une goutte d'alcool pendant tout le mois pour détoxifier l'organisme. Né au début des années 2010, le concept a peu à peu conquis les esprits faisant même du **Dry January** un évènement joyeux et déculpabilisant pour célébrer la sobriété.

### Quels sont ses bienfaits physiques ?

Arrêter l'alcool pendant 30 jours, cela provoque des effets au bout de quelques jours seulement.

**Outre la fameuse "gueule de bois" qui disparaît, voici les grands bienfaits que vous pouvez tirer du Dry January :**

→ **Le foie se régénère** : c'est l'organe le plus sollicité par la consommation d'alcool. En arrêtant d'en consommer, on observe une diminution drastique des marqueurs de stress hépatiques en seulement 4 semaines. Cela a pour effet de fluidifier la digestion et détoxifier l'organisme.



- **Le système cardiovasculaire se stabilise** : une réduction moyenne de 5 à 10 mmHg et une diminution du cholestérol LDL sont observées chez les participants au bout de quelques semaines d'arrêt, réduisant ainsi le risque de maladies cardiovasculaires.
- **Le poids diminue** : l'alcool étant calorique et sucré, il n'est pas rare d'observer une perte de poids entre 1 et 2kg chez les participants qui ne changent même pas leur alimentation. L'absence d'alcool permet aussi de réguler la glycémie en stabilisant le taux de sucre dans le sang.
- **Le sommeil s'améliore** : l'alcool favorise les troubles du sommeil (apnée du sommeil, insomnie, ronflements...) et perturbe la phase de sommeil paradoxal. La sobriété aide à retrouver un sommeil réparateur et des nuits plus profondes.
- **La peau se transforme** : même lorsqu'il est consommé modérément, l'alcool favorise la déshydratation, fragilise la barrière cutanée et accentue les inflammations. Une pause permet ainsi à l'épiderme de reprendre de sa superbe.

### Et la tête dans tout ça ?

Si les avantages sur le corps sont immenses, les effets sur le mental le sont tout autant !



- **Baisse de l'anxiété** : si l'alcool peut, dans un premier temps, agir comme un anxiolytique, il a aussi un effet rebond anxiogène. En effet, il agit sur les neurotransmetteurs comme la sérotonine (responsable de l'humeur et des émotions) et le GABA (responsable du ralentissement de l'activité neuronale favorisant ainsi le calme et la détente). Son action stimule également la dopamine, réduisant ainsi la motivation et le plaisir lorsqu'on stoppe la consommation. Au bout de quelques jours d'arrêt, le cerveau se rééquilibre, favorisant ainsi une humeur plus stable et une baisse du stress.
- **Stabilité mentale** : l'absence d'alcool améliore la neuroplasticité (la capacité d'apprendre, de réfléchir et de s'adapter), souvent altérée par une consommation régulière. Les participants ressentent généralement une plus grande clarté d'esprit, une concentration accrue et un regain de motivation.
- **Hausse de la confiance en soi** : le défi ne se résume pas à ses effets sur le cerveau, il se joue aussi dans sa capacité à tenir un engagement et à reprendre le contrôle. L'estime de soi en ressort grandie.

### L'occasion de s'interroger sans jugement sur sa consommation

Vous avez raté le mois de janvier ? Rassurez-vous, le **Dry January** n'est pas un rituel inaltérable ! Vous pouvez l'essayer à n'importe quel moment de l'année. Pendant 30 jours, observez vos habitudes en vous demandant si vous buvez par automatisme, pour vous détendre, vous intégrer ou par simple plaisir...

Ce défi n'existe pas pour culpabiliser celles et ceux qui boivent un verre de manière occasionnelle.

À l'inverse, si l'envie de boire est trop forte voire incontrôlable, il s'agit peut-être d'un signal pour vous faire aider par un professionnel car rappelons-le : la consommation régulière d'alcool a une forte incidence sur de nombreuses maladies (maladies cardiovasculaires et digestives, maladies du système nerveux, troubles psychiques, cirrhose, cancers notamment du sein, de la bouche, de l'œsophage, du foie, du côlon, hypertension, dépendance etc).

L'occasion de rappeler que le Plan National Nutrition Santé (PNNS) recommande de ne pas dépasser 2 verres par jour et pas tous les jours !

*Sources : Santé Publique France, La ligue contre le cancer, CHU de Lyon, Addictions France*

Rédaction Arthur GUEDON

### GUADELOUPE

#### Rencontre avec la nouvelle DRH d'Orange Guadeloupe

Lors de son passage au siège d'Orange pour présenter la nouvelle CMB (Campagne Membres Bienfaiteurs), Sylvestre JANKY, ancien délégué de la Guadeloupe et Serge CESAIRE, bénévole, ont fait la rencontre de la nouvelle DRH Orange Joëlle MOU- NIEN en remplacement de Bertrand JOYAU. Lors de cet entretien, il a été décidé d'une rencontre en compagnie de la nouvelle Déléguée Sophie VELAYOUDOM.

Rédaction Sylvestre JANKY



#### Octobre Rose : dépister le cancer du sein

Le 28 octobre dernier, l'APCLD Guadeloupe a organisé une manifestation de sensibilisation au cancer du sein, en partenariat avec la Ligue contre le cancer. Les interventions de M. MOCO, bénévole de la Ligue et Mme DIOMAR, infirmière ont permis d'aborder l'importance du dépistage précoce et d'apprendre les bons gestes de palpation et d'auto-examen. Un moment instructif et chaleureux qui a fortement plu aux participants : de nombreuses questions ont été posées, démontrant leur intérêt et la qualité de la présentation axée sous le signe de la prévention et de la solidarité.

Rédaction Sophie VELAYOUDOM



### LA RÉUNION

#### Présentation de l'APCLD à Saint-Denis et Saint-Pierre

Marie-Lisette DOLPHIN, Déléguée à la Réunion s'est rendue chez Orange durant 2 matinées les 21 et 23 octobre à Saint-Denis (97490) et à Saint-Pierre (97416) afin de présenter l'association ainsi que ses missions.

Rédaction Marie-Lisette DOLPHIN



### NORD-OUEST

#### Journée SST à Saint-Quentin (02)

Sur invitation de Valérie DESCAMPS, Responsable RH et de Séverine PARSY DELATTRE, Directrice d'Établissement, l'APCLD a participé à une journée sécurité au travail sur la plateforme courrier colis multi flux de Saint-Quentin. Philippe DOUTRELUINGNE, second Vice-Président de l'APCLD a représenté l'association en compagnie du don du sang, de la médecine du travail, d'assistantes sociales et de la gendarmerie.

Rédaction Philippe DOUTRELUINGNE



#### Stand au village La Poste de Rouen (76)

Dans le cadre de la SEEPH, l'APCLD a tenu un stand le 20 novembre sur la thématique du handicap autour duquel les salariés ont pu être sensibilisés à l'aide d'un jeu de l'oie ludique. Durant la matinée, Jacqueline BOULANGER, bénévole du Nord-Ouest et Julie BÉCHENNEC, Directrice adjointe ont échangé avec une dizaine d'agents, notamment une Chargée de gestion RH, le Directeur de l'établissement et des Assistantes sociales.

Rédaction Julie BÉCHENNEC

CENTRE-BOURGOGNE-LIMOUSIN

**Stand sur la nutrition et le sommeil  
à La Poste de Chartres (28)**

Un stand a été tenu par Mona KHELLOU le 20 novembre dernier afin de présenter les missions de l'association et sensibiliser les salariés à l'importance de la nutrition et du sommeil pour une meilleure hygiène de vie. Cette intervention, organisée avec Anaise TROUSSON, Assistante sociale, ouvre la porte à de futures animations en 2026.

Rédaction MONA KHELLOU



**Sensibilisation au petit-déjeuner équilibré  
dans l'Eure-et-Loir**

Début novembre, Mona KHELLOU s'est rendue à la PPDC de Pierres (28) pour une séance de sensibilisation au petit-déjeuner équilibré en collaboration avec Anaise TROUSSON, Assistante sociale et Angélique STITOU, Infirmière Santé au travail sur le Département. Un grand merci à elles pour leur collaboration et leur engagement envers les collaborateurs qui ont pu être informés sur la nutrition santé et les missions de l'APCLD.

Rédaction MONA KHELLOU



AQUITAINE

**Animation pour Octobre rose dans le 33**

Le 14 octobre dernier, l'APCLD a été invitée à l'hôtel des Postes à Bordeaux (33) Mériadeck dans le cadre d'un évènement autour de la prévention du cancer du sein dans des locaux habillés de rose pour cette occasion. Mona KHELLOU et Julie BÉCHENNEC ont pu présenter l'association et rappeler l'importance d'avoir une bonne alimentation pour préserver son capital santé afin de limiter l'apparition de pathologies chroniques. Étaient également présentes La Ligue contre le cancer de Gironde et l'association Oncogite, partenaires avec lesquels les collaboratrices ont pu échangés et envisager l'orientation de nos bénéficiaires si besoin. Une très belle mobilisation où près de 80 personnes sont passées !

Rédaction Julie BÉCHENNEC



**Movember à Bordeaux**

Dans la continuité de l'évènement Octobre Rose, l'APCLD a de nouveau été conviée à une animation dans les locaux de La Poste Georges Bonnac qui cette fois était sur "Movember". Au cours de cette animation, l'APCLD a rappelé l'importance d'avoir une alimentation équilibrée, facteur de risque sur lequel chacun peut agir afin de limiter l'apparition de pathologies chroniques. La ligue contre le cancer de Gironde était également présente afin de rappeler les gestes à réaliser pour réaliser une auto-palpation.

Rédaction Julie BÉCHENNEC



## OUEST

**Animation sommeil à Lannion (22)**

Le 4 novembre dernier, le site d'Orange Lannion organisait une sensibilisation sur le sommeil : changement d'heure en automne, jours qui raccourcissent... Ce fut un moment opportun pour parler de l'importance du sommeil et donner des conseils afin de favoriser au mieux le bien-être des salariés. Merci à Karine-GREIN COCHARD, préventrice et Stéphane HASCOET pour l'organisation de l'évènement.

Rédaction Lucie MORLAIS

**Journée QVT à Châtelleraut**

Dans le cadre d'une journée QVT (Qualité de Vie au Travail) à La Poste de Châtelleraut (86), Lucie MORLAIS, Coordonnatrice de l'Ouest, a été conviée afin de tenir un stand de présentation de l'APCLD et échanger sur les thématiques de la nutrition et du sommeil. Accompagnée de Monique PERCHOC, bénévole de la région, Lucie a pu rencontrer une cinquantaine d'agents dans une ambiance conviviale et chaleureuse. Un grand merci à Sylvie MELON.

Rédaction Lucie MORLAIS

**Animations sur la nutrition dans le Maine-et-Loire et l'Orne**

En octobre, l'APCLD Ouest a organisé une série d'ateliers sur le thème de la nutrition santé auprès des équipes de la PPDC d'Angers et des sites d'Écouflant, Verrières et Saint-Lazare. Des moments privilégiés d'échanges avec les équipes durant lesquels les conseils sur l'importance du petit-déjeuner et de la collation ont pu être rappelés. Merci à Séverine EXCOFFIER pour la sollicitation.

Rédaction Lucie MORLAIS



GUYANE

**Semaine du handicap en Guyane**

Du 17 au 21 novembre 2025, Sandrine DEFORT (Responsable Ressources Humaines) a sollicité Florent ANELKA (Délégué de la Martinique) pour deux manifestations en faveur des salariés d'Orange de la Guyane. Le thème de cette année, "L'innovation au service de l'inclusion, bâtir ensemble des communautés inclusives", a mis l'accent sur le rôle de l'innovation pour garantir la pleine participation des personnes handicapées au sein du groupe Orange. Cette manifestation a permis de rappeler les actions et aides que l'APCLD met à disposition des salariés et leurs familles pour leurs réussites au travail et dans nos communautés. Sensibiliser les jeunes salariés du Groupe Orange à une éducation inclusive implique d'abord la notion de différence, la place de chacun dans notre Entreprise et donc l'acceptation de l'autre favorisant le respect des différences. Remerciements à tous les participants pour les nombreux échanges.

Rédaction Florent ANELKA



EST

**Action nutrition santé chez La Poste**

Dans la continuité des actions menées en Alsace depuis le début d'année, l'APCLD est intervenue sur les sites courriers de Guebwiller, Rouffach (68) et Benfeld et Erstein (67) les 4 et 5 novembre derniers. Ont été mis en avant la nécessité et la composition du petit déjeuner et de la collation avec un buffet offert par la Direction. Un grand merci aux responsables de sites et agents pour leur accueil ainsi qu'à Carole WINTER, responsable communication qui a coordonné la mise en place de ces animations.

Rédaction Tiphany NOËL



**Animation nutrition santé en visio chez Orange**

Lyderic COUTURE, préventeur à la DO Grand Nord EST chez Orange à A2PGNE (Agence ProPME Grand Nord-Est), a sollicité l'APCLD pour mener un cycle d'interventions auprès de ses collaborateurs sur l'année 2025. La thématique "Investir dans son capital santé" a été déclinée durant 1h30 sur 7 sessions au total rassemblant plus d'une cinquantaine de participants volontaires. Au regard des bons retours des participants, d'autres actions sont envisagées pour 2026 ! Un grand merci à notre commanditaire pour sa confiance !

Rédaction Tiphany NOËL



## FOCUS SEMAINE DE L'HANGAGEMENT



## ÎLE-DE-FRANCE

### Prévention chez Orange Arcueil & Issy-les-Moulineaux

Lors de la semaine de l'Hangagement au siège d'Orange à Issy-les-Moulineaux (92) et sur le site d'Arcueil (94), l'APCLD, l'APCLD a participé au Forum des associations le 18 novembre dernier. Tenu par Mona KHELLOU, Chargée de missions aide et prévention, et Sarah AUBRY, Alternante en BTS économie sociale et familiale, ce stand a permis de valoriser les missions et l'engagement de l'association auprès des collaborateurs en situation de handicap.

Rédaction MONA KHELLOU



## PROVENCE-ALPES-CÔTE D'AZUR

### Quizz handicap chez Orange

En début d'année 2025, la commission handicap Orange de la DO Grand Sud Est nous a sollicité pour que nous réalisions un quizz d'une dizaine de questions sur la thématique du handicap. Ce quizz a été diffusé par mails auprès des salariés de la DOGSE. Certains salariés ont pu recevoir des lots mis en jeu par l'APCLD pour l'occasion !

Rédaction Julie BÉCHENNEC



### Stand Handicap en région PACA

Le 27 novembre dernier, la Directrice adjointe Julie BÉCHENNEC et le Vice-Président de l'APCLD et Président du Don du sang La Poste Orange Jean-François ROUX, se rendaient sur le site d'Orange Massalia/Saint-Mauront à Marseille (13) dans le cadre du marché inclusif des ESAT (Établissements et Services d'Accompagnement par le Travail). Pour l'occasion ils ont tenu un stand sur le Handicap ainsi que sur l'association du Don du sang. Une belle preuve de synergie inter associative !

Rédaction Julie BÉCHENNEC



## AUVERGNE-RHÔNE-ALPES

### Animations pour la semaine de l'Hangagement chez Orange

Dans le cadre de la SEEPH, l'APCLD a été invitée à participer à un Forum des associations qui s'est tenu le 18 novembre dans les locaux d'Orange - Lumière Lyon 3 (69). Orange souhaitait valoriser pour l'occasion les associations engagées dans le domaine du handicap et offrir un espace dédié pour présenter nos actions et échanger avec les salariés.

Rédaction Julie BÉCHENNEC



# Manger des fruits et légumes sans pesticides

— Mangez 5 fruits et légumes par jour, on ne cesse de le répéter mais, attention à ceux que vous choisissez ! Essentiels pour notre santé grâce à leur apport en vitamines, minéraux, fibres et autres antioxydants, les fruits et légumes sont primordiaux pour notre bien-être quotidien. Pourtant, certains d'entre eux peuvent malheureusement nous porter préjudice en raison des traitements chimiques qu'ils subissent. Faisons un tour d'horizon pour y voir plus clair.

Mangez 5 fruits et légumes par jour, attention à ceux que vous choisissez !

## À quoi servent ces pesticides ?

Utilisés en masse par l'industrie agricole, les pesticides sont employés pour protéger les cultures et agir contre les nuisibles et les parasites. Ils permettent également d'améliorer la conservation des aliments. Décriés depuis de nombreuses années pour leurs effets nocifs sur la santé, ils continuent pourtant à être utilisés malgré les alertes répétées de différentes associations de consommateurs et de victimes.

En plus d'affecter directement l'organisme et de provoquer diverses pathologies (cancers, troubles hormonaux...) ils polluent durablement les sols, les eaux et de manière plus globale la biodiversité. Mais alors, comment éviter d'en ingurgiter ?

## Comment les éviter ?

Il est très difficile de consommer des aliments qui ne soient pas touchés par les pesticides, d'autant plus lorsqu'on ne fait pas pousser soi-même ses fruits et légumes. En revanche, il est possible de les limiter grandement en adoptant certains réflexes !





## Les fruits et légumes les moins traités en France

|                        |   |
|------------------------|---|
| <b>Avocat</b>          | Peau épaisse qui protège le fruit, peu sensible aux parasites et aux maladies             |
| <b>Kiwi</b>            | Peau velue et épaisse, protection contre les ravageurs                                    |
| <b>Oignon</b>          | Naturellement résistant aux maladies, peau protectrice sur plusieurs couches              |
| <b>Asperge</b>         | Plante vivace peu sensible aux ravageurs  |
| <b>Poireau</b>         | Bonne résistance aux maladies courantes, peu de ravageurs                                 |
| <b>Banane</b>          | Peau très épaisse protectrice   |
| <b>Chou-fleur</b>      | Robustesse  |
| <b>Pomme de terre</b>  | Variétés résistantes  |
| <b>Tomate cerise</b>   | Souvent bio, culture protégée malgré sa vulnérabilité                                     |
| <b>Prune/Mirabelle</b> | Peau épaisse et cireuse, cycle de culture moins intensif, moins ciblées par les ravageurs |

### — Consommer des aliments issus de l'agriculture biologique

C'est le principal argument des produits bio : leur faible teneur en pesticides. La réglementation interdisant strictement les pesticides de synthèses, les agriculteurs utilisent alors des produits naturels ainsi que des méthodes préventives : engrais naturels, variétés plus résistantes ou encore insectes auxiliaires etc.

Si la loi permet d'obtenir ces bénéfices elle n'efface toutefois pas l'entièreté des traces de pesticides qui peuvent être parfois détectés par contaminations croisées dues aux vents ainsi qu'à l'eau ou aux sols déjà contaminés.

Malgré tout, certaines études, notamment de l'INSERM (L'Institut National de la Santé et de la Recherche Médicale) démontrent que les consommateurs de produits bio ont généralement entre 25 et 50 % de pesticides en moins dans leurs urines.

### Consommer localement

Si la consommation locale permet de réduire l'empreinte carbone, elle peut aussi réduire l'exposition à certains produits en raison de la réglementation française. En effet, la loi encadre et contrôle l'usage de certaines substances chimiques voire en interdit d'autres.

Au contraire, si l'on consomme des produits importés depuis d'autres pays, on s'expose potentiellement à des normes de sécurité plus faibles ainsi qu'à des molécules interdites en France et/ou en Europe. Il n'est pas rare que des aliments issus de pays exportateurs soient traités avec des pesticides interdits sur le sol où ils sont ultérieurement vendus.

L'idéal reste bien sûr de consommer extra-localement c'est-à-dire en connaissant le producteur à qui l'on achète ou même en ayant son propre potager, à condition que les sols y soient sains.

### Faut-il laver et éplucher ses fruits et légumes ?

Il est recommandé de toujours laver les fruits et légumes qu'ils soient bio ou non ! Le rinçage des aliments permet de retirer des résidus de surface.

Il faut alors les passer sous l'eau tout en les frottant doucement avec les mains pendant environ 30 secondes. Bien que des études aient pu montrer que des traces de produits chimiques restent visibles jusqu'à un demi-millimètre en dessous de la peau, le rinçage élimine également les bactéries, virus et germes issus de la terre et nettoie la poussière et les insectes qui peuvent s'y déposer dans les champs et même dans les entrepôts.

## Les fruits et légumes les plus traités en France

| Fruits/Légumes                    | Taux de résidus détectés (fruits et légumes non bio) | % d'échantillon dépassant le seuil autorisé | Cause principale   |
|-----------------------------------|--|---|--|
| Cerise                            | 89 %   | 5,2 %                                       | Peau fine et fragile, nombreux ravageurs (oiseaux, insectes, mammifères...)                    |
| Clémentine/Mandarine              | 88 %   | 3,9 %                                       | Traitements post-récolte (conservation), conditions climatiques favorables aux maladies        |
| Céleri-branche                    | 85 %   | 15,7 %                                      | Sensibilité aux nuisibles, risque fongique, long cycle de culture                              |
| Raisin                            | 83 %   | /   | Risque fongique, sensible au transport, peau fine  |
| Fraise                            | 83 %   | /   | Ravageurs, sensibilité aux maladies, récolte rapprochée de la consommation, exigences d'aspect |
| Céleri-rave                       | 82 %   | 10,8 %                                      | Similaire au céleri-branche  |
| Pêche                             | 80 %   | /   | Nombreux ravageurs, culture intensive, récolte délicate, peau fine                             |
| Pomme                             | 80 %   | /   | Nombreux nuisibles, peau fine, grande surface de culture                                       |
| Herbes fraîches (persil, thym...) | 69 %   | 21,5 %                                      | Peau très fine, risque fongique, consommation crue   |
| Laitue/Salade                     | 66 %   | /   | Forte humidité, nombreux ravageurs   |

L'épluchage est une question plus difficile à trancher. En effet, la peau des fruits et légumes est souvent très riche en fibres, en vitamines et en antioxydants. C'est donc une perte importante de nutriments. Il est ainsi recommandé d'éplucher les produits non issus de l'agriculture biologique, dont l'origine n'est pas certaine et/ou qui sont connus comme étant fortement traités chimiquement. Mais alors, quels sont ces aliments ?

À défaut de pouvoir s'offrir des aliments bio qui sont, il est vrai, généralement plus coûteux, l'ensemble des autorités s'accordent à dire qu'il reste préférable de consommer des fruits et légumes issus de l'agriculture classique à des aliments trop gras, trop salés, trop sucrés et/ou ultra-transformés.

Sources : BFM, ANSES, INRAE, EFSA

Rédaction Arthur GUEDON

### À retenir



Vous souhaitez assister à une action de prévention sur la nutrition-santé au sein de votre entreprise ? Notre campagne sensibilise les salariés au bon équilibre alimentaire dans la prévention des maladies. Contactez-nous sur : [www.apcld.fr](http://www.apcld.fr)



# L'histoire de la vaccination : de la petite vérole à l'épidémie de COVID-19... et au vaccin anti-cancer !

— Le Pr Philippe CASASSUS<sup>(1)</sup>, ancien hématologue et Professeur émérite de Thérapeutique à l'Université Sorbonne Paris-Nord nous avait déjà proposé un dossier complet sur la révolution des traitements en hémato-cancérologie à l'Automne 2023 (à retrouver dans le Solidarité Magazine 377).



**V**ous pourrez cette fois-ci retrouver un article sur l'histoire de la vaccination avec la première partie ci-après.

Les progrès en médecine sont exponentiels depuis ces deux dernières décennies et enthousiasmants. Ils expliquent les résultats étonnants, constatés notamment en cancérologie, cardiologie, chirurgie... Et même, comme nous allons le voir, dans le domaine de la vaccination !



**Pr Philippe CASASSUS,**  
ancien hématologue  
et Professeur émérite  
de Thérapeutique  
à l'Université Sorbonne  
Paris-Nord

## Rappel sur les débuts de la vaccination

### — L'inoculation de la petite vérole

L'amorce de l'idée de la vaccination, dans l'Europe occidentale, est née au début du XVIII<sup>e</sup> siècle. Elle a débuté de façon empirique du fait de la stupéfaction de la femme d'un ambassadeur anglais, Lady Montagu, épouse du comte de Sandwich qui, lors de son arrivée en 1716 à Constantinople, où son mari venait d'être nommé, constata que la population n'y montrait aucune crainte vis-à-vis de la petite vérole (notre variole). Elle-même sortait d'une épidémie qui avait fait de nombreux morts à Londres (dont son frère), et elle en gardait elle-même des cicatrices indélébiles sur le visage...

Elle découvrit qu'une technique s'y était développée, réduisant considérablement les

méfais de l'infection : l'inoculation préventive d'une petite quantité de pus de la variole !

Les médecins avaient déjà remarqué de longue date que les personnes qui avaient survécu à la variole ne l'attrapaient pas une seconde fois. En Europe occidentale, cette constatation n'avait pas entraîné de conséquence particulière. Mais dans l'empire ottoman, l'habitude d'une "inoculation de la petite vérole" était déjà bien établie, sans doute grâce à ses contacts avec l'Inde qui elle-même tenait probablement cette pratique de la Chine où la méthode aurait été initiée dès le XIII<sup>e</sup> siècle.

Des règles très précises, qui feraient aujourd'hui sourire, avaient été progressivement établies et regroupées dans un ouvrage par un médecin qui officiait sur place<sup>(2)</sup>... Quelques exemples : prélever une goutte de pus au 12<sup>e</sup> jour de l'éruption chez un jeune garçon en

bonne santé ; maintenir le sujet dans l'obscurité et à jeun ... Souvent il était fait quatre inoculations en forme de croix (on conseillait même : devant une statue de la Vierge).

Toujours est-il que Lady Montagu osa la faire pratiquer sur son fils : le succès lui fit recommencer, l'année d'après, chez sa fille. Et lorsqu'elle rentra en Angleterre, elle proclama : *"J'ai assez de patriotisme pour tenter d'introduire en Angleterre cette heureuse découverte"*.

Elle sut convaincre la Princesse de Galles qui fit inoculer sans problème ses 4 enfants en 1721-22. Notons toutefois que par prudence on l'expérimenta d'abord sur six prisonniers qui acceptèrent de servir de "cobayes" pour voir leur peine de mort commuée en prison à vie ; et même secondairement - puisqu'il s'agissait

d'enfants - chez des enfants d'un orphelinat londonien, puisqu'il ne pouvait y avoir d'opposition parentale !

Ceci déclencha un premier élan d'enthousiasme qui permit le développement de l'inoculation en Angleterre : cela incita Voltaire, en exil, à écrire sa XI<sup>e</sup> lettre philosophique admirative sur le sujet, ... et pas mécontent d'envoyer une pique aux autorités françaises. Une première analyse épidémiologique<sup>(5)</sup> estima que le taux de mortalité tombait de 1/7 à environ 1/600.

Malgré tout, il y eût quelques incidents et, notamment, le fils d'un Lord et son domestique moururent après avoir été inoculés... Des pasteurs parlèrent d'opération diabolique. Certains évoquèrent le risque d'inoculer "le Mahométisme" (puisque cela venait d'un pays musulman...). Si bien qu'en 1729, le parlement anglais interdit la poursuite de l'inoculation.

### — Et en France ?

La faculté de médecine de Paris, méfiante par principe de ce qui venait d'Angleterre, était en outre très respectueuse des théories d'Hippocrate : comment imaginer traiter une infection en injectant une mauvaise humeur ??



L'habitude d'une "inoculation de la petite vérole" était déjà bien établie.

Seuls les “Intellectuels des Lumières”, Encyclopédistes en tête, étaient favorables à ce concept qui déstabilisait un peu le pouvoir institutionnel... Et voilà que le duc d'Orléans, cousin du roi et à l'esprit ouvert, fit venir à Versailles, en 1756, le docteur Tronchin, médecin genevois, qu'on qualifierait aujourd'hui de “médiatique”, pour inoculer ses deux enfants : le succès entraîna encore une fois un grand enthousiasme.

Toute la noblesse voulut se faire inoculer... Jusqu'à un jour de 1763 où quelques inoculés avinés, errant dans Paris, furent à l'origine d'un début d'épidémie ! Le Parlement suspendit l'autorisation et demanda à la faculté une enquête. Douze médecins furent sélectionnés qui rendirent leur rapport sur l'inoculation un an plus tard. Six conclurent négativement, cinq favorablement et un ne conclut pas... On décida... de surseoir à la décision, tout en interdisant la pratique à Paris et à Versailles !

Mais voilà qu'en 1774 le roi Louis XV fut atteint par la maladie ! Il n'avait pas été inoculé car réputé l'avoir eue, quand il était jeune, dans une forme bénigne (qu'on appelait “la petite vérole adultérine” - très certainement en fait la varicelle). Il mourut en un mois !

On se dépêcha alors de vacciner ses trois petits-fils (déjà orphelins de père), qui lui succéderont sur le trône (les futurs Louis XVI, Louis XVIII et Charles X) et, très rapidement, on lança des programmes de vaccination dans l'armée.

### De l'inoculation à la vaccination



En Angleterre, malgré l'interdiction décidée à Londres, certains médecins convaincus continuaient à la pratiquer : ce fut le cas d'**Edward Jenner**. Mais, en bon observateur, il fit le constat qu'en période d'épidémie de petite vérole, dans les campagnes, les fermiers en étaient toujours préservés. Or leurs bovins étaient régulièrement atteints d'une infection qui leur donnait des pustules ressemblant beaucoup à celles de la variole ... et qui contaminaient parfois les éleveurs.

Il eût alors l'idée de s'en servir à la place du pus de la petite vérole et fit une première injection en 1796 à un jeune garçon : ce fut ainsi la première vaccination (du nom latin de vacca pour vache). Malgré les réticences des autorités médicales londoniennes, il confirma sur une petite série le succès de son idée : elle fut bientôt reprise un peu partout dans le monde, à commencer par les autorités politiques, qui y virent rapidement un intérêt en “santé publique”. Ce fut rapidement le choix de Bonaparte, alors premier consul, qui la développa par le biais des préfets dans les départements, et dans son armée. Cela s'étendit à de nombreux pays (Chine, Egypte, Brésil, États-Unis...).

Il eût alors l'idée de s'en servir à la place du pus de la petite vérole et fit une première injection en 1796 à un jeune garçon : ce fut ainsi la première vaccination (du nom latin de vacca pour vache). Malgré les réticences des autorités médicales londoniennes, il confirma sur une petite série le succès de son idée : elle fut bientôt reprise un peu partout dans le monde, à commencer par les autorités politiques, qui y virent rapidement un intérêt en “santé publique”. Ce fut rapidement le choix de Bonaparte, alors premier consul, qui la développa par le biais des préfets dans les départements, et dans son armée. Cela s'étendit à de nombreux pays (Chine, Egypte, Brésil, États-Unis...).

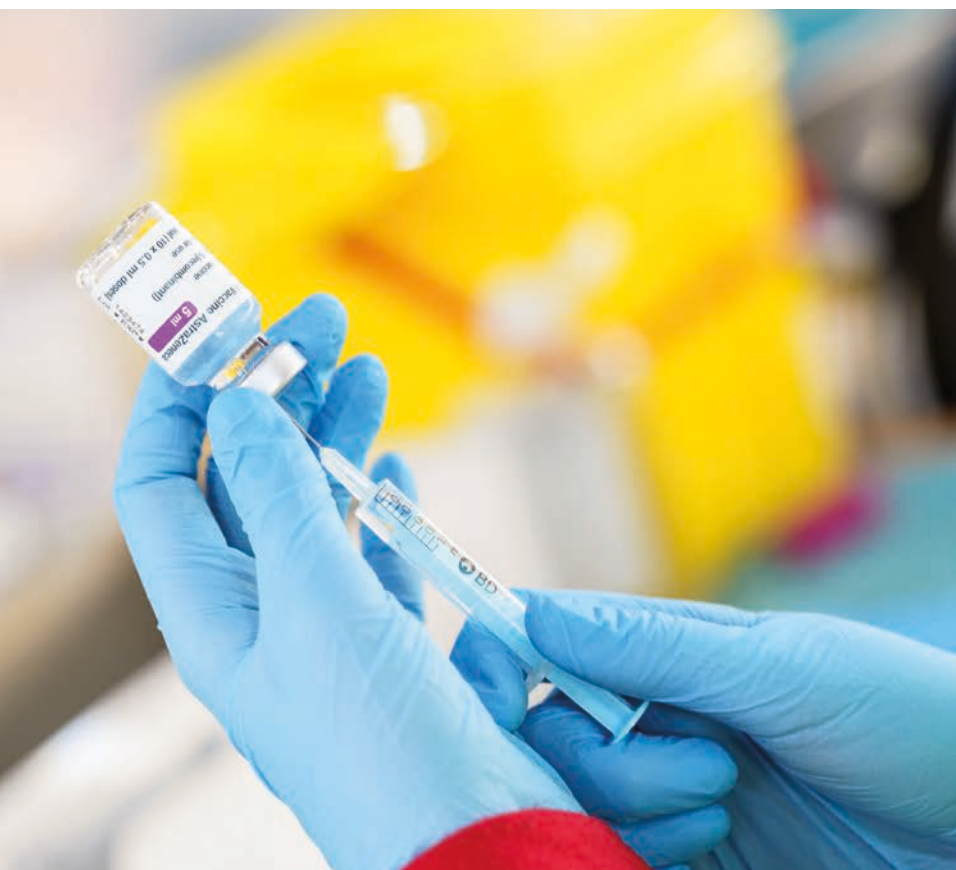
#### RÉFÉRENCES

- (1) Professeur émérite de Thérapeutique à l'UFR SMBH de Bobigny (Université Sorbonne-Paris nord).
- (2) Timony (Antoine), *Dissertation sur l'inoculation de la petite vérole*. Schulz ed, Vienne, 1762.
- (3) Casassus (Philippe), *Petite histoire de la Médecine : des croyances à la preuve*. Ed. Temporis, 2022.

#### À savoir



**Vous découvrirez la suite de cet article dans notre numéro suivant !**



# Merci aux bienfaiteurs de l'APCLD !

— Comme chaque année, la Campagne Membres Bienfaiteurs de l'APCLD récolte des dons pour une cause spécifique. La prévention des maladies cardiovasculaires était à l'honneur cette année et votre générosité a comme à son habitude été au rendez-vous, malgré un contexte économique difficile pour tous.



Martine CASSAGNARD, Michelle GUELIANE, toutes deux bénévoles de l'Île-de-France avec Jean-Paul CAMO, Président de l'APCLD.

Grâce à vos généreux dons, l'association peut poursuivre son action primordiale de prévention et de sensibilisation à ces thématiques de santé publique dans le but d'éviter des complications à une majorité de personnes. Chacune de nos campagnes de prévention est un levier dans la lutte contre l'apparition des maladies cardiovasculaires de la nutrition aux maladies chroniques invalidantes, en passant par le sommeil, les AVC, les différents handicaps ou encore les aidants familiaux.

Le total des dons cette année représente **18 715 €** générés par **381 donateurs** en France Métropolitaine et dans les DROM. Une somme non négligeable qui aide l'association à moderniser ses campagnes de prévention afin de s'adapter aux besoins des salariés de nos entreprises partenaires. Un grand merci à toutes et tous pour votre participation perpétuelle !

Rédaction Arthur GUEDON

## À retenir



**Vous avez manqué la Campagne Membres Bienfaiteurs ?  
Il n'est pas trop tard pour faire un don afin de soutenir l'APCLD !  
Rendez-vous sur notre site [www.apclد.fr/faire-un-don](http://www.apclد.fr/faire-un-don).**

**Nous félicitons les grands vainqueurs du tirage au sort qui remportent pour cette nouvelle édition les cadeaux généreusement offerts par nos partenaires :**

### 1<sup>er</sup> et 2<sup>nd</sup> lots :

un week-end 3 jours/2 nuits en pension complète pour 2 personnes  
(lots offerts par Azureva)  
M. M (971) et M. C (77)

### 3<sup>ème</sup> et 4<sup>ème</sup> lots :

Un bon E-ticket bien-être de la chaîne Spas de France (lots offerts par Touloisirs)  
M. M (33) et M. J (92)

### 5<sup>ème</sup> et 6<sup>ème</sup> lots :

Une montre connectée multi-sport cardio (lots offerts par l'APCLD)  
M<sup>me</sup> D (03) et M. J (971)

### 7<sup>ème</sup> et 8<sup>ème</sup> lots :

Une enceinte audio bluetooth ultra-portable (lots offerts par l'APCLD)  
M. D (75) et M. A (93)

### 9<sup>ème</sup> et 10<sup>ème</sup> lots :

Un blender/mixeur d'une capacité de 1,9L (lots offerts par l'APCLD)  
M<sup>me</sup> F (38) et M<sup>me</sup> L (92)

### 11<sup>ème</sup> au 20<sup>èmes</sup> lots :

2 tickets de cinéma Pathé ou 2 chèques cinéma universels (lots offerts par Touloisirs)  
M. M (87), M<sup>me</sup> G (44), M<sup>me</sup> A (20), M. C (07), M<sup>me</sup> V (971), M<sup>me</sup> N (972), M<sup>me</sup> S (971), M. R (51), M. A (12) et M. R (972)

L'automédication, acte très répandu : environ 9 adultes sur 10 y ont déjà eu recours.

# L'Automédication : et ses dangers

— Automédication : une pratique courante, mais pas sans risque pour la population.

**E**n France, l'automédication est un acte très répandu : environ 9 adultes sur 10 y ont déjà eu recours. Acheter un médicament sans ordonnance pour soulager un mal de tête, un rhume ou des troubles digestifs peut sembler banal... mais cette habitude demande de la prudence car elle peut présenter des risques, d'autant plus lorsqu'on vit avec une maladie chronique ou un handicap.

L'automédication est définie comme le fait de traiter soi-même certains symptômes à l'aide de médicaments disponibles sans ordonnance. Cela inclut aussi l'usage de produits naturels comme les huiles essentielles ou les plantes médicinales selon la définition de l'Assurance Maladie. Pourtant, ces produits ne sont pas anodins : ils peuvent présenter des risques pour certaines personnes peuvent interagir avec les traitements médicamenteux en cours, parfois de manière dangereuse.

## DES RISQUES ACCRUS POUR LES PERSONNES SOUS TRAITEMENT RÉGULIER

Pour les personnes atteintes de maladies chroniques (comme le diabète, l'asthme, une maladie cardiaque ou neurologique), ou vivant avec un handicap impliquant une prise régulière de médicaments, l'automédication peut avoir des conséquences imprévues. Certaines substances, même naturelles, peuvent diminuer l'efficacité d'un traitement, ou au contraire en renforcer les effets indésirables.



**Binrui WU**, Diplômée d'état de Docteur en pharmacie en 2025 après la soutenance de thèse "Intoxications alimentaires et automédication", de l'Université Paris Cité, **Binrui WU** a travaillé à l'Hôpital Avicenne (Service hépatologie, microbiologique et médecine interne). Elle est actuellement en poste à la pharmacie de l'Horloge de Romainville (93).

## MÉDICAMENTS COURAMMENT UTILISÉS EN AUTOMÉDICATION

### — Anti-rhumes - Pseudoéphédrine

Il s'agit d'une substance vasoconstrictrice, couramment utilisée dans de nombreux médicaments destinés à soulager les symptômes du rhume. Comme son nom l'indique, un vasoconstricteur agit en provoquant un rétrécissement des vaisseaux sanguins, ce qui aide à décongestionner les voies nasales.

Mais cette molécule peut présenter des effets indésirables cardiovasculaires (augmentation de la pression artérielle...) et neurologiques. C'est pourquoi l'Agence nationale de sécurité du médicament (ANSM) rappelle que la pseudoéphédrine est formellement contre-indiquée chez les personnes souffrant d'hypertension artérielle sévère ou mal équilibrée.

Depuis le 11 décembre 2024, les médicaments contenant de la pseudoéphédrine ne sont plus accessibles en libre-service : une ordonnance est désormais obligatoire pour s'en procurer. Parmi les spécialités concernées, on retrouve : Actifed Rhume®, Dolirhume®, Humex Rhume®, Nurofen Rhume®, Rhinadvil Rhume®, etc.

### — Anti-inflammatoires - Ibuprofène

L'ibuprofène, un anti-inflammatoire non stéroïdien (AINS) largement utilisé en automédication pour soulager la douleur, la fièvre ou l'inflammation, comme celles liées à un rhume ou à des douleurs musculaires. Il agit en bloquant certaines substances produites par le corps appelées prostaglandines, qui sont responsables de l'inflammation, de la douleur etc. L'ibuprofène a aussi un effet temporaire sur la fluidité du sang, ce qui peut avoir des conséquences en cas de troubles de la coagulation.

Son utilisation est déconseillée en cas de :

- **Maladie cardiovasculaire** : augmentation des événements cardiovasculaires comme l'infarctus du myocarde ou l'accident vasculaire cérébrale en cas de doses élevées sur des durées prolongées,
- **Insuffisance rénale** : néphrotoxique, empêcher le bon fonctionnement du rein,
- **Antécédents d'ulcères gastrique** : aggravation des effets indésirables digestifs comme saignements d'estomac,
- **Si d'autres traitements sont en cours** comme par exemple : traitement par les Inhibiteurs de l'Enzyme de Conversion (IEC) comme Ramipril..., une molécule antagoniste du récepteur de l'angiotensine 2 comme les sartans ou un diurétique,
- **Abcès dentaire** qui se manifeste par l'apparition soudaine d'une douleur intense dans la dent ou la gencive, gonflement du visage etc., l'utilisation d'AINS est à éviter car elle peut aggraver l'infection.



C'est pourquoi il est essentiel de limiter son usage à de courtes périodes, de respecter la posologie indiquée, et de consulter un professionnel de santé en cas de doute.

#### — Antidiarrhéiques - Lopéramide

C'est un anti-diarrhéique en libre accès dans la pharmacie, utilisé pour bloquer des épisodes de diarrhées. Il agit en ralentissant les contractions de l'intestin, ce qui permet de réduire la fréquence des selles.

Toutefois, son usage est **déconseillé dans certaines situations**, notamment si la diarrhée est accompagnée de **douleurs abdominales intenses ou de sang dans les selles**, ou en cas de suspicion d'une intoxication alimentaire. Il est contre-indiqué dans les infections comme la salmonellose ou la shigellose, car en ralentissant le transit intestinal, il peut favoriser la stagnation des bactéries dans le tube digestif. Dans le cas de diarrhées d'origine infectieuse, ce ralentissement peut entraîner une **prolifération excessive des bactéries**, avec des complications parfois graves telles que des abcès, des perforations intestinales, voire une péritonite.

#### — Antibiotiques

Les antibiotiques sont utilisés dans les infections bactériennes en agissant en tuant les bactéries ou en inhibant leur développement. Ils sont donc sans effet sur les maladies infectieuses d'origine virale.

L'utilisation excessive et souvent inappropriée des antibiotiques a favorisé l'apparition et la propagation de bactéries devenues résistantes à ces traitements. Cette résistance apparaît lorsque les bactéries, en se modifiant, développent des mécanismes de défense qui les rendent moins sensibles à l'action des antibiotiques.

Ces médicaments ne ciblent pas uniquement les bactéries responsables de l'infection : ils agissent aussi sur les bactéries utiles présentes naturellement dans notre corps. Toutes les bactéries exposées aux antibiotiques peuvent, à terme, développer une résistance. Ainsi, plus on utilise d'antibiotiques, plus on augmente le risque d'apparaître des bactéries résistantes, rendant les traitements moins efficaces.

Selon un article publié en 2022 par Santé publique France, les idées reçues sur les antibiotiques restent très répandues. Plus de 7 Français sur 10 pensent à tort que les antibiotiques sont efficaces contre la bronchite aiguë, et plus de 65 % en cas de bronchiolite.

De même, 55 % croient qu'ils sont utiles en cas d'angine virale et 53 % en cas de grippe, alors que ces infections sont d'origine virale, et donc non concernées par les antibiotiques. Par ailleurs, plus d'un Français sur deux estime qu'un mal de gorge justifie la prise d'antibiotiques, alors que dans plus de 80 % des cas, les angines sont virales et ne nécessitent pas ce type de traitement.

Le bon usage d'antibiotiques est donc important, en respectant la bonne indication, la bonne dose et la bonne durée de traitement. Par ailleurs, il est désormais possible pour un pharmacien d'officine de prescrire certains antibiotiques, à condition qu'un Test Rapide d'Orientation Diagnostique (TROD) pour l'angine ou la cystite soit fait et se révèle positif.

Cette mesure permet un accès rapide aux soins, tout en garantissant un accompagnement personnalisé et des conseils sur le bon usage des médicaments, notamment des antibiotiques.



## — Phytothérapie - Millepertuis

Le millepertuis est une plante souvent utilisée en usage local pour apaiser les brûlures légères, les irritations cutanées, les petites plaies ou encore les piqûres d'insectes. Lorsqu'il est pris par voie orale, le millepertuis permet de soulager des troubles légers de l'humeur, notamment en cas de dépression passagère.

### C'est un produit à base de plantes mais son utilisation nécessite des précautions :

→ La sensibilité accrue au soleil a été rapportée, notamment chez les personnes à peau claire. Même en cas d'exposition modérée aux rayons ultraviolets, des rougeurs, démangeaisons ou petits boutons peuvent apparaître. C'est pourquoi il est recommandé, de manière générale, aux personnes utilisant des produits à base de millepertuis, qu'ils soient appliqués sur la peau ou pris par voie orale, d'éviter toute exposition au soleil ou aux lampes à bronzer pendant la durée du traitement.

→ Le millepertuis peut interagir avec un très grand nombre de médicaments. Ces interactions sont liées à son effet sur une enzyme du foie qui joue un rôle dans l'élimination de nombreux médicaments. En activant cette enzyme, le millepertuis peut accélérer l'élimination de certains traitements, ce qui risque de réduire leur efficacité. Le millepertuis peut modifier l'effet ou la toxicité de nombreux médicaments. Parmi les plus concernés, on retrouve : les contraceptifs oraux (comme la pilule), les antidépresseurs, l'anxiolytique (comme benzodiazépine), la plupart des médicaments contre le VIH, les anticoagulants oraux (fluidifiants du sang) etc.

Il est donc essentiel de demander un avis médical avant d'utiliser le millepertuis.

## — Huiles essentielles

Les huiles essentielles sont des extraits très concentrés de plantes, riches en molécules actives. Bien que naturelles, elles peuvent être toxiques pour la santé si elles sont mal utilisées. Il est donc essentiel de les employer en très petites quantités, et sur de courtes durées seulement.

En dehors d'un avis médical ou des recommandations d'un professionnel formé à l'aromathérapie, leur usage est fortement déconseillé chez les enfants. L'automédication



## Autres dangers d'automédication



### RETARD DE DIAGNOSTIC OU DE TRAITEMENT

→ **Exemple :** prendre un anti-inflammatoire pour soulager une douleur à la poitrine, en pensant qu'il s'agit simplement d'une douleur musculaire, peut s'avérer dangereux si cette douleur est en réalité le signe précoce d'un infarctus qui nécessite une prise en charge en urgence.

### ERREUR DE DIAGNOSTIC

→ **Exemple :** les manifestations cliniques d'une simple gastro-entérite et d'intoxication alimentaire sont semblables et peuvent apporter de la confusion. L'automédication avec un antidiarrhéique ralentisseur de transit peut être dangereuse si la diarrhée est d'origine bactérienne, car cela peut entraîner des complications, surtout chez les populations fragiles comme personnes âgées, personnes immunodéprimées, femmes enceintes, nourrissons...

**Exemple**

L'huile essentielle de menthe poivrée (*Mentha piperita*) peut provoquer un spasme des bronches chez les jeunes enfants ou, à forte dose, des troubles neurologiques.



avec des huiles essentielles peut être dangereuse, car leur action est puissante : une plante inoffensive à l'état naturel peut devenir très agressive sous forme d'huile essentielle.

Certaines huiles essentielles peuvent aussi déclencher des convulsions chez les personnes épileptiques, ou aggraver les symptômes respiratoires chez les personnes asthmatiques ou allergiques. Leur diffusion dans l'air (via un diffuseur ou un spray) est donc fortement déconseillée dans ces cas.

Enfin, il est préférable de ne pas utiliser d'huiles essentielles pendant la grossesse ou l'allaitement, en raison des risques potentiels pour la mère et l'enfant.

### POURQUOI LE CHOIX D'AUTOMÉDICATION ?

L'automédication est une pratique influencée par une diversité de facteurs. Si elle semble parfois relever d'un simple réflexe de confort ou de rapidité, elle est en réalité souvent guidée par des éléments sociaux, économiques et personnels.

#### — Voici un aperçu des principaux facteurs identifiés par la recherche

##### **Facteurs démographiques**

Certaines catégories de la population sont plus enclines à recourir à l'automédication.

Les études montrent notamment une surreprésentation :

- Des femmes, souvent davantage impliquées dans la gestion de la santé ;
- Des adultes jeunes à l'âge moyen (25-50 ans), par manque de temps pour consulter un médecin à cause du travail.

##### **Facteurs sociaux : la relation au système de soins joue un rôle**

La relation avec les professionnels de santé influence fortement le recours à l'automédication.

Parmi les motifs fréquemment cités :

- Un manque de confiance envers le médecin, que ce soit à cause d'erreurs passées, d'une mauvaise écoute ou d'un sentiment de jugement ;
- Des expériences négatives lors de précédentes consultations, qui peuvent pousser certaines personnes à éviter de reconsulter.

**Facteurs économiques**

L'aspect financier est un levier important :

- Certains renoncent à consulter un médecin en raison du dépassement d'honoraires, surtout dans les zones urbaines ou auprès de spécialistes.
- Le manque de couverture sociale (absence de mutuelle, statut précaire) rend chaque consultation plus coûteuse.
- À l'inverse, les personnes avec un revenu plus élevé peuvent être moins sensibles au coût des médicaments et choisir plus facilement d'acheter un traitement en pharmacie sans passer par la case consultation.

**Niveau d'urgence perçu et accès aux soins : un système sous tension**

Pour beaucoup, l'automédication est une solution face à un système de santé saturé :

- Les délais trop longs pour obtenir un rendez-vous médical, d'autant plus que le délai moyen pour obtenir une consultation a presque doublé entre 2019 et 2024, quelle que soit la spécialité ;
- Les processus de prise de rendez-vous compliqués ou numériques peuvent décourager certaines personnes, notamment les plus âgées ou celles en situation de handicap.

Dans ces cas, l'automédication devient une réponse rapide à un besoin immédiat.

**LE RÔLE DE L'ENTOURAGE ET DES EXPÉRIENCES PERSONNELLES**

Enfin, les conseils donnés par la famille, les amis ou les collègues jouent un rôle important. Les témoignages personnels ("ça a marché pour moi", "mon enfant a eu la même chose...") renforcent la confiance dans certaines pratiques ou produits. De plus, les expériences antérieures positives d'automédication renforcent le réflexe d'y recourir de nouveau, parfois sans consulter l'avis d'un professionnel.

Voici quelques conseils de bon sens :

- Demander en priorité le conseil à son pharmacien, car il peut :
  - Vérifier la compatibilité avec vos traitements ;
  - Faire le diagnostic ou vous réorienter vers le médecin si la situation nécessite ;

- Donner la bonne posologie de médicaments accompagnée de conseils personnalisés pour vous ;
- Prescrire des antibiotiques pour une angine ou cystite si possible (test positif, sans signes de complications etc).
- Éviter le cumul de produits (naturels ou non) sans avis médical.
- Surveiller l'évolution des symptômes : si ceux-ci persistent ou s'aggravent, il faut consulter rapidement.

**CONCLUSION****Adopter les bons réflexes**

Loin d'être à proscrire : selon l'Association française de l'industrie pharmaceutique Afipa, l'automédication, lorsqu'elle est encadrée et bien maîtrisée, constitue une pratique utile, avec de nombreux avantages pour le patient comme pour le système de santé.

Elle constitue souvent le premier maillon du parcours de soins, tout en participant à l'éducation du patient et au renforcement de son autonomie.

Elle met également en valeur le rôle de conseil du pharmacien et représente une véritable opportunité pour le médecin, en facilitant une prise en charge symptomatique efficace, sous surveillance pharmaceutique.

Enfin, elle contribue à une meilleure organisation et gestion du système de santé, en évitant des consultations inutiles.

# La prise en charge des fauteuils roulants réformée

En outre, les bénéficiaires n'auront désormais plus à avancer les frais.

Jusque tout récemment, l'acquisition d'un fauteuil roulant se faisait via différentes aides combinées (sécurité sociale, mutuelle, MDPH, PCH...) entraînant ainsi des démarches chronophages et des restes à charge parfois importants, ce qui pouvait représenter un obstacle à l'accès de matériel adapté. Depuis le 1<sup>er</sup> décembre, la réforme de la prise en charge des fauteuils roulants simplifie la démarche pour garantir un droit à la mobilité aux 1,1 millions de personnes en fauteuil en France.

## Ce qui change avec la réforme

Les fauteuils roulants sont désormais entièrement couverts, sans reste à charge dès lors qu'ils sont prescrits par un médecin ou un ergothérapeute afin de répondre à un besoin de compensation du handicap. Les modèles standards, électriques, sportifs (dans la limite de 2 400€) et reconditionnés sont tous concernés par la réforme et devront être évalués par la HAS (Haute Autorité de la Santé) afin de garantir leur qualité et la sécurité de leurs usagers.

Afin de simplifier les demandes, l'Assurance Maladie devient le financeur unique. Là où l'obtention d'un fauteuil adapté était un véritable parcours du combattant entre les démarches administratives, les devis à valider et les différents rappels à de multiples interlocuteurs, notamment pour les demandes les plus tech-

niques, elle devrait se simplifier grandement grâce à un guichet unique. Concernant ces demandes spécifiques (par exemple un fauteuil sportif ou des accessoires non standards), elles seront remboursées sur présentation d'un devis, après une demande d'accord préalable à l'Assurance Maladie. Cette dernière dispose d'un délai de 2 mois pour répondre sans quoi, son silence vaut acceptation.

En outre, les bénéficiaires n'auront désormais plus à avancer les frais dès lors qu'ils passeront par un professionnel conventionné. La prise en charge se fait directement auprès de l'Assurance Maladie.

Enfin, un tarif maximum a été défini afin d'encadrer la facturation des distributeurs. Ces derniers ne pourront pas facturer un montant supérieur s'ils veulent obtenir un remboursement. Cette limite permettra de protéger l'usager et de garantir une absence de reste à charge. Dans une optique d'amélioration du parcours des utilisateurs, un Comité de pilotage composé d'associations d'usagers de fauteuils, de fabricants et de professionnels sera chargé de suivre la mise en œuvre de la réforme et de décider des ajustements potentiels à l'avenir. Ce Comité se tiendra sous la surveillance du Ministère chargé de l'Autonomie et du Handicap.

## Comment ça marche ?

### — En 3 étapes simples

- Un professionnel de santé évalue vos besoins et préconise un type de fauteuil adapté à votre handicap.
- Un dossier comprenant la prescription, le devis ainsi que les différents justificatifs est envoyé à l'Assurance Maladie qui vous répond dans un délai de 2 mois.
- Votre fauteuil est livré et l'Assurance maladie prend en charge un forfait annuel pour l'entretien et la réparation éventuelle dans la limite de 260 € pour un fauteuil manuel et de 750 € pour un électrique. Dans le cas où la pathologie évolue et les besoins de l'usager avec, un renouvellement anticipé peut être demandé.

Source : Service public

Rédaction Arthur GUEDON

# Intoxications au monoxyde de carbone : comment réagir ?

— Alors que les températures sont au plus bas, l'hiver amène avec un lui un danger discret mais potentiellement mortel : le monoxyde de carbone qui intoxique chaque année 3 000 personnes. Invisible, inodore et non irritant, ce gaz peut être détecté seulement à l'aide d'un appareil spécifique. Il peut provoquer des intoxications graves, voire un coma et un décès en quelques minutes. Voyons comment s'en prémunir.



## D'où viennent ces intoxications et comment les éviter ?

**Ces intoxications surviennent dans la majorité des cas à la suite d'une défaillance dans l'entretien ou l'utilisation d'appareils à combustion :**

- Chaudières, chauffe-eaux, poêles, ou tout autre appareil raccordé à un conduit et étant mal entretenu ou mal réglé. Il est impératif de les faire vérifier et de les entretenir une fois par an. On conseille par exemple de faire faire l'entretien des installations de chauffage et de production d'eau chaude avant la saison froide et par un professionnel ;
- Chauffages d'appoint, barbecues, groupes électrogènes ou tout autre appareil mobile équipé d'un moteur thermique mal utilisé. Ils doivent être strictement utilisés selon les consignes du fabricant. En aucun cas ces appareils doivent servir à un autre usage que celui indiqué ou avec d'autres combustibles que ceux indiqués ;

- Voitures, scooters, mobylettes ou tout autre véhicule dont le moteur tourne dans un espace non ventilé. En l'absence de ventilation, il est conseillé de couper le moteur le plus rapidement possible afin de ne pas respirer ;
- Tout appareil fonctionnant au gaz, au fioul, au bois, au charbon, à l'essence, au propane ou au pétrole.

De manière générale, il est conseillé d'éviter d'utiliser des appareils à combustion en intérieur, d'aérer les pièces chez soi au moins 10 minutes chaque jour, même par temps froid pour renouveler l'air et de ne jamais obstruer les systèmes de ventilation à son domicile (VMC, grilles d'aérations etc).

## Comment détecter une intoxication au monoxyde de carbone ?

Certains signes doivent vous alerter, d'autant plus lorsqu'ils sont soudains, touchent plusieurs personnes et coïncident avec l'utilisation d'appareils à combustion : maux de tête, fatigue importante, nausées, vertiges et vomissements.

### Si vous suspectez une intoxication, voici la marche à suivre :

- Aérez rapidement la pièce et faites circuler l'air en ouvrant les portes et les fenêtres ;
- Arrêtez immédiatement le ou les appareils à combustion ;
- Évacuez sans attendre le lieu ;
- Appelez rapidement les secours pour être pris en charge par des professionnels.

Sources : Santé publique France, Anses

Rédaction Arthur GUEDON

## Évaluer la perte d'autonomie à partir de 60 ans



En vieillissant, il arrive parfois que certaines personnes se retrouvent en perte d'autonomie et aient besoin de se faire aider. Pourtant, il n'est pas rare que ces dernières s'en aperçoivent trop tard ou soient dans le déni de la situation. Afin de s'apercevoir d'éventuels signes de fragilité, l'OMS a lancé le programme ICOPE (Integrated Care for Older People) : un questionnaire pour évaluer les fonctions essentielles à l'autonomie.

Le programme, soutenu par le Ministère de la Santé analyse le déclin de la mémoire, la nutrition, la vision, l'audition, le bien-être psychologique et la mobilité. Adressé en priorité aux plus de 60 ans, il peut également être utilisé par des professionnels de santé ou même des aidants familiaux afin d'accompagner un proche.

À l'issue du test, qui ne prend qu'une dizaine de minutes, si une alerte vous est signalée sur l'une des fonctions essentielles ou plusieurs, il est fortement conseillé de contacter un médecin ou un professionnel de santé pour évaluer votre capacité à rester autonome.

**En outre, le test peut être répété chaque année pour évaluer une évolution de votre situation. Essayez-le sur [www.icope.fr](http://www.icope.fr)**

Source : Service public

Rédaction Arthur GUEDON

## Une application pour détecter l'apnée du sommeil

L'apnée du sommeil est un trouble nocturne de la ventilation provoquant des pauses respiratoires anormales et fréquentes. En plus de perturber le sommeil, ces apnées peuvent favoriser la survenue de maladies cardiovasculaires et sont également fréquemment associées à diverses pathologies du métabolisme telles que le diabète.

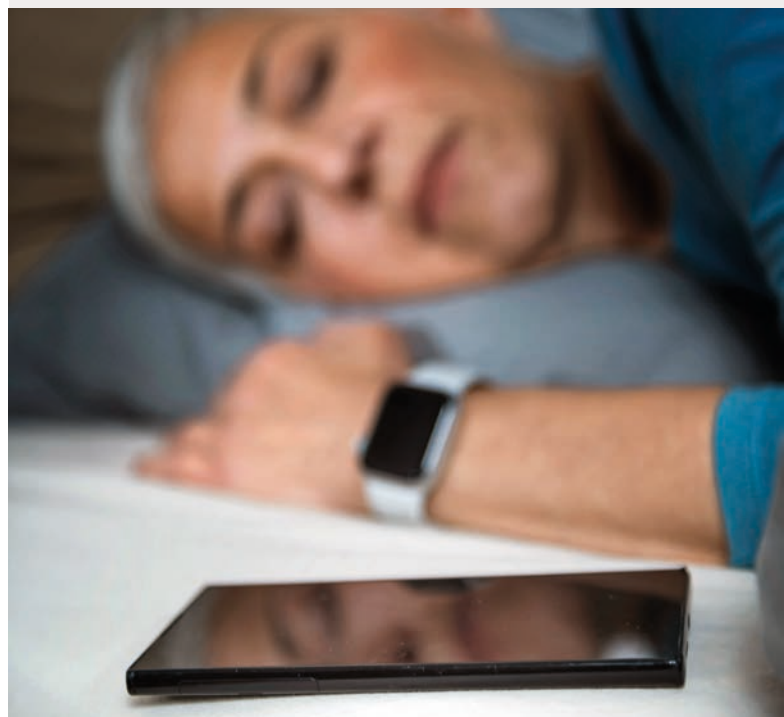
**Son diagnostic est pourtant très difficile** : 80 % des cas resteraient à ce jour indétectés. C'est la raison pour laquelle une start-up française, **APNEAL**, a mis au point une application capable de transformer notre smartphone en outil de dépistage. Fixé au thorax à l'aide d'un adhésif, le téléphone enregistre les mouvements respiratoires durant la nuit ainsi que les sons et les battements cardiaques. Une IA analyse ensuite ces données pour repérer d'éventuels signes d'apnée du sommeil.

Une étude à l'hôpital Bichat a montré une corrélation d'environ 90 % avec des examens médicaux réalisés sur place. Une méthode de dépistage qui pourrait ainsi rendre plus accessible la détection de la pathologie pour tous. Pour l'heure, des résultats cliniques au niveau européen doivent être réalisés avant de valider l'application comme dispositif médical officiel.

L'APCLD intervient à votre demande pour sensibiliser les salariés de votre entreprise aux bonnes habitudes pour un sommeil réparateur et éviter les problématiques de santé liées au manque de sommeil.

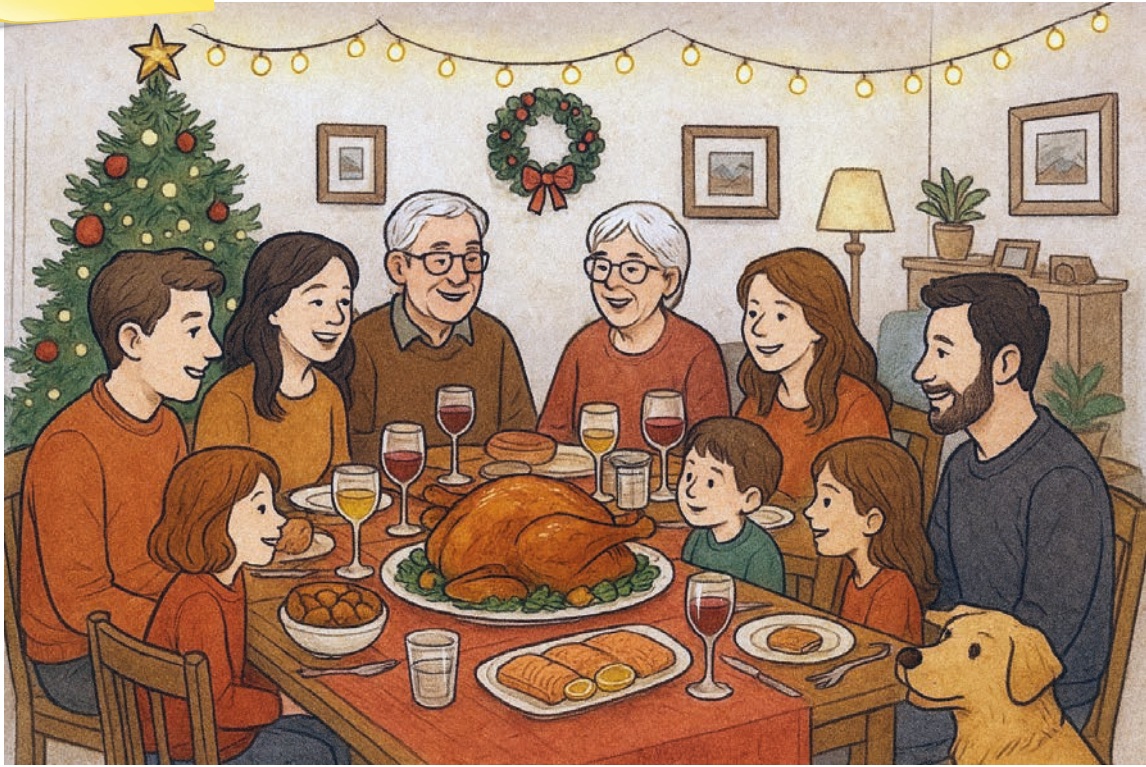
Sources : France 3, Améli, Europe 1

Rédaction Arthur GUEDON



**7 erreurs**  
se sont glissées  
sur la seconde  
image, à vous  
de les retrouver !

# Jeu des 7 erreurs



**RÉPONSES :**

- 1) Le verre de la grand-mère est devenu rouge.
- 2) Le couteau au-dessus de l'assiette tout à droite de la table a disparu.
- 3) La photo dans le cadre de gauche sur le mur a changé.
- 4) Une boule jaune est devenue rouge sur le sapin.
- 5) Le nœud sur la décoration murale a disparu.
- 6) Les lunettes du grand-père ont disparu.
- 7) Le cadre sur l'étagère de droite n'est plus là.

# Le kiwi : petit fruit, grand pouvoir

L'apport énergétique pour 100 g de kiwis frais est en moyenne de 61 kcal (soit 255 kJ).



**S**ous sa peau duveteuse et discrète se cache une véritable pépite de vitalité. Véritable cocktail d'antioxydants grâce à sa richesse en vitamines C (il couvre les besoins journaliers d'un adulte) et E, il est également riche en potassium, contribuant ainsi au renforcement des défenses immunitaires et à la prévention des maladies cardiovasculaires, notamment l'hypertension.

Sa teneur en fibres a des effets bénéfiques sur la digestion ainsi que la glycémie et le cholestérol sanguin. Très peu calorique, le kiwi agit aussi sur le sentiment de satiété. Enfin, son apport en magnésium et en cuivre permet le bon développement des os et des muscles.

Il est donc le parfait allié pour l'hiver dans notre recette détox de janvier !

Sources : Passeport Santé, Décathlon, Santé magazine

Rédaction Arthur GUEDON

## Jus détox à base de kiwis

### Ingrédients

- 2 kiwis
- 1 pomme
- 1 orange
- ½ citron
- 1 petit morceau de gingembre frais
- 100 à 150 ml d'eau ou d'eau de coco

### Préparation

Coupez la pomme en petits morceaux et faites de même pour l'orange, le citron et le kiwi une fois épluchés (aussi étrange qu'il y paraît, la peau du kiwi peut être consommée : elle est même pleine de nutriments ! Pensez toutefois à laver le kiwi au préalable).

Placez le tout dans un blender et ajoutez l'eau ainsi que le gingembre.

Mixez le tout pour obtenir une texture fluide. Les fans de smoothies peuvent ajouter un yaourt blanc sans sucre pour obtenir une texture plus laiteuse. Laissez reposer au frigidaire une dizaine de minutes et dégustez votre cocktail de vitamines bien frais !



# Le vieux qui ne voulait pas fêter son anniversaire

de Jonas JONASSON



**A** lors que tous dans la maison de retraite s'apprêtent à fêter dignement son centième anniversaire, Allan KARLSON, qui déteste ce genre de cérémonie, décide de fuguer.

Chaussé de ses charentaises, il saute par la fenêtre de sa chambre et prend ses jambes à son cou. Une improbable cavale commence alors à travers la Suède et un voyage décoiffant au cœur de son histoire personnelle, tout au long du 20<sup>ème</sup> siècle.

Derrière ce vieillard en pantoufles se cache un artificier de génie doué d'un réel talent pour les explosifs.

Tour à tour, au fil de ces cent années, il se trouve mêlé, de près ou de loin aux événements majeurs de ce monde, aux côtés des "grands hommes" qui ont fait l'histoire comme Franco, Staline en passant par Truman ou Mao.

*Résumé par Thierry OLIVIER, bénévole de la région Ouest*

# La très catastrophique visite du zoo

de Joël DICKER



**E** nfin ! Un livre que l'on peut lire de 7 à 120 ans !

Même si, de prime abord, on aurait souhaité retrouver le Joël DICKER qui nous entraînait, à perdre haleine, dans des récits palpitants, nous savourons avec délice cette enquête d'un autre genre qui nous rappelle avec tendresse les romans de Roald DAHL, de Daniel PENNAC, de Sempé et son Petit Nicolas.

Une aventure pleine d'humour et d'enchantement qui nous fait retrouver notre enfance et qui, au détour des pages, nous interroge sur des sujets sociétaux actuels. L'histoire se déroule au sein d'une "classe spéciale". Joël DICKER, avec malice, dé-

voile et met à jour nos modes de vie, nos comportements, l'éducation, les relations enseignants-parents, etc... Cette histoire ressemble à un conte pour enfants mais est également une réflexion sur le monde des adultes (lisez également avec attention la postface de ce récit, écrite par l'auteur).

Cet ouvrage est une parenthèse enchantée, souriante et bienveillante dans la période troublée que nous traversons. Un bain de fraîcheur dans lequel on plonge avec délice. Un pari audacieux et réussi.

À mettre entre toutes les mains.

*Résumé par Odile CAMO*

# En retraite ou bientôt en retraite ? l'ANR vous ouvre ses portes !

Vous entrez dans une nouvelle phase de votre vie et l'Association Nationale de Retraités (ANR) est là pour vous accompagner!

Créée depuis 1927, notre association est ouverte à tous les retraités. Apolitique, asyndicale, laïque et reconnue d'intérêt général, l'ANR défend vos intérêts et tisse des liens de solidarité entre ses membres.

## Nous rejoindre pour une vie active et solidaire avec une multitude d'activités :

- Marches, Randonnées,
- Activités,
- Généalogie,
- Jeux de société,
- Voyages, séjours
- Sorties Culturelles,
- Une passion à partager ?  
Partageons la ensemble !



## Notre solidarité va plus loin :

- Maintien du lien avec les plus anciens,
- Visite aux membres isolés,
- Colis de Noël aux plus âgés,
- Anniversaires.

## Faisons entendre notre voix en agissant :

- Dans les instances décisionnelles,
- Pour la maîtrise des complémentaires santé,
- Pour la simplification des démarches pour les pensions de réversion,
- Pour la mise en œuvre de la loi « grand âge »,
- En rencontrant nos élus dans chaque département.

Dès aujourd'hui rejoignez l'



Devenez membre de notre famille avec une cotisation annuelle modique de 23 € (déductible fiscalement),

<https://www.facebook.com/ANR.BienVivreSaRetraite>

- Dans chaque département un Groupe Autonome
- Des lettres d'information mensuelles.
- Une revue trimestrielle.

Pour adhérer c'est simple :

<https://www.anrsiege.fr/>

Association  
Nationale de  
Retraités

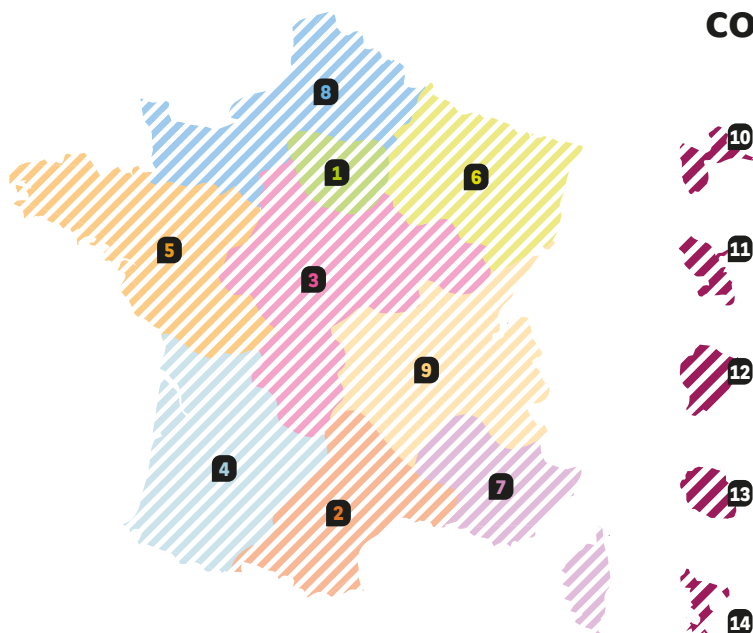
13, rue des immeubles industriels

75011 PARIS

☎ +33 | 43 79 37 18

SIREN : 316 343 094





## 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

**Fidélina LOUISON**

Tél. : 01 49 12 08 30  
E-mail : guyane@apclcd.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



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

Association soutenue par le CSEC de La Poste et le CSEC d'Orange

# Adhérer

**c'est nous renforcer.**

En adhérant, vous nous offrez  
plus qu'une simple aide :

**LÉGITIMITÉ** pour être entendus et reconnus.

**SOUTIEN** pour agir de manière concrète.

**RÉSEAU** pour nous faire connaître.

**PÉRENNITÉ** pour prolonger 90 ans d'action.

## Comment adhérer ?



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

Vous pouvez adhérer et faire un don en ligne, ou  
télécharger le bulletin à nous envoyer par courrier.